



अपर्णा

बाल लैंगिक शोषण से मुक्ति की ओर

हथेलियों का कमाल

इस गतिविधि को कौन कर सकता है?



कोई भी!

आप इस गतिविधि को कब कर सकते हैं?



जब भी आप अपने हाथों को खींचतान (स्ट्रेच) करना और मुस्कुराना चाहें।

आप यह गतिविधि कैसे कर सकते हैं?



- अपनी हथेलियों को अपने छाती के सामने नमस्ते के रूप में जोड़ें।
- उसी स्थिति में अपनी दोनों हथेलियों को विपरीत दिशाओं में मोड़ें ताकि दोनों हथेलियाँ एक-दूसरे बँध सकें।
- उन्हें 10 सेकंड के लिए एक-साथ दबाएँ और फिर छोड़ दें।
- इसे 2 से 3 बार दोहराएँ।

इस गतिविधि से आपको कैसे मदद मिलेगी?



- यह गतिविधि तनाव और चिंता को दूर करने में मदद करती है।
- साथ ही कंधे की मांसपेशियों को मजबूत बनाने में मदद करता है।

किन सामग्रियों या चीजों की जरूरत है?

सिर्फ आपकी!