



1. اپنے ہاتھوں کو اپنے پہلو میں رکھتے ہوئے فرش پر لیٹ کر اسے شروع کریں۔
 2. پٹھوں کے ہر گروپ کو دو سے تین سیکنڈ تک تناؤ اور آرام کی حالت میں لائیں۔ ایک ہی وقت میں، اپنی ناک کے ذریعے گہری، آہستہ سانس لیں اور اپنے منہ سے باہر نکالیں۔
 3. اپنے پیروں اور ان کی انگلیوں سے شروع کریں۔ تناؤ دیں اور پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔
 4. اپنے گھٹنوں اور رانوں کی جانب انہیں اوپر حرکت دیں۔ تناؤ دیں اور پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔
 5. اپنے معدے کی جانب اوپر حرکت دیں۔ تناؤ دیں اور پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔
 6. اپنے ہاتھ بھیںچیں۔ تناؤ دیں اور پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔
 7. اپنے بازوؤں تک انہیں اوپر لے آئیں۔ تناؤ دیں اور پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔
 8. اپنے کندھوں تک انہیں اوپر لے آئیں۔ تناؤ دیں اور پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔
 9. اپنے چہرے تک انہیں اوپر لے آئیں۔ تناؤ دیں اور پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔
 10. اب اس سرگرمی کو اس بات پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے دہرائیں کہ جسم کا ہر حصہ اس وقت کیسا محسوس کرتا ہے جب وہ آرام کی حالت میں ہوتا ہے۔ یہ مقابلہ اس کے جب وہ تناؤ کا شکار ہوتا ہے۔
- جسم کا کون سا حصہ سب سے زیادہ مختلف محسوس ہوتا تھا جب وہ تناؤ کا شکار تھا یہ مقابلہ اس کے کہ جب وہ حالت سکون میں تھا؟