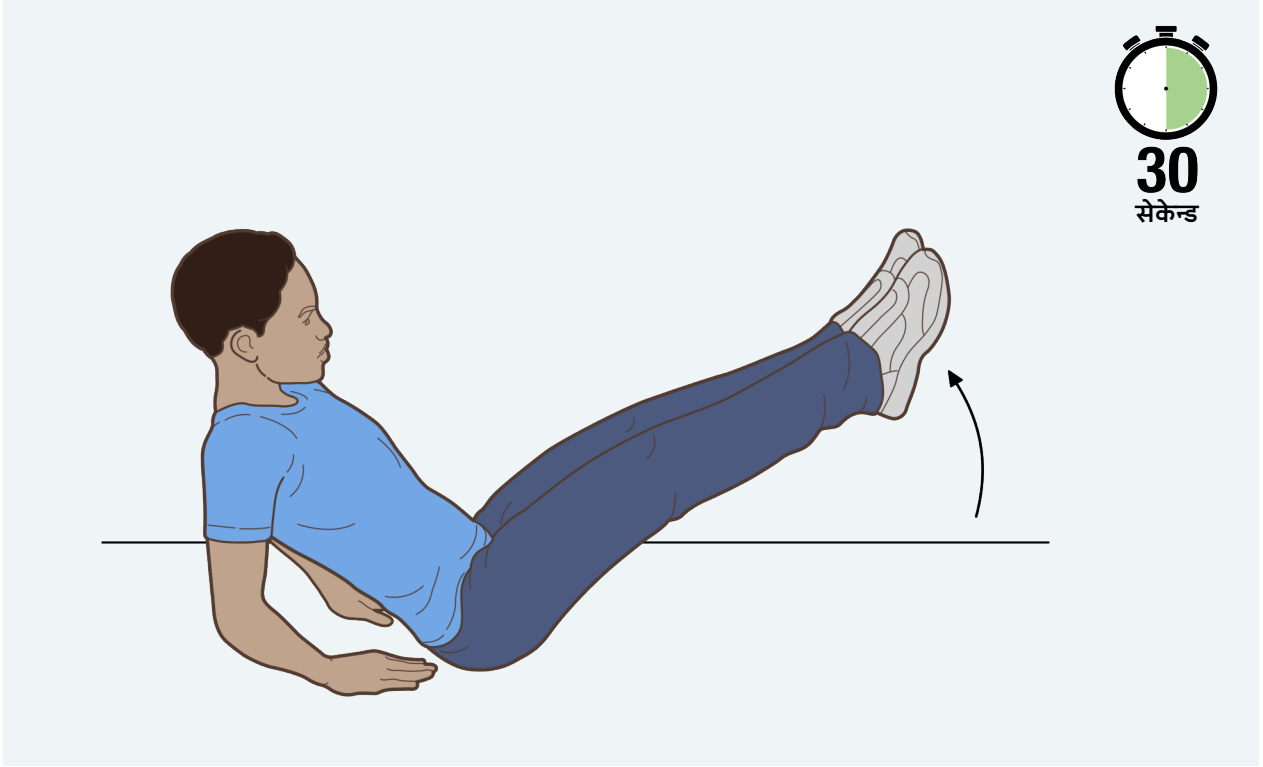


गतिविधि 16: भित्री मांसपेशीहरू



1. भुइँमा बस्नुहोस्। भुइँमा बसेर, तपाईंको खुट्टा हावामा उठाउनुहोस्। यदि तपाईंलाई आवश्यक छ भने, तपाईंलाई समर्थन गर्न भुइँमा आफ्नो हात राख्नुहोस्।
2. अब आफ्नो खुट्टालाई 30 सेकेन्डसम्म हावामा राख्नुहोस्। साना विद्यार्थीहरूले केवल 10 देखि 15 सेकेन्डको लागि होल्ड गरेर सुरु गर्न सक्छन् र समयसँगै यो बढाउन सक्छन्।

हावामा खुट्टा राख्दा शरीरमा कहाँ महसुस भयो ?

3. अब गतिविधि दोहोर्‍याउनुहोस्, तर यस पटक शरीरको त्यो भागमा केन्द्रित गर्नुहोस् जहाँ तपाईंले पहिलोपटक महसुस गर्नुभएको थियो।

के तपाईंले दोस्रो पटक यो गर्नाले थप गहनताका साथ तन्केको महसुस गर्नुभयो?