



### खींचतान और आराम

## इस गतिविधि को कौन कर सकता हैं?



कोई भी (बच्चों को किसी वयस्क की निर्देशन और निगरानी में करना हैं)

### आप इस गतिविधि को कब कर सकते हैं?



- कभी-भी, जब आप काफी समय से एक ही स्थिति या आसान में बैठे होते हैं।
- आप इसे अपनी रोजमर्रा की दिनचर्या का हिस्सा भी बना सकते हैं।

## इस गतिविधि से आपको कैसे मदद मिलेगी?



- खींचतान (स्ट्रेचिंग) के अद्भुत शांत प्रभाव हो सकते हैं।
- यह आपके शरीर में स्फूर्ति भर देता हैं और आपको आराम देता है।
- लॉकडाउन के समय में जब तक हमारे दौड़ने, चलने जैसी अन्य शारीरिक गतिविधियों पर प्रतिबंध लगा है, तब तक यह आसान-सी खींचतान (स्ट्रेचिंग) गतिविधि एक्टिव बने रहने में आपकी मदद कर सकती है।

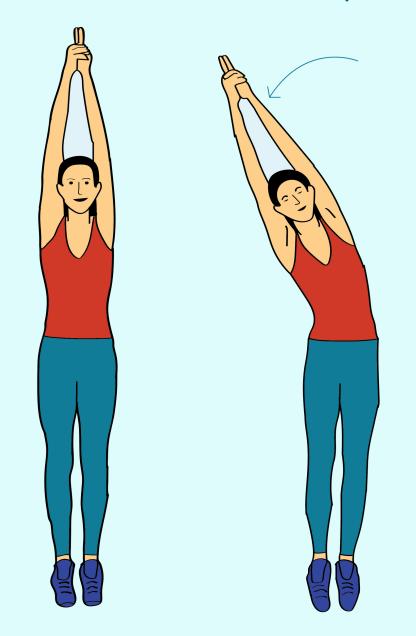
# किन सामग्रियों या चीजों की जरूरत है?



- पीछे धीरे से बजता हुआ संगीत
- चटाई (Mat)



## आप यह गतिविधि कैसे कर सकते हैं?



#### स्टैंडिंग साइड स्ट्रेच (खड़े होकर खींचतान करना)

- अपने दोनों पैरों को जोड़कर (सटाकर) खड़े हो जाएँ और अपनी बाँहों को सीधा रखें। अपने दोनों हाथों को जोड़ें, अपनी दोनों हाथों की उँगलियों एक-दूसरे से परस्पर जोड़ें और दोनों हाथों की तर्जनी उँगली को ऊपर की तरफ निकालें। अपने हाथ को ऊपर की तरफ उठाते हुए गहरी साँस अंदर लें।
- अपने शरीर के ऊपरी हिस्से को दायीं तरफ खींचतान करते हुए अपनी साँस छोड़ें। पाँच बार धीरे-धीरे साँस लें। धीरे से अपने शरीर के ऊपरी हिस्से को बीच में लाएँ। इस तरह इसे बायीं तरफ भी दोहराएँ।

#### नी-टू-चेस्ट स्ट्रेच (घुटने से छाती तक खींचतान करना)

- पीठ के बल अपने दोनों पैरों को फैलाकर ऐसे लेटें कि आपकी एड़ी जमीन से सटी हो।
- अपने एक घुटने को अपनी छाती की ओर खींचें, जब तक कि आपके पीठ के निचले हिस्से में खींचतान महसूस न हो
- जितना मुमिकन हो सकें, उतना अपने घुटने को अपनी छाती के नजदीक लाएँ।
- अपने दूसरे पैर को आरामदायक स्थिति में रखें, एक तो आपके घुटने को मुड़ा कर या पैर को फैलाकर
- 30 सेकेंड के लिए अपने एक घुटने को मोड़कर रखें।
- इसके बाद, दूसरे घुटने को भी इसी तरह करें और दोहराएँ।

### शोल्डर स्ट्रेच (कंधे की खींचतान)

- अपनी बायीं बाँह को दायीं तरफ खींचें और इसे अपनी दायीं बाँह से कोहनी के ऊपर या नीचे से पकड़े रहें।
- अपनी बाँह 30 सेकेंड के लिए पकड़े रखें।
- इसी तरह दूसरे बाँह को भी करें और दोहराएँ।

