دایره جنگل
(حالت گروهی)

جهت ایجاد حس اعتماد و کارگروهی

"ما با هم به آسمان میرسیم."

در یک دایره ای که فضای کافی برای بازوهایتان داشته باشد بایستید. آرنج را خم کرده و کف دست خود را (انگشتان به سمت بالا) در کف دست شخص کنار خود قرار دهید تا دایره به هم وصل شود. همانند درختان، به همان صورت که ایستادید زانوی خود را خم کنید، روی یک پا تعادل داشته و پای خم شده را از روی مچ پا (نه زانو) روی پای ایستاده قرار دهید. (ممکن است هر دو پای شما روی زمین قرار بگیرد) با دوست کناری خود دست ها را به سمت بالا ببرید و چند نفس بکشید، سپس رها کرده و پاها را عوض کنید.

احتیاط: در صورت بارداری و یا هرگونه آسیب در ناحیه پشت، شانه یا قسمت های تعادلی، از این حرکت خودداري کنید.

© Happy Poses 2020

برای اطمینان از این که این تمرینات برای شما مناسب است، به یک متخصص بهداشت و درمان مراجعه کنید.