



چرخش سر

کشش ملایم عضلات گردن



"من طوری که نیاز دارم نفس می کشم"

در حالتی که بدن و صورت رو به جلو است به راحتی بایستید یا بنشینید. شانه ها و قسمت بالای بدن را در جای خود، ثابت نگه دارید. آرام سر خود را به یک طرف ببرید و نفس بکشید (دم). صورت را رو به جلو برگردانید و بازدم کنید. این حرکت را در طرف دیگر تکرار کنید (صورت را به یک طرف استنشاق کنید؛ بازدم به جلو). وقتی نفس می کشید، به خود بگویید، "من طوری که نیاز دارم نفس می کشم". بعد از چندبار استراحت کنید. احتیاط: اگر در گردن یا شانه ها درد دارید، مراقب باشید.

© Happy Poses 2020