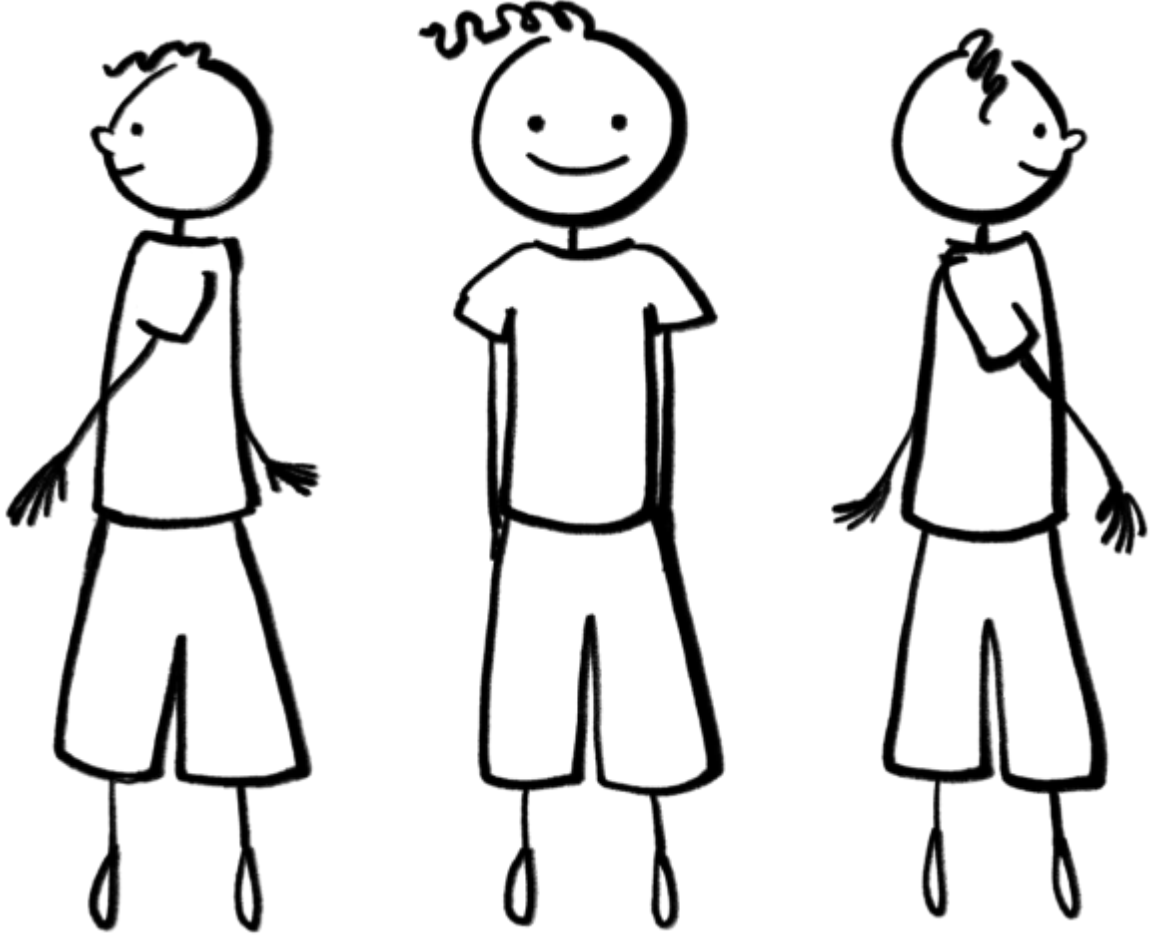




الالتواء اللطيف

لمرونة الجزء العلوي من الجسم



"أنا شجاع"

قف مع وضع القدمين بشكل مريح تحت الجسم والذراعين على طول جانبيك. الأرجل مستقرة والقدمان ثابتة في مكانها. استنشق وأدر الجسم في اتجاه واحد. أخرج زفير وادر جسمك إلى الجانب الآخر. النفس يكون مصحوب بالحركة ذهاباً وإياباً، وتنفس وأنت تلتف برفق من جانب إلى آخر. الرقبة والكتفين معتدلين. بعد عدة جولات، ابدأ التأرجح من الاتجاه الآخر.

تحذير: الحوامل ومن لديهم مشاكل في المعدة والظهر يجب عليهم تجنب هذا التمرين.

© هابي بوزيز 2020