अर्पण

बाल लैंगिक शोषणापासून मुक्तिकडे

झेंटँगल ब्रिदिंग एक्सरसाईज

ही ॲक्टिव्हीटी कोण करू शकतं?

सर्वांना.

ही ॲक्टिव्हीटी तुम्ही केव्हा करू शकता?

जेव्हा तुम्हाला चिंता किंवा ताण जाणवेल त्यावेळेस.

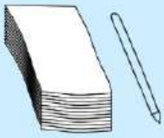
हे तुम्ही कसे कराल?

- पेन/पेन्सिल आणि कागद घ्या.
- खालील चित्रामध्ये तुम्ही चार आकृत्या बघू शकता. तुम्हाला त्यांच्यातील कोणत्याही एका आकृतीचे चित्र काढायचं आहे.
- हे चित्र कसे काढायचे, पेन्सिल कुठून कुठे न्यायची, हे सर्वांना समजण्यासाठी बाणदेखील दाखवले आहेत. या बाणांची मदत घ्या.
- वर दिलेल्या लिंकवर जाऊन शांत मंद संगीत लावा आणि चित्रातील कोणतीही श्वसनाची ॲक्टिव्हीटी करून बघा.

ही ॲक्टिव्हीटी तुम्हाला कशा प्रकारे मदत करेल?

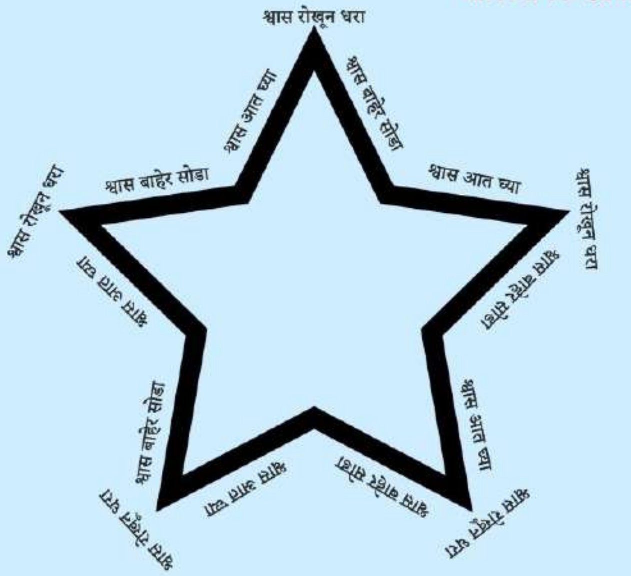
- या ॲक्टिव्हीटीमुळे तुम्हाला शांत वाटेल. आपल्यातील कल्पकतेला किंवा क्रिएटिव्हिटीला सतत वाव देणारे कोणतेही काम करण्याचा अनुभवच आपल्याला आतून शांत आणि आनंदी करून जातो.
- अशी कामं आपल्याला कोणतीही गोष्ट घाईगडबडीत न करण्याचा आणि कुठेही न थांबता किंवा ढेपाळून न जाता सतत कोणत्या ना कोणत्या प्रकारे स्वतःला गुंतवून ठेवण्याचा संदेश देतात.
- ह्या ॲक्टिव्हीटी सध्याच्या परिस्थितीत आपणस स्वतःची उत्तम काळजी घेण्यास मदत करतात.

काय साहित्य लागेल?



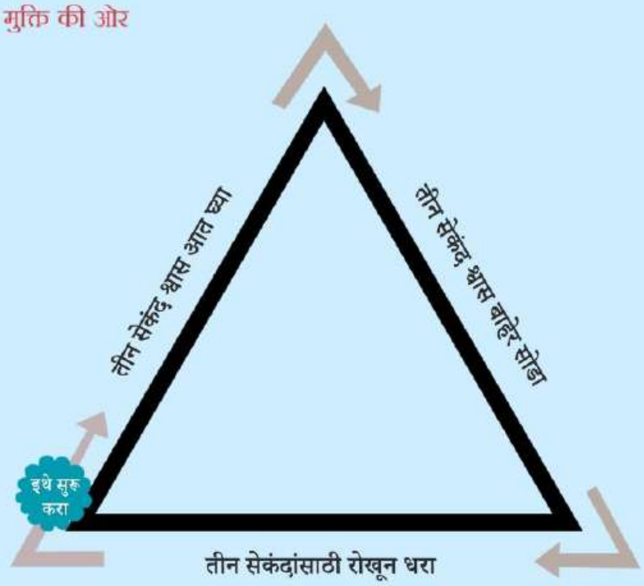
- कागद
- पेन/पेन्सिल

बाल लैंगिक शोषण से मुक्ति की ओर



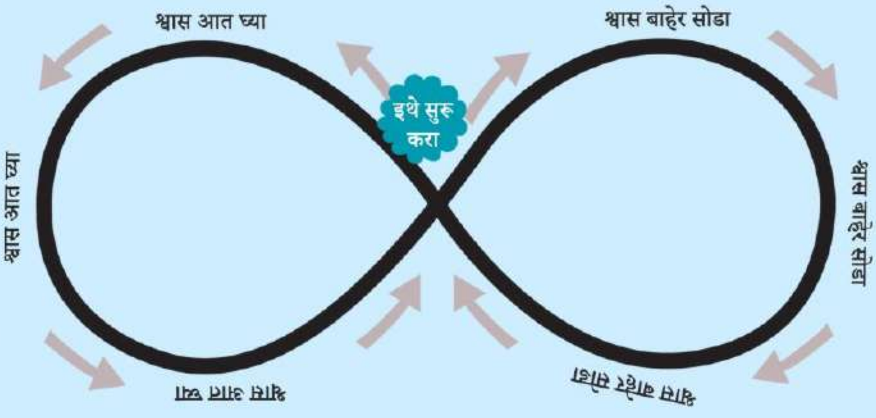
चांदणीच्या आकाराची श्वसनपद्धती

दीर्घ श्वास घेऊन कुठूनही सुरू करा, प्रत्येक टोकाच्या वेळी श्वास रोखून धरा, आणि त्यानंतर सोडा. चांदणी पूर्ण होईपर्यंत चालू ठेवा.



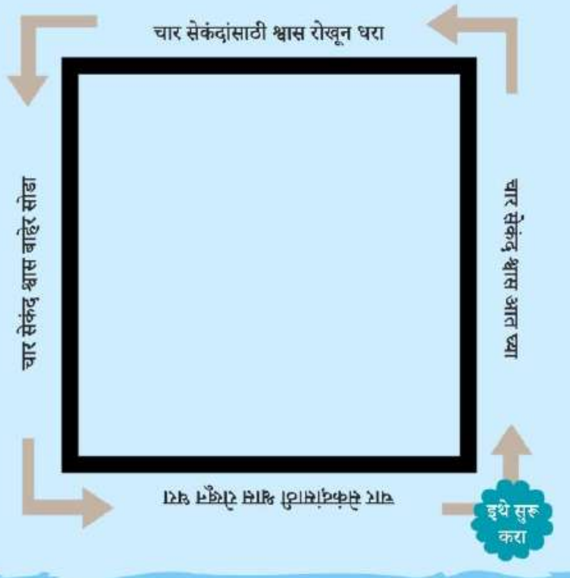
त्रिकोणीय श्वसनपद्धती

त्रिकोण काढताना खालून डावीकडून सुरूवात करा आणि दीर्घ श्वास घेऊन पहिली रेष मारा, दुसऱ्या रेषेला तो रोखून धरा, आणि श्वास पूर्ण सोडताना तिसरी रेष मारा. अशा रीतीने तो त्रिकोण पूर्ण करणार करा.



इंग्रजीतील आठ या आकड्याची श्वसनपद्धती

इंग्रजीतील आठ आकड्याच्या मध्यापासून सुरूवात करा. आता दीर्घ श्वास घेऊन या आठमधला उजवा गोल पूर्ण करा, मध्यभागी आल्यानंतर श्वास सोडायला सुरूवात करून पूर्ण श्वास सोडेपर्यंत डावीकडचा गोल पूर्ण करा.

चौकोनीय श्वसनपद्धती

चौकोन काढताना खालून उजवीकडून सुरूवात करा आणि दीर्घ श्वास घेऊन पहिली रेष मारा, दुसऱ्या रेषेला तो रोखून धरा, तिसरी रेष मारताना सोडा, आणि पुन्हा चौथ्या रेषेला रोखून धरा. अशा रीतीने तो चौकोन पूर्ण करा.