



# अपर्णा

बाल लैंगिक शोषणापासून मुक्तिकडे

## पाम पूश थेरपी

**ही अँक्टिव्हिटी कोण करू शकतं?**



सर्वांना

**ही अँक्टिव्हिटी तुम्ही केव्हा करू शकता?**



स्ट्रेचिंग करण्याची किंवा हसण्याची गरज वाटल्यानंतर

**हे तुम्ही कसे कराल?**



- नमस्कार केल्यासारखे आपले दोन्ही हात जोडा.
- आता दोन्ही तळहात विरुद्ध दिशेला फिरवा (उजवा हात डावीकडे आणि डावा हात उजवीकडे) आणि दोन्ही तळहातांची एकमेकांना मीठी बसेल अशी रीतीने घट्ट आवळा.
- दोन्ही तळहातांनी एकमेकांवर १० सेकंदांसाठी दाब देऊन नंतर सोडा.
- ही थेरपी दोन तीनदा करा.

**ही अँक्टिव्हिटी तुम्हाला कशा प्रकारे मदत करेल?**



- पाम थेरपीमुळे मानसिक तणाव आणि चिंता कमी होण्यास मदत मिळते.
- खांद्याचे स्नायू बळकट होतात.

**काय साहित्य लागेल?**

फक्त तुम्ही.