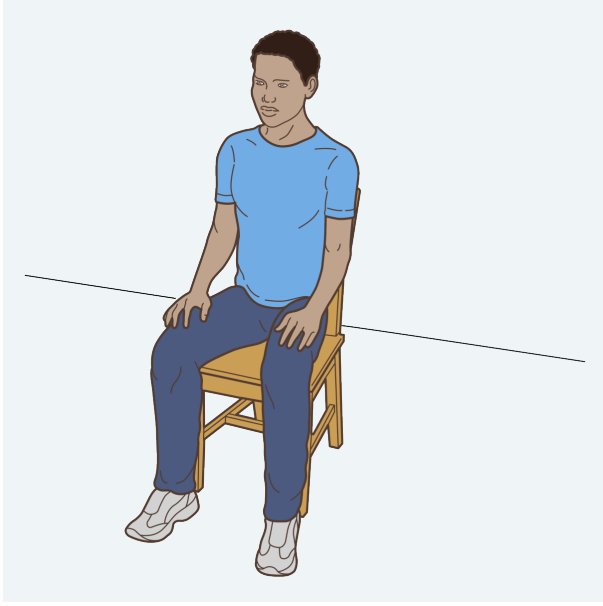
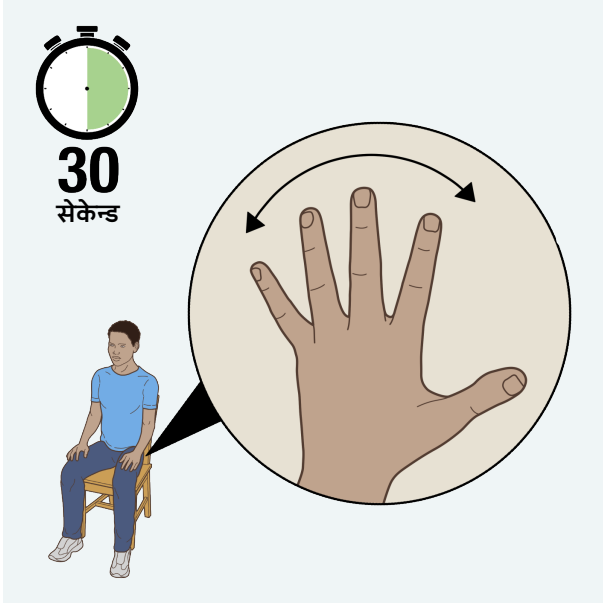


गतिविधि 1: मांसपेशीहरू महसुस गर्ने – हातहरू



1. तल बसेर, आफ्नो तिघ्राको माथि भागमा आफ्नो हातलाई आराम गराउनुहोस्।



2. अब आफ्नो औंलाहरूलाई सकेसम्म फैलाएर तन्काउनुहोस् र तिनीहरूलाई 30 सेकेन्डसम्म यसरी फैलिएको अवस्थामा राखिरहनुस्। त्यसपछि तिनीहरूलाई आराम गराउनुहोस्, ताकि तिनीहरूले फेरि आराम पाउन।

आफ्नो हातले आराम गर्दा र हात तन्काउँदा तपाईंको शरीरमा कहाँ फरक महसुस गर्न सक्नुहुन्छ? (विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले केही महसुस गरेको ठाउँमा औंलाले देखाउन/ संकेत गर्न/भन्न लगाउनुहोस्।)

3. अब विद्यार्थीले पहिचान गरेको शरीरको कुनै एक अंग छान्नुहोस् र 1. र 2. दोहोर्याउनुहोस्। उदाहरणको लागि, आफ्नो हातका औंलाका कापामा केन्द्रित रहनुहोस् जब तपाईंको हातले आराम लिएका हुन्छन्, अब औंलाहरूलाई सकेसम्म चौडा टाढा फैलाउनुहोस् र आफ्नो औंलाहरूबीचको कापामा कस्तो महसुस हुन्छ त्यसमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्।