



## अपने शरीर को हिलाएं

### एक जानवर की तरह संतुलन करना

#### राजहंस चुनौती

10 तक गिनते हुए एक घुटना उठाएं और अपने दूसरे पैर पर संतुलन बनाएं। अब अपने दूसरे घुटने से शुरुआत करके उसी चुनौती की कोशिश करें।

एक पैर को सामने की ओर सीधा उठाएं और 10 तक गिनते हुए अपने दूसरे पैर पर संतुलन बनाएं। अब उसी चुनौती को अपने दूसरे पैर से शुरू करके आजमाएं।



#### नकल



अपने घर के अंदर या बाहर 1 मिनट के लिए संतुलन बनाने के लिए अलग-अलग चीजें ढूंढें। आसान शुरुआत करें और धीरे-धीरे इसे मुश्किल बनाते जाएं। समतल जमीन पर शुरुआत करें, एक गद्दी या तकिया लगाएं, रेत या घास पर 1 फुट पर खड़े होने की कोशिश करें। क्या आपकी आंखें खुली या बंद रहना आसान है? आप कब तक संतुलन बना सकते हैं। किसी और को यह देखने के लिए चुनौती दें कि कौन सबसे लंबे समय तक संतुलन बना सकता है। इस पर नजर रखें कि आप कितनी देर तक संतुलन बना सकते हैं और बाद में गर्मियों में किसी अन्य समय से तुलना कर सकते हैं।

फुटपाथ पर चॉक से एक सीधी लाइन बनाएं या फर्श पर पेंटर के टेप से एक लाइन बनाएं। कल्पना कीजिए कि लाइन एक संतुलन किरण है। क्या आप बिना गिरे पार चल सकते हैं?

सुनिश्चित करें कि आप संतुलन के लिए सुरक्षित स्थान चुनें ताकि गिरने पर आपको चोट न लगे।