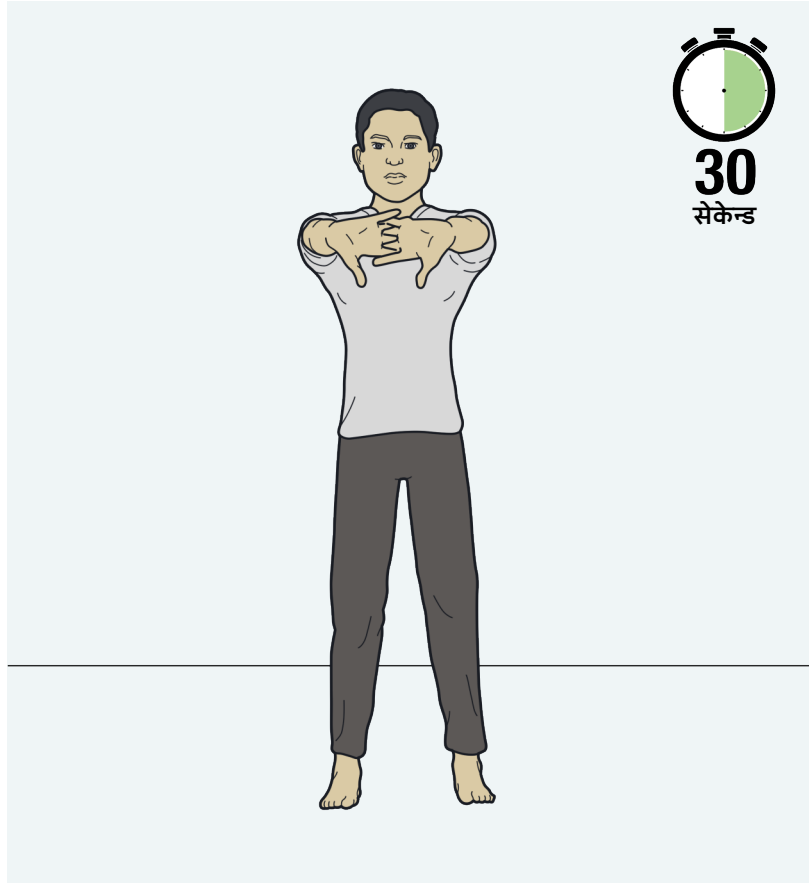


गतिविधि 22: औंलाको गाँठा पड्काउने



1. खडा आसनबाट सुरु गर्नुहोस्।
2. आफ्नो हात आफ्नो अगाडि राख्नुहोस् र आफ्नो औंलाहरू एकअर्कामा छिराउनुहोस्। आफ्नो हात बाहिर धकेल्नुहोस् र आफ्नो हात माथि घुमाउनुहोस्।
3. यो आसन 30 सेकेन्डसम्म होल्ड गर्नुहोस्।

तपाईंको शरीरमा यो कहाँ महसुस गर्नुभयो?

4. अब हातका गाँठा तन्काइ दोहोर्‍याउनुहोस्, तर यस पटक तपाईंले चरण 3 मा पहिचान गर्नुभएको शरीरका अंगहरूमध्ये एकमा फोकस गर्नुहोस्।

यस पटक नकल क्रियाकर स्ट्रेच गर्दा तपाईंको शरीरमा कहाँ महसुस भयो? के तपाईंले यो पछिल्लोपटक जस्तै वा नयाँ ठाउँमा महसुस गर्नुभयो?