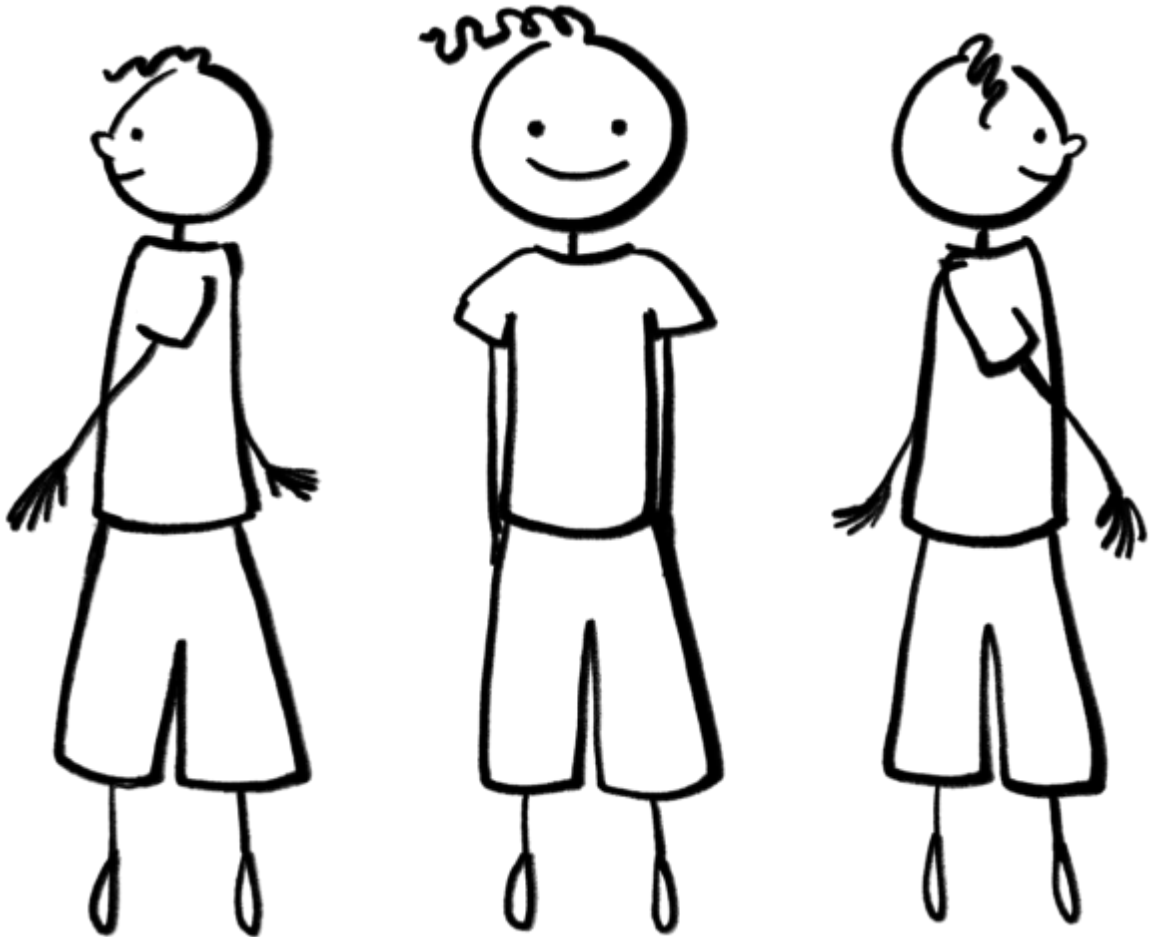




# پیچ و تاب آرام

برای انعطاف پذیری بالای بدن



## "من شجاع هستم"

به راحتی بایستید درحالیکه پاها صاف و بازوها در کنار بدن است. پاها کاملاً روی زمین متناسب شود و کف پا به زمین بچسبد. نفس بکشید و بدن را به یک جهت بپیچانید. بازدم کنید و به طرف دیگر بپیچید. عقب و جلو، نفس به حرکت می پیوندد، همانطور که به آرامی از یک طرف به طرف دیگر می پیچید، گردن و شانه ها نرم و سر جای خود میمانند. پس از چند بار، چرخش را از جهت دیگر شروع کنید.

احتیاط: در صورت بارداری و یا مشکلات معده و کمردرد از این حرکت خودداری کنید.

© Happy Poses 2020

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