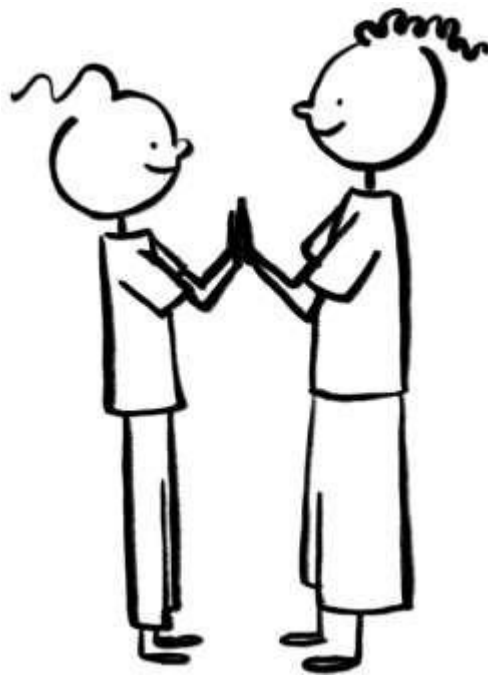




# پل دوستی (حالت شریکی)

جهت ایجاد اطمینان و برقراری ارتباط



## "من و شما یکی هستیم."

دوست هم قد و اندازه خود پیدا کنید. روبروی او بایستید. جهت حفظ تعادل، پاها را کمی از هم جدا کنید. سپس هر دو نفر کف دستان و انگشتان خود را به سمت بالا قرار داده و آرنج ها را خم و نزدیک بدن نگه دارید. حال به آرامی روی کف دست دوست خود فشار آورید تا یک پل دوستانه برقرار شود. به تنفس خود نیز توجه کنید. آیا می توانید در حالت پل ایجاد شده تعادل داشته باشید؟ پس از اتمام، دستان خود را رها کرده و از دوست خود تشکر کنید.

احتیاط: در صورت بارداری و یا هرگونه صدمات و مشکلات پشت و شانه، از این حرکت خودداری نمایید.

© Happy Poses 2020

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