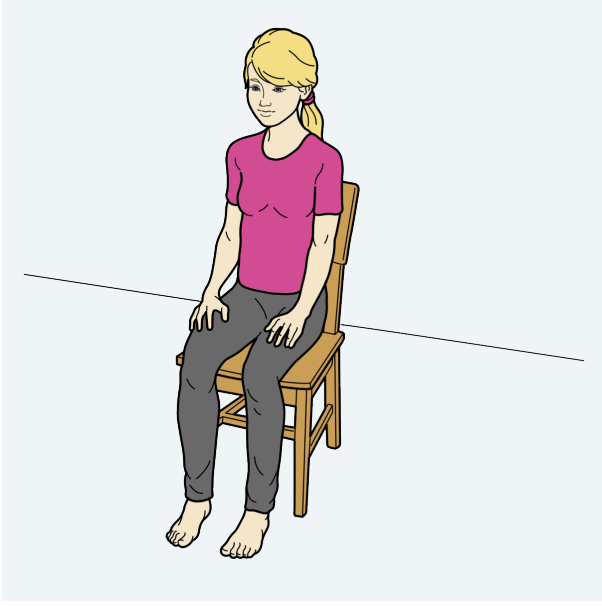
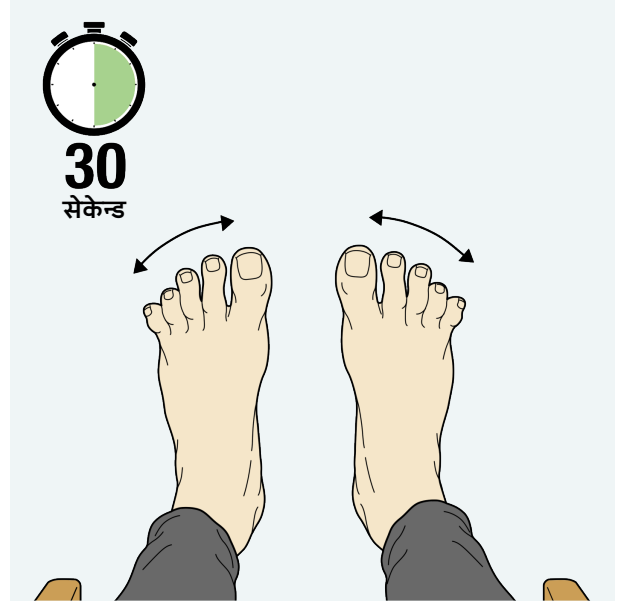


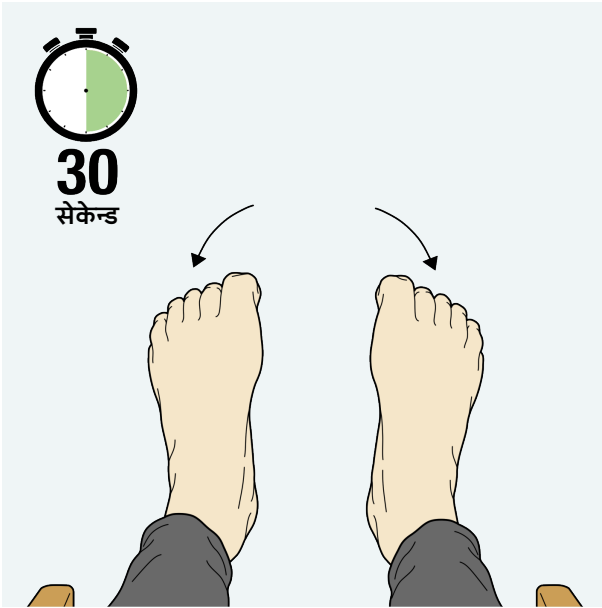
## गतिविधि 2: मांसपेशीहरू महसुस गर्ने – खुट्टा



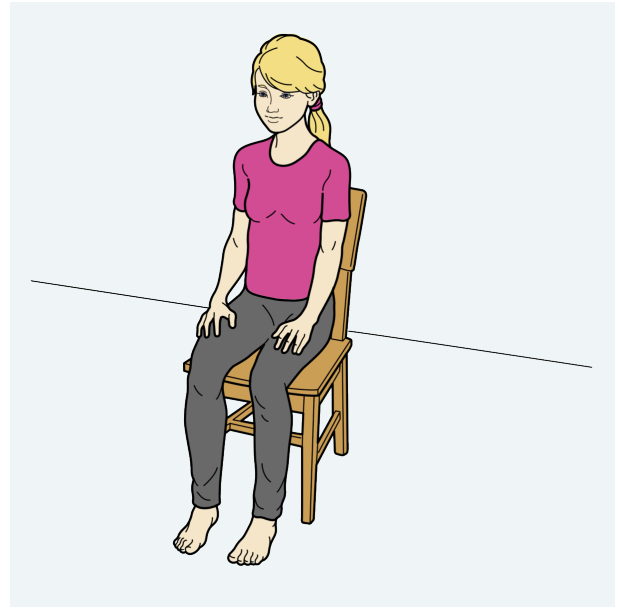
1. तल बसेर, भुइँमा आफ्नो खुट्टा समतल पारेर आराम गर्नुहोस्।



2. अब आफ्नो औंलाहरूलाई सकेसम्म फैलाएर तन्काउनुहोस् र तिनीहरूलाई 30 सेकेन्डसम्म यसरी फैलिएको अवस्थामा राखिरहनुस्।



3. अब आफ्नो औंलाहरू मुनि घुमर्क्याउनुहोस् र तिनीहरूलाई 30 सेकेन्डसम्म घुमर्क्याउनुहोस्।



4. आफ्नो खुट्टालाई फेरि आराम गराउनुहोस्, भुइँमा समतल पारेर। अब तिनीहरूलाई आराम भएको हुनुपर्छ।

*तपाईंका खुट्टाका औंलाहरू तन्किएको बेला तपाईं आफ्नो मांसपेशीहरू कहाँ महसुस गर्न सक्नुहुन्छ र तिनीहरूलाई घुमर्क्याउँदा तपाईं कहाँ महसुस गर्न सक्नुहुन्छ?*

5. अब चरणहरू 1-4 दोहोर्याउनुहोस्, जहाँ तपाईंले खुट्टा तन्काउँदा/घुमर्क्याउँदा आफ्नो मांसपेशीहरूमा तन्किएको महसुस गर्नुभयो त्यहाँ तपाईंको खुट्टा वा खुट्टाको कुनै एक भागलाई केन्द्रित गर्नुहोस्।