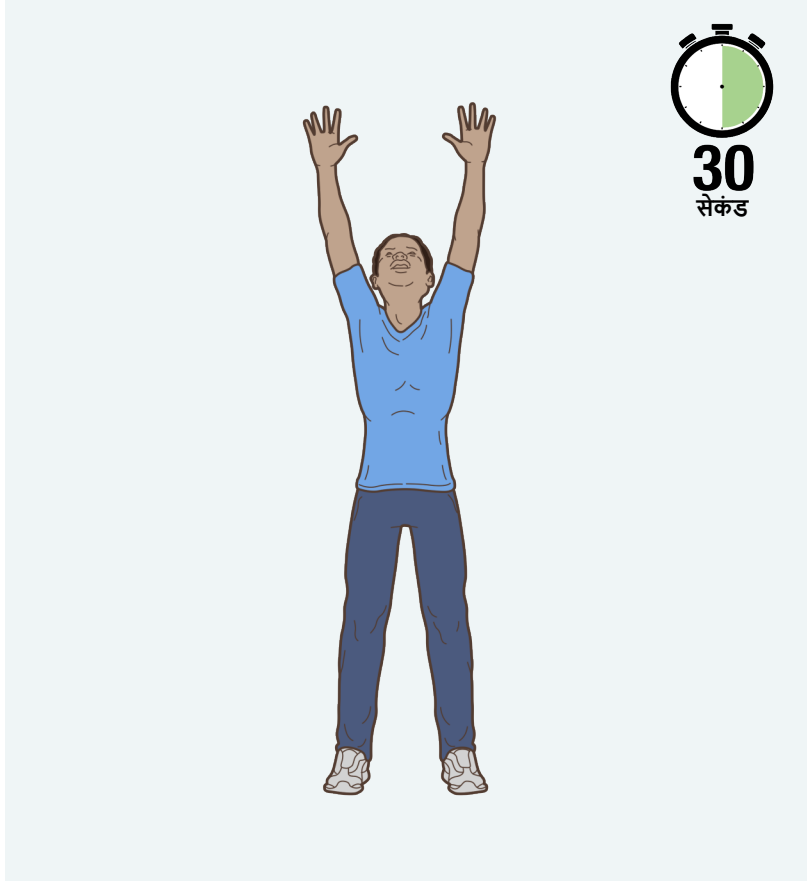


गतिविधि 26: जिराफ़ स्ट्रेच



1. सीधे खड़े हो जाएं। दोनों हाथों को ऊपर उठाएं और जहां तक हो सके ऊपर की ओर जाएं।
2. मान लीजिये कि आप एक जिराफ़ हैं, और अपनी लंबी गर्दन आकाश तक खींच रहे हैं।
3. 30 सेकंड के लिए स्ट्रेच को रोक कर रखें।

आपने अपने शरीर में इसे कहाँ महसूस किया?

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

इस बार जिराफ़ स्ट्रेच करते समय आपने अपने शरीर में खिंचाव कहाँ महसूस किया? क्या आपने इसे उसी जगह या किसी नई जगह महसूस किया?