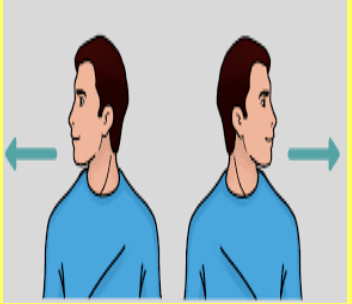




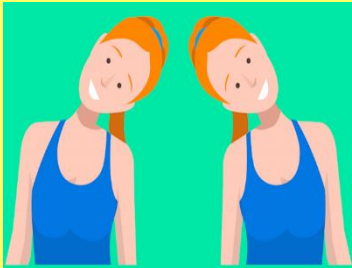
|  |   |
|--|---|
| <p><b>Sitting</b><br/>Bend your head forward till you feel a stretch</p> <p>Hold in for            sec</p> <p>Repetition -</p> | <p>ಕುಳಿತು<br/>ನಿಮ್ಮ ಹಿಗ್ಗಿಸುವಿಕೆಯ ತನಕ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ</p> <p>___ ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ</p> <p>ಪುನರಾವರ್ತನೆ -</p> |
|--|---|



|  |  |
|--|--|
| <p><b>Sitting</b><br/>Bend your head Backward as far as is comfortable</p> <p>Hold in for            sec</p> <p>Repetition -</p> | <p>ಕುಳಿತು<br/>ಆರಾಮದಾಯಕವಾದಷ್ಟು ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ</p> <p>___ ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ</p> <p>ಪುನರಾವರ್ತನೆ -</p> |
|--|--|



|   |   |
|---|---|
| <p><b>Sitting</b><br/>Turn your head to one side until you feel a stretch</p> <p>Hold in for            sec</p> <p>Repetition -</p> | <p>ಕುಳಿತು<br/>ನೀವು ಹಿಗ್ಗಿಸುವವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಒಂದು ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ</p> <p>___ ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ</p> <p>ಪುನರಾವರ್ತನೆ -</p> |
|---|---|



|   |  |
|---|--|
| <p><b>Sitting</b><br/>Tilt your head towards one shoulder until you feel the stretch on the opposite side</p> <p>Hold in for            sec</p> <p>Repetition -</p> | <p>ಕುಳಿತು<br/>ಎದುರು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಗ್ಗಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಒಂದು ಭುಜದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ</p> <p>___ ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ</p> <p>ಪುನರಾವರ್ತನೆ -</p> |
|---|--|



Sitting with your hands clasped behind the head  
Bend your head forward until you feel the stretch behind your neck. Gently pull your head further downward.

Hold in for            sec

Repetition -

ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಂದ ಕುಳಿತು ತಲೆಯ ಹಿಂದೆ ಹಿಡಿಯಿರಿ  
ನಿಮ್ಮ ಕತ್ತಿನ ಹಿಂದೆ ಹಿಗ್ಗಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು  
ಅನುಭವಿಸುವವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ  
ಬಾಗಿಸಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು  
ಕೆಳಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಿರಿ.

\_\_\_ ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ

ಪುನರಾವರ್ತನೆ -



**Sitting**  
Tilt your head toward one shoulder until you feel the stretch on the opposite side. Using your hand gently pull your head further to the side. Repeat on other side

Hold in for            sec

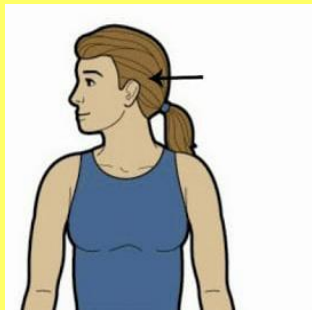
Repetition -

ಕುಳಿತು

ಎದುರು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಗ್ಗಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು  
ಅನುಭವಿಸುವವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಒಂದು  
ಭುಜದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಬಳಸಿ  
ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬದಿಗೆ  
ಎಳೆಯಿರಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ

\_\_\_ ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ

ಪುನರಾವರ್ತನೆ -



**Sitting**  
Turn your head to one side until you feel the stretch. Using your hand gently push your head further round. Repeat on other side

Hold in for            sec

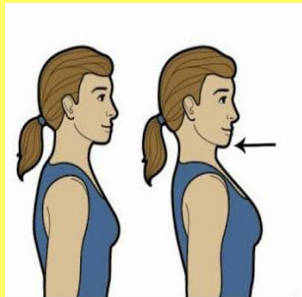
Repetition -

ಕುಳಿತು

ಹಿಗ್ಗಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ  
ತಲೆಯನ್ನು ಒಂದು ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು  
ಬಳಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು  
ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತಳ್ಳಿರಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ  
ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ

\_\_\_ ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ

ಪುನರಾವರ್ತನೆ -



**Sitting straight backed**  
Pull your chin in, keeping your neck and back straight(not tipping your head forwards). Hold at the end position and feel the stretch in the neck

Hold in for            sec

Repetition -

ಕುಳಿತು

ನಿಮ್ಮ ಗಲ್ಲವನ್ನು ಎಳೆಯಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು  
ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ (ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು  
ಮುಂದಕ್ಕೆ ತುದಿಯಲ್ಲಿರಿಸಬೇಡಿ). ಕೊನೆಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ  
ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಗ್ಗಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು  
ಅನುಭವಿಸಿ

\_\_\_ ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ

ಪುನರಾವರ್ತನೆ -