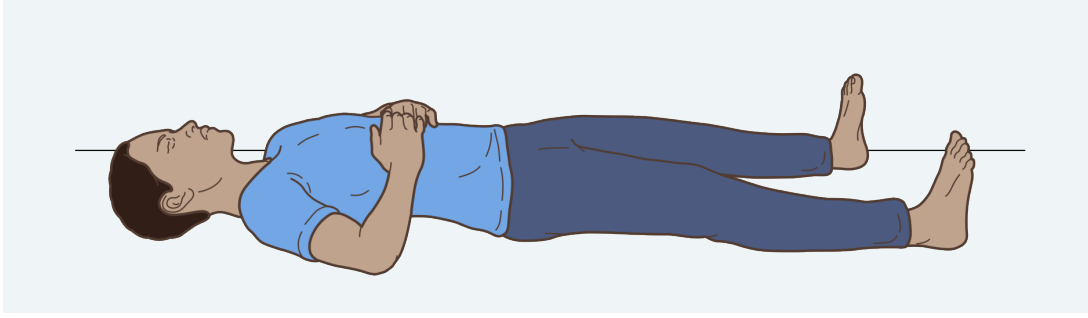
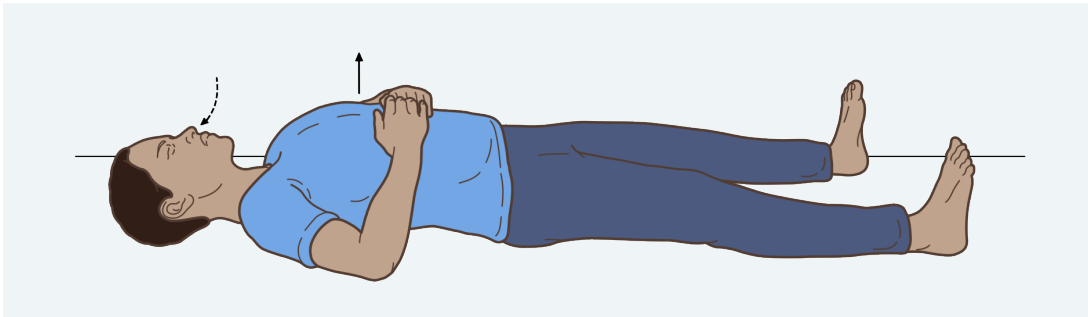


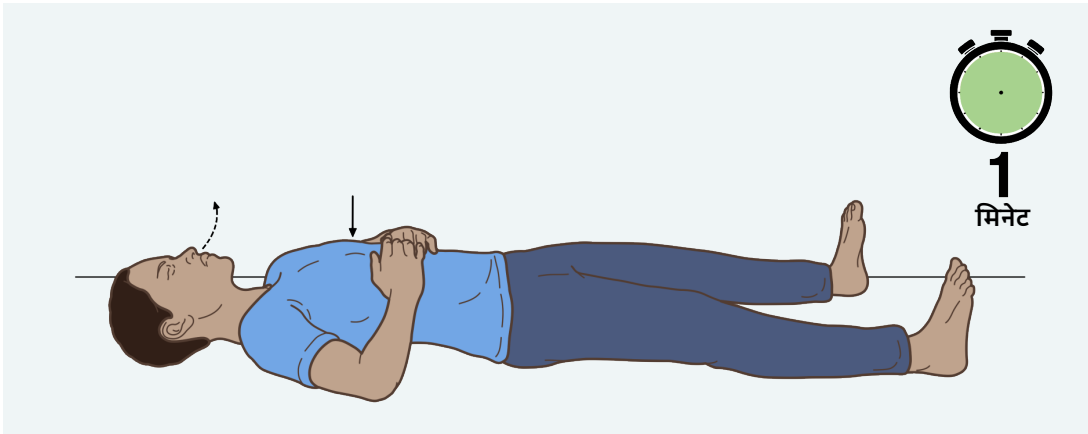
गतिविधि 11: पेटबाट सास लिने



1. सुत्नुहोस्, आराम गर्नुहोस् र सहज महसुस गर्नुहोस्। आफ्नो आँखा बन्द गर्नुहोस् र आफ्नो मुख बन्द राख्नुहोस्। आफ्नो हातलाई आफ्नो करडको बीचमा वा आफ्नो करडको ठीक तल राख्नुहोस्, धेरै कडा थिच्नु हुँदैन, तपाईंको औंलाहरूले छुने मात्र हुनुपर्छ।



2. आफ्नो नाकमार्फत बिस्तारै र गहिरो सास लिनुहोस्। तपाईंको फोक्सोमा हावाले भरिँदा तपाईंले आफ्नो हात उठिरहेको महसुस गरेको हुनुपर्छ, अब तपाईंको औंलाहरूको बीचमा खाली ठाउँ भएको हुनुपर्छ।



3. अब आफ्नो नाकबाट बिस्तारै सास फेर्नुहोस्, र सास बाहिर जारी राख्नुहोस्। तपाईंले आफ्नो हात तलतिर सरेको महसुस गरेको हुनुपर्छ जब हावा तपाईंको फोक्सोबाट बाहिर जान्छ र तपाईंको औंलाले फेरि छुँदासम्म तपाईंको फोक्सोबाट तपाईंको शरीरको हावा रिक्तो हुन्छ।
4. यो श्वास भित्र र बाहिर एक मिनेटको लागि अभ्यास गरिरहनुहोस्। के तपाईंले करडबाट हात हटाउँदा पनि आफ्नो शरीर चलिरहेको महसुस गर्न सक्नुहुन्छ?

फलो-अन गतिविधि:

के तपाईंको मुखबाट सास भित्र र बाहिर निकाल्दा तपाईंको शरीर फरक ढंगले उठ्छ र बस्छ? हाम्रो फोक्सोले के गर्छ? तिनीहरू कहाँ छन्? हामी कसरी हाम्रो फोक्सोहरू स्वस्थ राख्न सक्छौं?