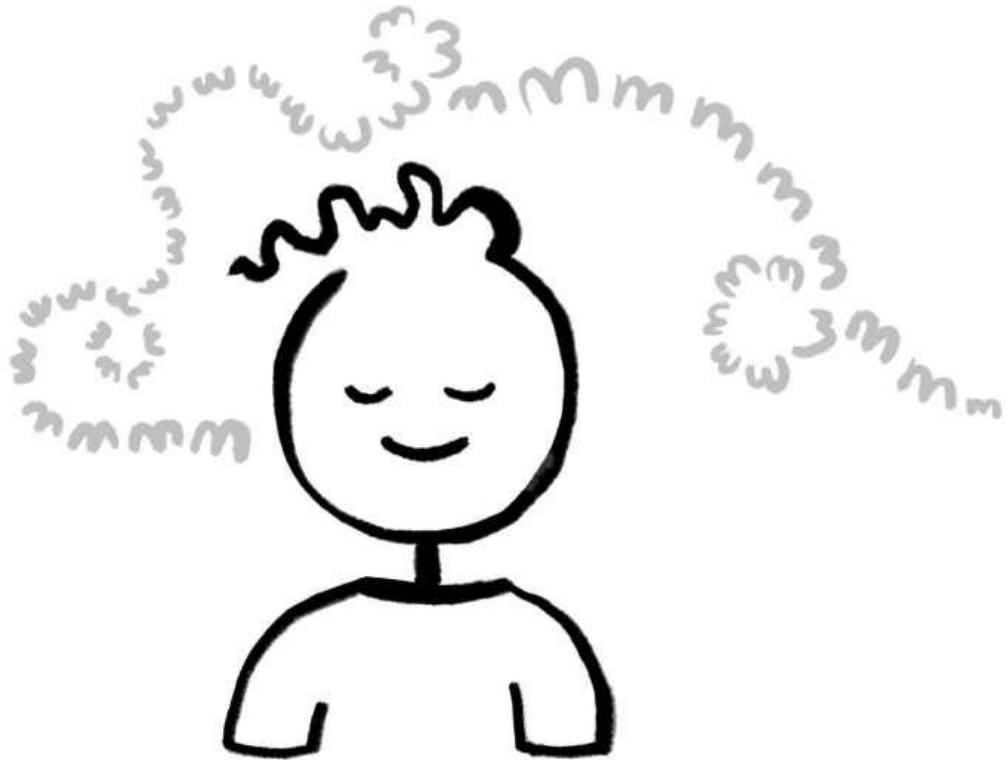




تنفس زنبور عسل

بدن را آرام کرده و به اعصابتان آرامش می بخشد



"من روی جریان زندگی شناورم"

چشم و دهن خود را ببندید. توجه خود را به داخل بدن جلب کنید. تنفس کنید. درحالی که نفس می کشید سعی کنید صدای وزوزی مانند صدای زنبور عسل در بیاورید. در حالی که این صدا را ایجاد می کنید تصور کنید که یک زنبور عسل هستید و از این گل به آن گل پرواز می کنید. پس از اتمام، به حالت آرامش برگردید و ببینید که چه احساسی دارید!
احتیاط: در صورت داشتن مشکلات تنفسی و یا سینه به آرامی این حرکت را انجام دهید.

© Happy Poses 2020