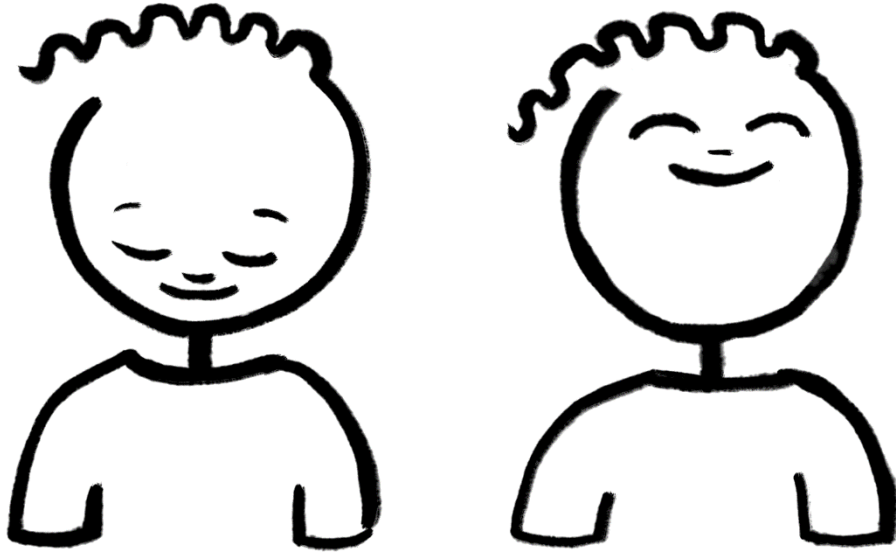




# الذقن لأعلى والذقن لأسفل

تمرين شد خفيف لإرخاء عضلات العنق والحلق



"أنا أطلب من الكون أغنية والكون سيغنيها لي!"

قف أو اجلس بشكل مريح ووجهك للأمام وعينيك مغلقة. خذ شهيقاً بينما ترفع وجهك ببطء نحو السماء. أخرج زفيراً وأنت تنزل وجهك ببطء للأسفل، وذقنك باتجاه صدرك. كرر لبضع جولات. حرر عينيك وافتحها.

تحذير: كن حذر إذا كنت تعاني من ألم في الرقبة أو الأكتاف.

© هابي بوزيز 2020

قم باستشارة أخصائي رعاية صحية للتأكد من ملائمة هذه التمارين لك.