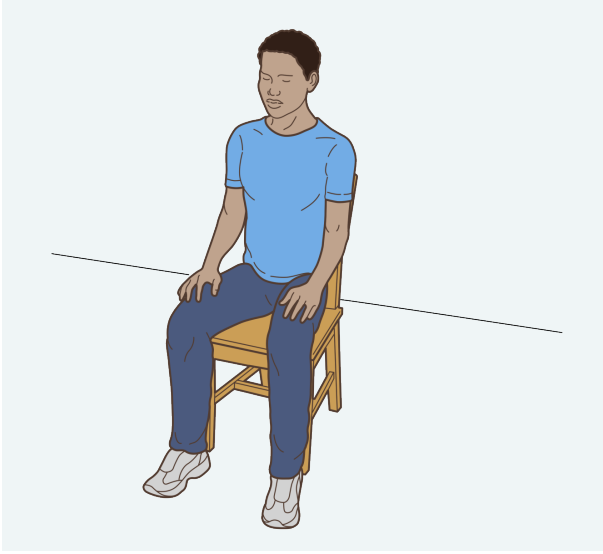
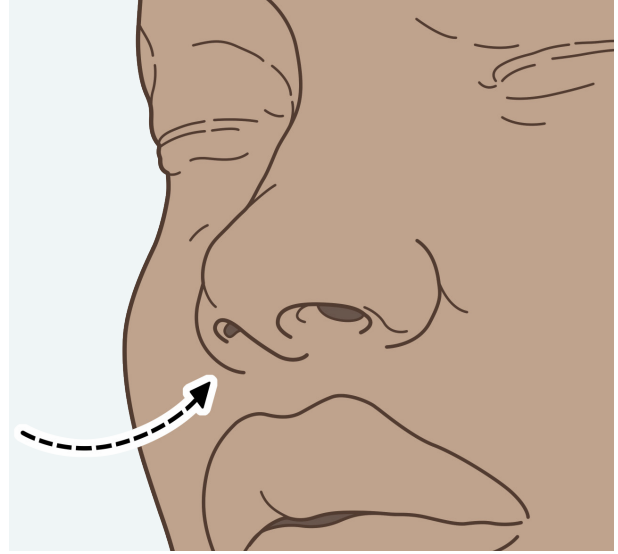


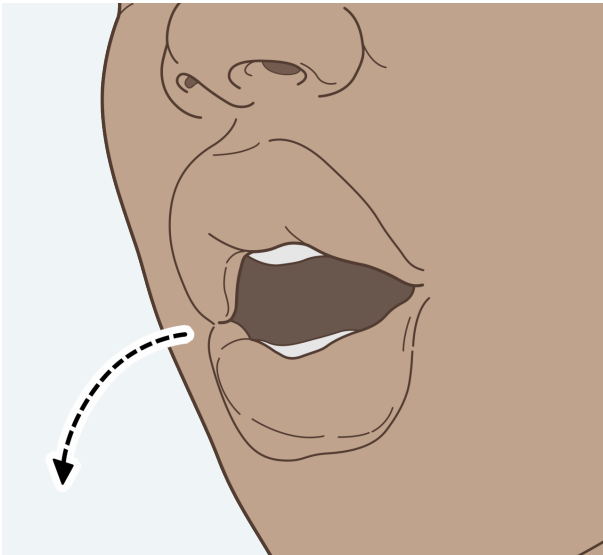
गतिविधि 10: गहिरो सास फेर्ने



1. आरामसँग बसेर, कुर्सीमा वा भुइँमा, आँखा बन्द गर्नुहोस्।

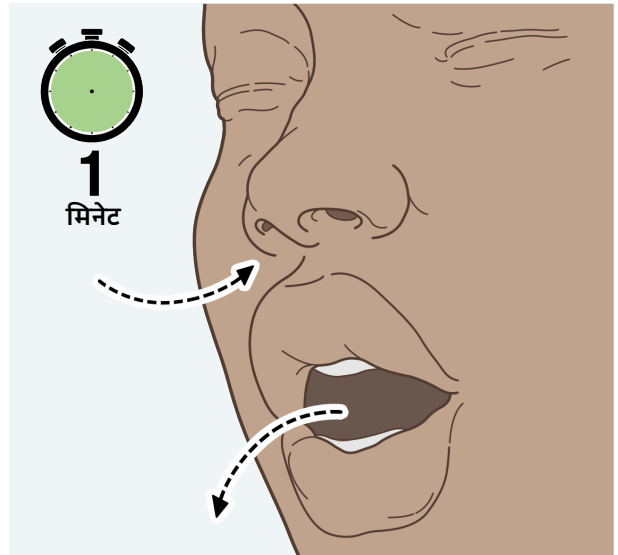


2. मनमनै पाँचसम्म गणना गर्दा आफ्नो नाकमार्फत सास फेर्नुहोस्। शिक्षकलाई नोट: बुझाइलाई समर्थन गर्न सुरुमा ठूलो स्वरमा गणना गर्नुहोस्।



3. तपाईंको मुख खोल्नुहोस् र तपाईंको मनमनै पाँचसम्म गणना गर्दा सास बाहिर निकाल्नुहोस्।

4. अब आफ्नो मुख बन्द गर्नुहोस् र पाँचसम्म गणना गर्दा आफ्नो नाकमार्फत सास फेर्नुहोस्। शिक्षकलाई नोट: 'सास लिनुहोस्, एक, दुई, तीन, चार, पाँच, र मुख खोल्नुहोस् र सास बाहिर निकाल्नुहोस्' भनेर बुझाइलाई समर्थन गर्नुहोस्।



5. एक मिनेट गहिरो सास फेर्न जारी राख्नुहोस्।

तपाईं कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ? सास लिँदा तपाईंको शरीरको कुन भाग चल्छ? के तपाईंले आफ्नो शरीरमा हावा प्रवेश गरेको र बाहिर निस्किरहेको महसुस गर्न सक्नुहुन्छ?

फलो-अन गतिविधि:

बेलुन उडाउनुहोस्। जसरी यो फुल्छ, व्याख्या गर्नुहोस् कि यो हाम्रो फोक्सोभित्र सास लिएको जस्तै हो। बेलुनबाट हावा बाहिर निस्कन दिनुहोस् र यो हावालाई सास बाहिर निकालिएको जस्तै हो भनेर व्याख्या गर्नुहोस्।