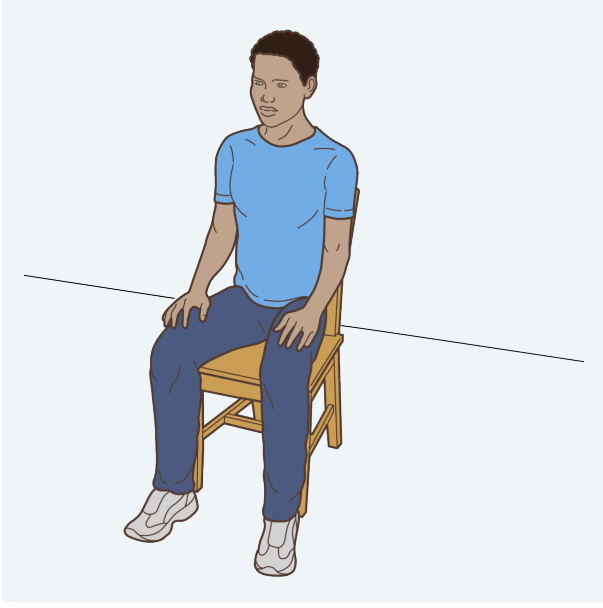
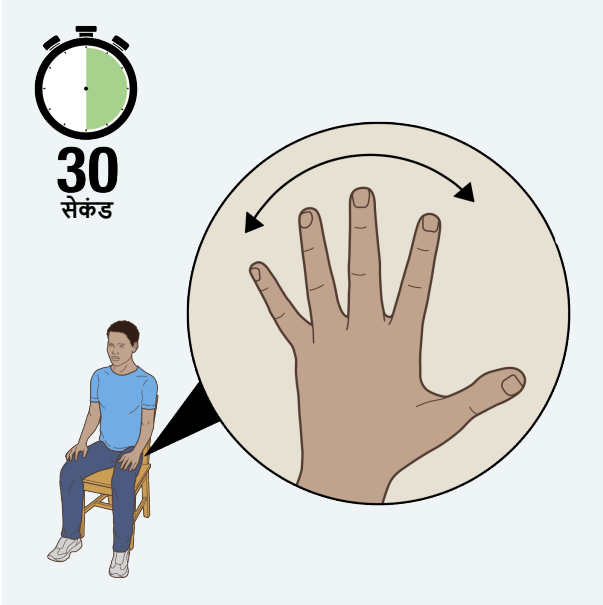


# गतिविधि 1: मांसपेशियों को महसूस करना – हाथ



1. बैठकर अपनी जाँघों के ऊपर अपने हाथों को रखें।



2. अब अपनी उँगलियों को जितना हो सके फैलाएँ और उन्हें 30 सेकंड के लिए ऐसे ही फैलाकर रखें। उन्हें फैलाना बंद करें, ताकि वे फिर से आराम से हो सकें।

आपने उस समय अपने शरीर में कहाँ अंतर महसूस किया जब आपने हाथ आराम से रखे हुए थे और जब आपके हाथ फैले हुए थे? (छात्रों को संकेत करने/इशारा करने/बोलने के लिए कहें जहाँ उन्होंने कुछ महसूस किया।)

3. अब छात्र द्वारा पहचाने गए शरीर के अंगों में से एक को चुनें और शरीर के उस हिस्से पर ध्यान केंद्रित करते हुए 1. और 2. दोहराएँ उदाहरण के तौर पर, जब आपने हाथ आराम से रखे हों, तो अपने हाथों की बद्धी (वेबिंग) पर ध्यान केंद्रित करें, अब उँगलियों को जितना हो सके उतना दूर फैलाएं और इस बात पर ध्यान केंद्रित करें कि आपकी उँगलियों के बीच की बद्धी कैसी महसूस होती है।