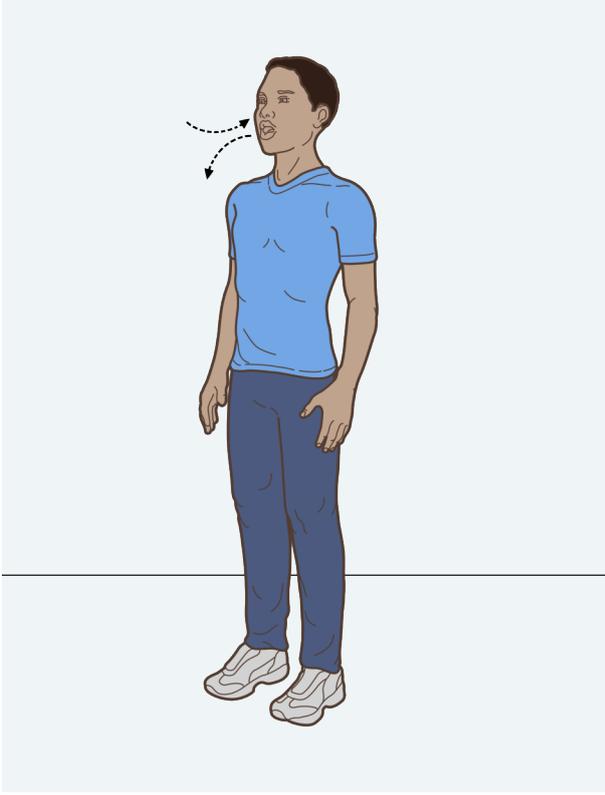
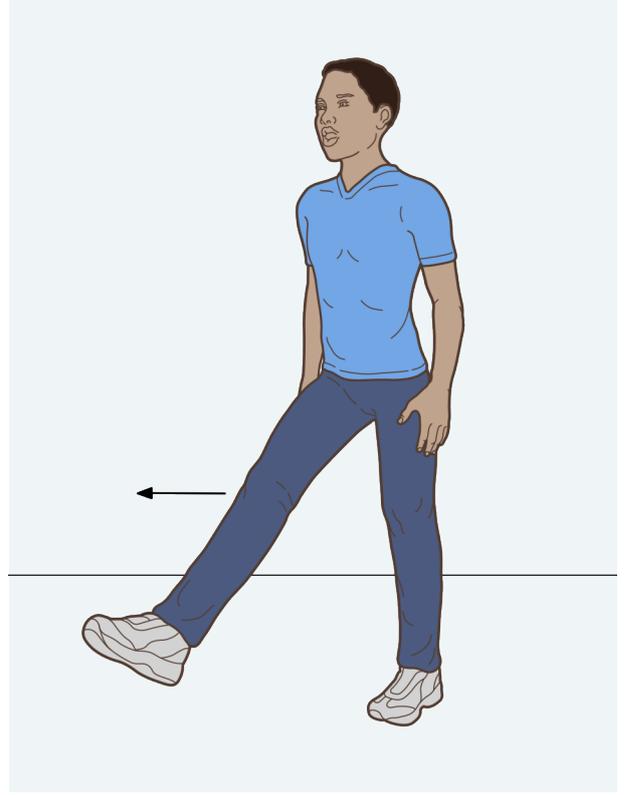


गतिविधि 34: 10 स्टेप्स ब्रीदिंग



1. कमरे में एक जगह सीधे खड़े हो जाएं।



2. नाक से गहरी सांस लें और मुंह से बाहर छोड़ें। एक बार ऐसा करने के बाद, एक बड़ा कदम आगे की ओर लें।

3. 9 बार और दोहराएं।

क्या कदम बढ़ाते समय इस तरह सांस लेना आरामदायक था?

4. अब इस गतिविधि को दोहराएं लेकिन इस बार अपनी नाक से साँस लेने और मुंह से साँस छोड़ने पर ध्यान दें।

साँस पर ध्यान केंद्रित करने के बाद आपने अपने शरीर में क्या बदलाव देखा?