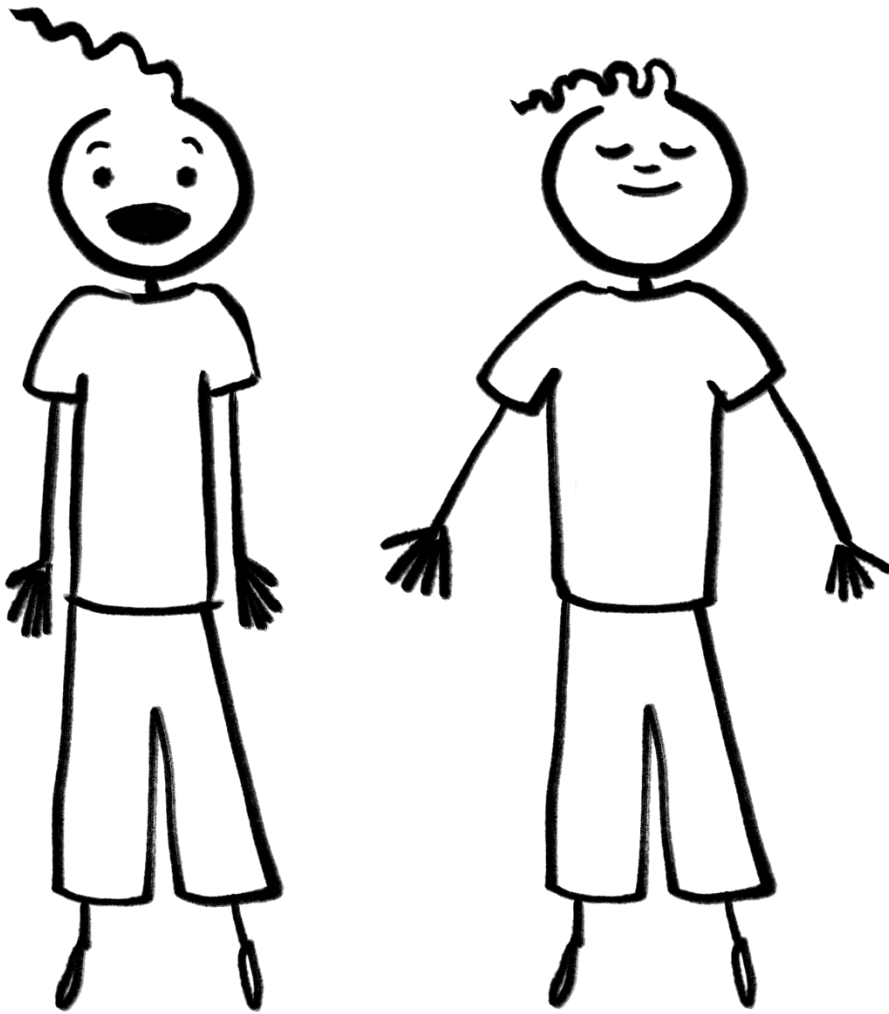




# تنفس انرژی زا

دوبار استنشاق جهت افزایش انرژی بدن



## "من مملو از انرژی هستم."

بایستید و بازوها در امتداد طرفین و کف دست ها کاملاً باز باشد به آرامی نفس تانرا تخلیه کنید. حالا به سرعت دو نفس شدید از طریق بینی بکشید سپس دهان خود را باز کرده و آن دو نفس را خارج کنید. چند بار این حرکت را تکرار کنید. آیا احساس انرژی و تمرکز بیشتری دارید؟  
احتیاط: در مورد مشکلات در ناحیه قفس سینه یا مشکلات تنفسی مراقب باشید.

© Happy Poses 2020