



دائرة الغابة (الوضعية الجماعية)

لبناء العمل الجماعي والثقة



"معًا نصل إلى الآفاق"

قف بثبات في دائرة مع توفير مساحة كافية لذراعيك. مع ثني المرفقين، ضع راحة يدك (تشير الأصابع لأعلى) على راحة يد الشخص المحاذي لك حتى يتم توصيل الدائرة. وكما هو الحال في وضعية الشجرة، قم بموازنة جسمك على ساق واحدة وقم بثني ركبة الساق الأخرى وضع قدمك المثني على كاحل (وليس الركبة) الساق الواقفة أو أسفل الركبة. (يمكنك إبقاء كلتا قدميك على الأرض). ارفع يديك لأعلى أنت والشخص المحاذي لك. احتفظ ببعض الأنفاس ثم حررها. قم بالتبديل بين الساقين.

تحذير: لا ننصح الحوامل أو من لديه إصابات أو مشاكل في الظهر أو الكتف أو التوازن بأداء هذا التمرين.

© هابي بوزيز 2020