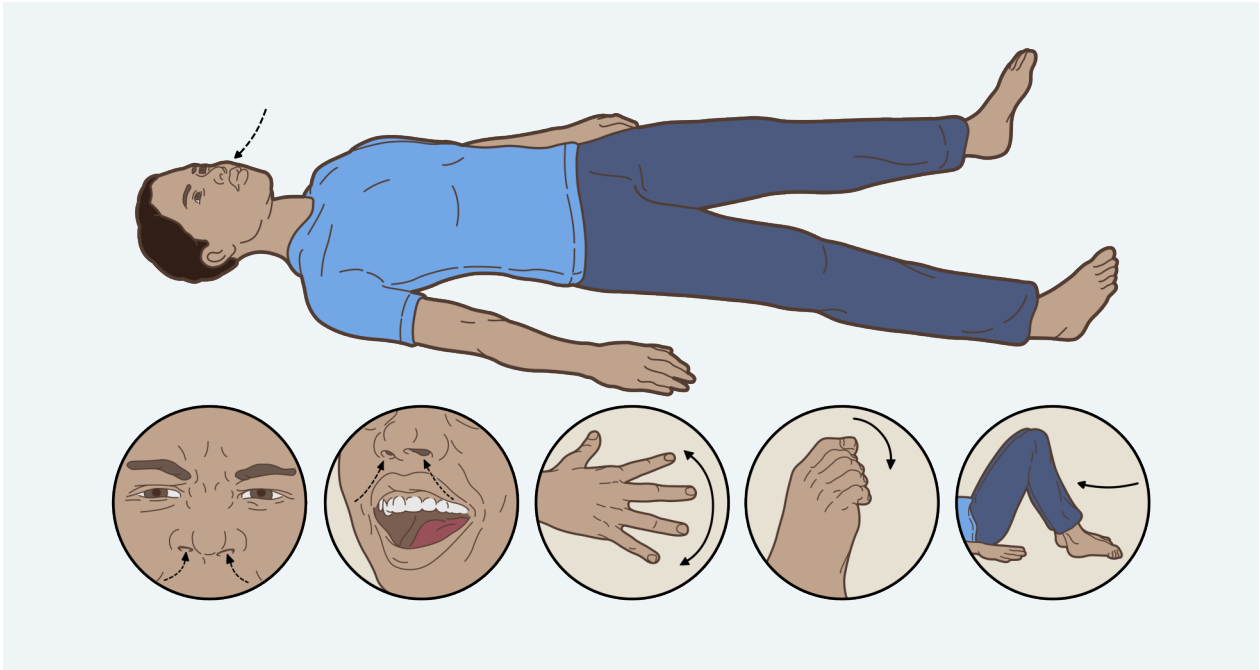


गतिविधि 5: मांसपेशीहरू महसुस गर्ने – सम्पूर्ण शरीर

1. भुइँमा एउटा ठाउँमा सुत्नुहोस्, तपाईंको हातहरूलाई तपाईंको छेउमा आराम गरेर। यदि तपाईं चाहनुहुन्छ भने तपाईं आफ्नो आँखा बन्द गर्न सक्नुहुन्छ। बिस्तारै सास फेर्नुहोस्।
2. जब तपाईं सास लिनुहुन्छ आफ्नो आँखा र निधारलाई खुम्च्याउनुहोस् र त्यसपछि सास बाहिर निकाल्दा तिनीहरूलाई फेरि आराम गर्नुहोस्।
3. सकेसम्म बढी खुल्ला मुख खोलेर सास लिएपछि सास बाहिर निकाल्दा मुखलाई आराम गर्नुहोस्।
4. बिस्तारै सास फेर्न जारी राख्नुहोस्।
5. जब तपाईं सास लिँदै हुनुहुन्छ आफ्नो औंलाहरूलाई सकेसम्म चौडा फैलाउनुहोस्, त्यसपछि तपाईंले सास बाहिर निकाल्दा आफ्ना औंलाहरूलाई आराम दिनुहोस्।



6. अब सास लिँदा आफ्नो औंला र हातहरू तन्काउनुहोस्, सकेसम्म बढी तन्काउनुहोस्।
7. जब तपाईं सास बाहिर निकाल्नुहुन्छ, आफ्नो पाखुरा र औंलाहरूलाई आराम दिनुहोस्।
8. सास लिँदा तपाईं आफ्नो खुट्टा खुम्च्याउनुको लागि औंलाहरूलाई घुमक्याउनुस्, त्यसपछि सास बाहिर फ्याँक्दा आफ्नो खुट्टालाई आराम दिनुहोस्।
9. अब तपाईंले सास फेर्ने क्रममा आफ्नो खुट्टाको औंलाहरूलाई माथि खुम्च्याउनुहोस् र आफ्नो खुट्टाको मांसपेशीहरू प्रयोग गरेर आफ्नो पासुँलालाई आफ्नो शरीरतिर तान्नुहोस्, र सास बाहिर निस्कँदा आराम गर्नुहोस्।
10. केही सास फेराइका लागि बिस्तारै भित्र र बाहिर सास फेर्नुहोस् र त्यसपछि जब तपाईं तयार हुनुहुन्छ, सास लिनुहोस् र आफ्नो अनुहार, हात, पाखुरा, खुट्टा र पासुँलामा तनाव दिनुहोस् र त्यसपछि बिस्तारै सास बाहिर फ्याँक्नुहोस् र सबै मांसपेशीहरूलाई आराम दिनुहोस्।
11. आराम गर्नुहोस् र केही थप सास फेराइको लागि बिस्तारै भित्र र बाहिर सास फेर्नुहोस्।
12. अब यो गतिविधि दोहोर्याउनुहोस् कि शरीरको प्रत्येक भागलाई तन्किने वा खुम्चिने गर्दा कस्तो महसुस हुन्छ आराम गर्दा कस्तो महसुस हुन्छ त्यसको तुलनामा।