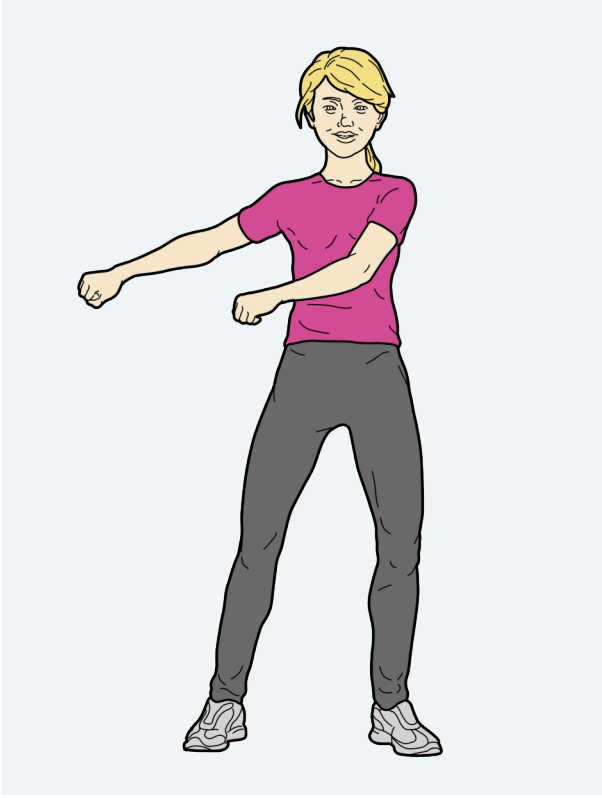


गतिविधि 25: फ्लसिड



1. आफ्नो छेउमा आफ्नो हात राखेर खडा भएर सुरु गर्नुहोस्।
दुवै हात आफ्नो शरीरको दाहिने छेउमा राख्नुहोस्।

2. आफ्नो दाहिने हात आफ्नो पछाडि र आफ्नो बायाँलाई
आफ्नो अगाडि पिङ्ग खेलाउनुहोस्। तिनीहरूलाई
पिङ्गजसरी नै फिर्ता ल्याउनुहोस् र आफ्नो शरीरवारपार
पिङ्ग खेलाउनुहोस्।

3. आफ्नो बायाँ हात शरीरको पछाडि र आफ्नो दायाँलाई
आफ्नो अगाडि पिङ्ग खेलाउनुहोस्।

4. यी चालहरू 30 सेकेन्डको लागि दोहोर्याउनुहोस्।

तपाईंको शरीरमा यो कहाँ महसुस गर्नुभयो?

5. अब फ्लसिड चाल दोहोर्याउनुहोस् तर यस पटक तपाईंले
चरण 4 मा पहिचान गर्नुभएको शरीरका अंगहरूमध्ये एकमा
केन्द्रित हुनुहोस्।

फ्लसिड गर्दा यो समय आफ्नो शरीरमा कहाँ महसुस
भयो? के तपाईंले यो पछिल्लोपटक जस्तै वा नयाँ ठाउँमा
महसुस गर्नुभयो?