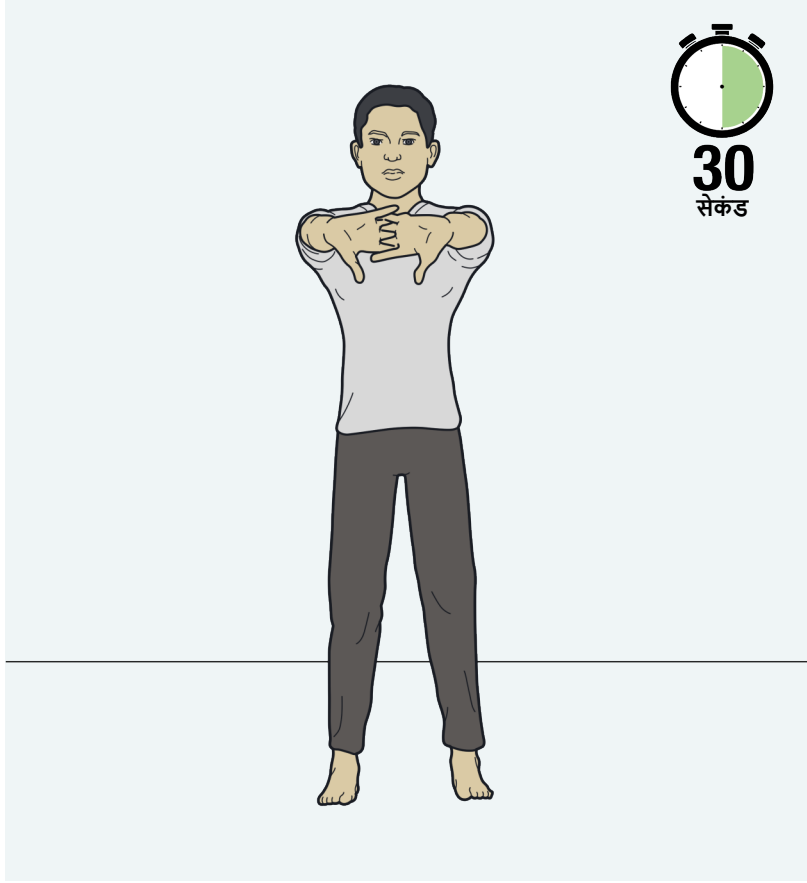


## गतिविधि 22: उँगलियों के पटाखे बजाना (नकल क्रेकर)



1. खड़े होने की मुद्रा से शुरू करें।
2. अपने हाथों को अपने सामने रखें और अपनी उँगलियों को एक दूसरे में डालें। अपने हाथों को बाहर की ओर धकेलें और अपने हाथों को पलटें।
3. इस मुद्रा को 30 सेकंड के लिए बनाये रखें।

आपने अपने शरीर में इसे कहाँ महसूस किया?

4. अब उँगलियाँ चटकना दोहराएं लेकिन इस बार चरण 3 में आपके द्वारा पहचाने गए शरीर के अंगों में से किसी एक पर ध्यान केंद्रित करें।

इस बार उँगलियाँ चटकाते हुए आपने अपने शरीर में खिंचाव कहाँ महसूस किया? क्या आपने इसे पिछली बार की तरह ही उसी जगह या किसी नई जगह महसूस किया?