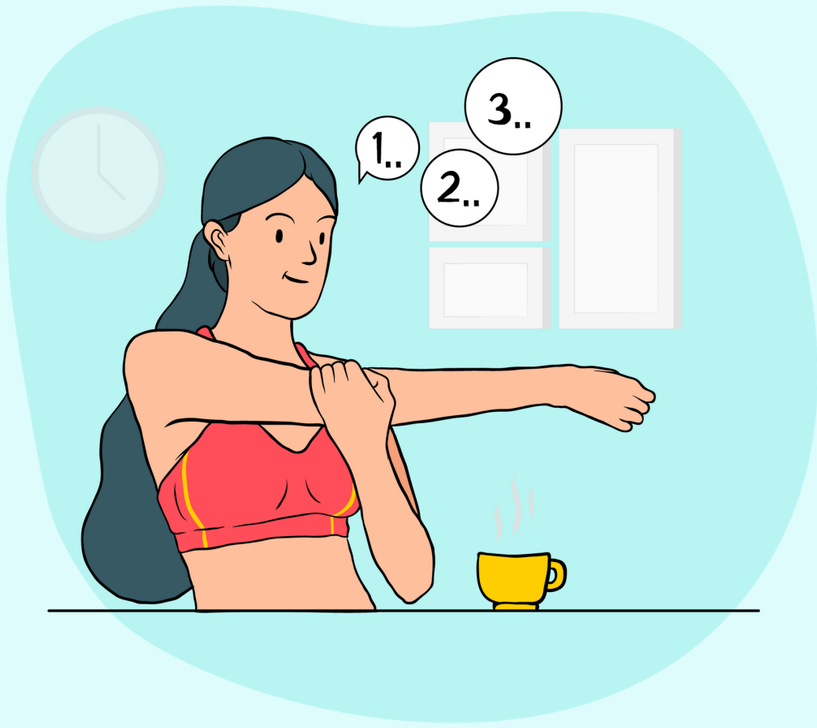


अर्पण

बाल लैंगिक शोषणापासून मुक्तिकडे

ताणा आणि शिथील करा

ही ॲक्टिव्हीटी कोण करू शकतं?

सर्वांना (मुलांवर लक्ष ठेवण्यासाठी किंवा त्यांना मदत करण्यासाठी एखाद्या व्यक्तीचे तिथे असणे गरजेचे आहे.)

ही ॲक्टिव्हीटी तुम्ही केव्हा करू शकता?

- कधीही, विशेषत: जेव्हा आपण बराच वेळ एकाच स्थितीमध्ये आहोत हे तुमच्या लक्षात येईल तेव्हा.
- दररोज हे व्यायाम करून तुम्ही त्यांना आपल्या दिनचर्येचा भाग बनवू शकता.

ही ॲक्टिव्हीटी तुम्हाला कशा प्रकारे मदत करेल?

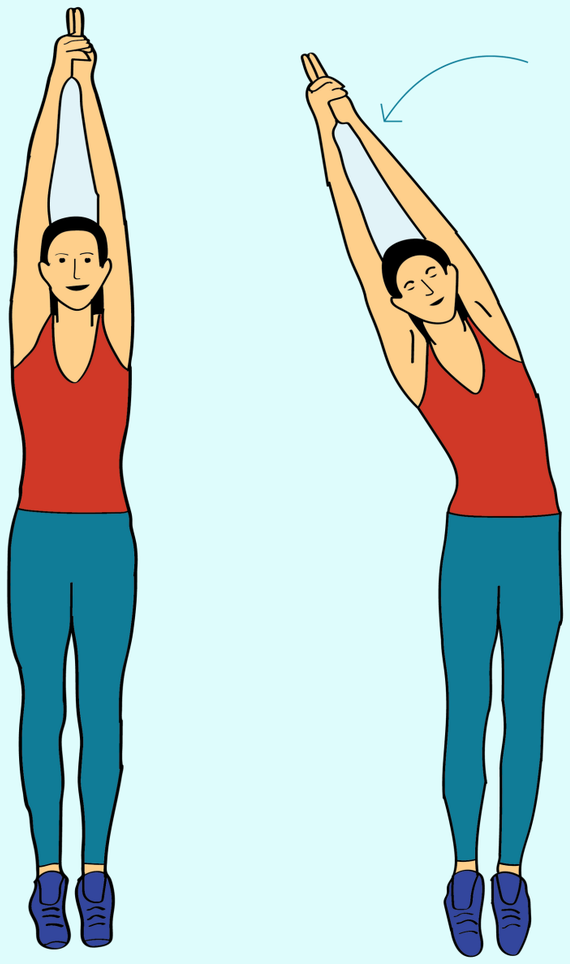
- स्ट्रेचिंगमधून आपल्याला अवर्णनीय अशी शांतता आणि समाधान मिळतं.
- आपलं शरीर प्रफुल्लित आणि उर्जावान तर होतंच शिवाय आपल्याला एक प्रकारचा हलकेपणासुद्धा जाणवतो.
- पळणे, भरभर चालणे आणि इतर अनेक व्यायामप्रकारांवर लॉकडाऊनच्या काळात मर्यादा आल्या आहेत. अशा वेळी स्ट्रेचिंगचे असे काही बेसिक प्रकारदेखील आपल्यासाठी अत्यंत उपयुक्त ठरतात.

काय साहित्य लागेल?

- एखादं हळूवार आणि मंद पार्श्वसंगीत (ऐच्छिक)
- मॅट (सतरंजी)

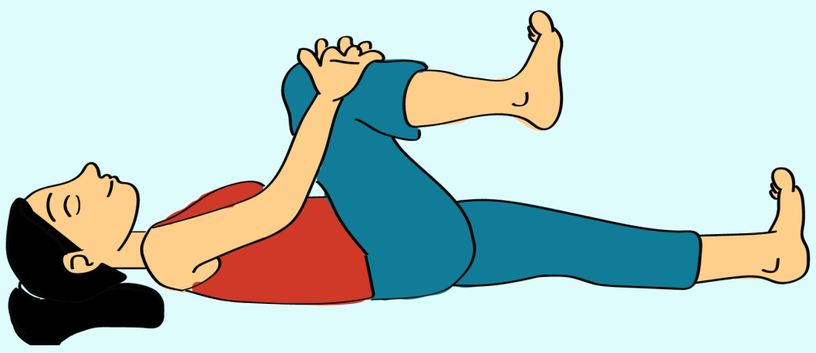
अर्पण
बाल लैंगिक शोषणापासून मुक्तिकडे

ही ॲक्टिव्हीटी कशी करायची?



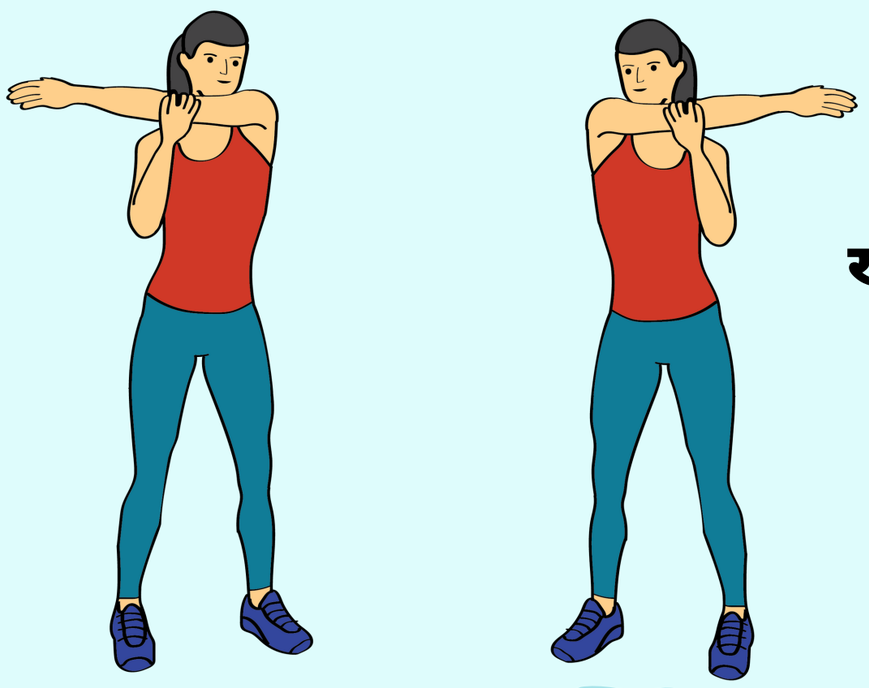
उभे राहून दोन्ही बाजुंना केलेलं स्ट्रेचिंग

- पायांमध्ये अंतर न ठेवता ताठ उभे राहा आणि दोन्ही हात वर घ्या. आता दोन्ही हातांच्या तर्जन्या सोडून उरलेली चारही बोटं एकमेकांमध्ये गुंतवा आणि फक्त दोन्ही तर्जन्या (अंगठ्याशेजारचे बोटं) वर घेऊन एकमेकांना टेकवा. हात वर नेताना श्वास घ्या.
- आता शरीराच्या वरचा भाग उजवीकडे वाकवताना श्वास सोडा. जेवढं शक्य होईल तेवढं अंग वाकवण्याचा प्रयत्न करा आणि पाच हळू श्वास घेऊन होईपर्यंत तसेच थांबा. आता सावकाश पुन्हा मध्यभागी या. डावीकडे जातानादेखील हीच प्रक्रिया करा.



गुडख्यापासून छातीपर्यंतचे स्ट्रेचिंग

- एखाद्या कठीण पृष्ठभागावर पाठीवर झोपा आणि पाय जमिनीकडे लांब पसरा.
- आता तुमचा एक गुडघा सावकाश वर उचलून छातीजवळ आणण्याचा प्रयत्न करा. पाठीच्या खालच्या बाजूला कंबरेवर ताण येईपर्यंत गुडघा वर आणा.
- आपला गुडघा जेवढ्या सहजपपणे छातीच्या जवळ आणता येईल तेवढा आणण्याचा प्रयत्न करा.
- हे करत असताना दुसरा पाय जमिनीवर अगदी आरामशीर पसरा किंवा तो गुडघ्यातून दुमडला तरी काही हरकत नाही.
- ही क्रिया साधारणपणे तीस सेकंदांसाठी करा.
- एक पाय झाला की दुसऱ्या पायाने पण तसंच करा.



खांद्याचे स्ट्रेचिंग

- तुमचा डावा हात उजव्या खांद्याच्या खाली किंवा वर घेऊन या आणि त्याला उजव्या हाताने धरून ठेवा.
- साधारणतः पुढची तीस सेकंद याच स्थितीत राहा.
- एक हात झाला की दुसऱ्या हातानेसुद्धा हीच कृती करा.