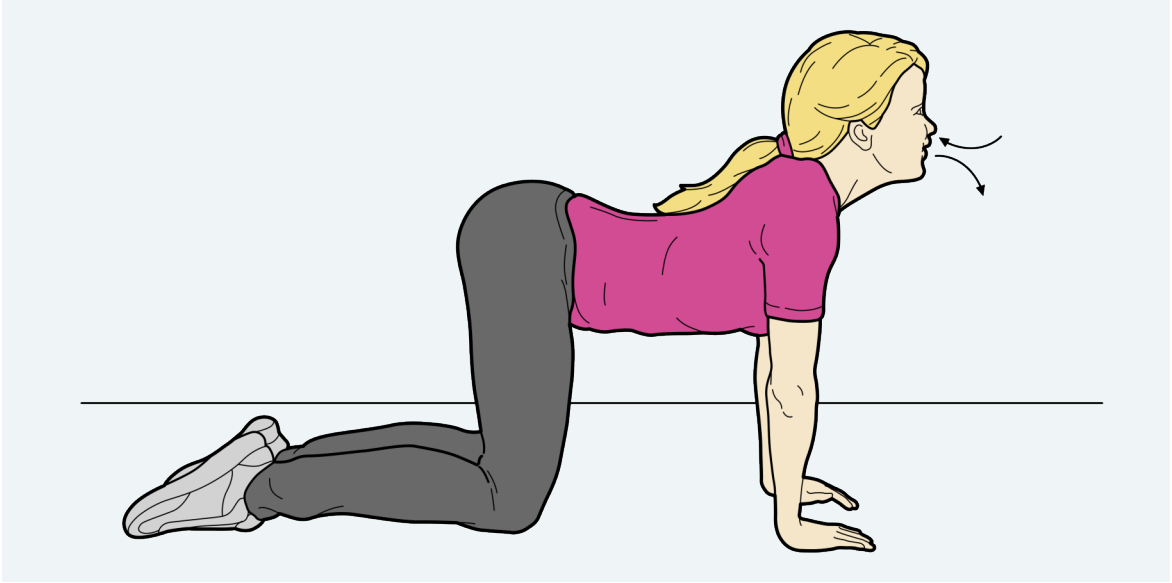
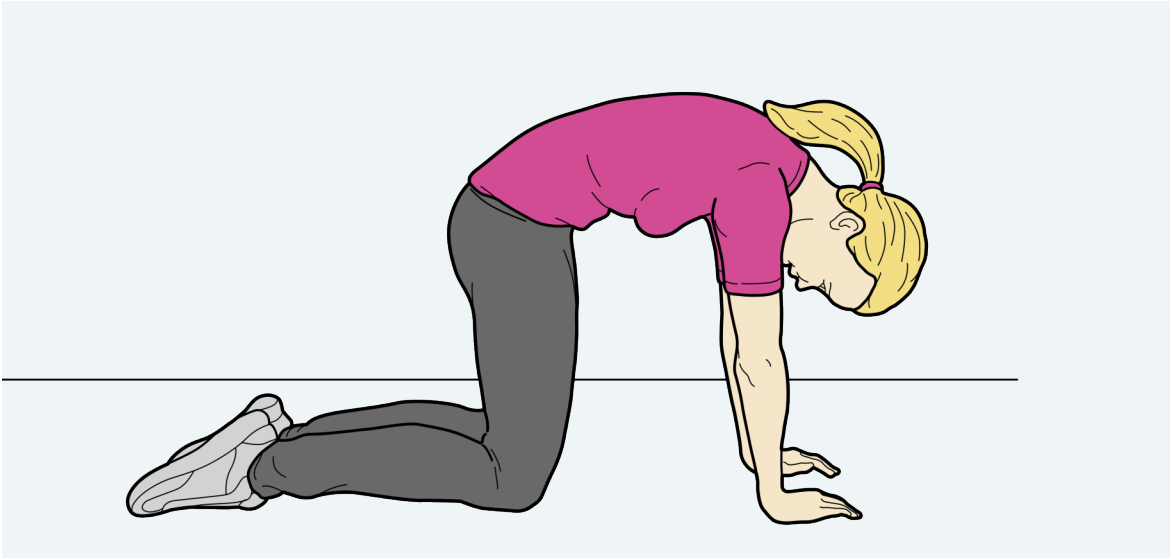


## गतिविधि 17: कैट/काऊ स्ट्रेच

1. दोनों घुटनों और दोनों हाथों को फर्श पर लगा कर एक मुद्रा बनाकर शुरुआत करें। आपकी पीठ मेज़ के ऊपरी भाग की तरह सपाट होनी चाहिए। आपकी पीठ मेज़ के ऊपरी भाग की तरह सपाट होनी आंखें नीचे जमीन की ओर होनी चाहिए। आंखें नीचे जमीन की ओर होनी चाहिए।



2. अपनी नाक से सांस लें, अपने पेट को नीचे की ओर ले जाएं और धीरे-धीरे सिर/गर्दन को ऊपर उठाएं, आंखें ऊपर की ओर होनी चाहिए। यह काऊ स्ट्रेच है।



3. जैसे ही आप अपने मुँह से साँस छोड़ते हैं, पेट और रीढ़ को ऊपर उठाएँ ताकि पीठ बिल्ली की तरह धनुषाकार हो जाए।
4. काऊ स्ट्रेच फिर कैट स्ट्रेच, पाँच से दस तक एक के बाद एक करें।  
जब आप स्ट्रेच कर रहे थे तो आपने अपने शरीर में कहाँ खिंचाव महसूस किया?
5. अब कैट/काऊ स्ट्रेच को दोहराएँ लेकिन इस बार चरण 4 में आपके द्वारा पहचाने गए शरीर के अंगों में से किसी एक पर ध्यान केंद्रित करें।

क्या आपने काऊ स्ट्रेच की तुलना में कैट स्ट्रेच करते समय खिंचाव कहीं अलग महसूस किया? क्या आप जहाँ ध्यान केंद्रित कर रहे थे, उसके साथ-साथ अन्य जगहों पर भी खिंचाव महसूस कर सकते हैं?