



# كيف تستخدم بطاقات هابي بوزيز

**قف وتحقق من التمارين:** هذه التمارين ليست مخصصة للنساء الحوامل أو لمن لديهم مشاكل صحية كبيرة. قم باستشارة أخصائي رعاية صحية للتأكد من ملائمة هذه التمارين لك.

**توقف عند الشعور بالألم:** إذا كان هناك أي ألم أثناء ممارسة التمارين، فتوقف على الفور. واحصل على مساعدة طبية.

**اخط التمارين:** يمكنك خلط التمارين، ولكن يتم عادةً البدء بتمرين وضعية الجبل (Mountain Pose) والانتهاؤ بوضعية الراحة والاستعادة (Rest and restore).

**اختر عدة وضعيات:** للحصول على استراحة ممتدة في فصل دراسي أو مكان عمل أو منطقة ترفيهية، اختر بعض الوضعيات المناسبة لاحتياجاتك وموقعك وبيئتك.

**محطات التمارين:** يمكن نشر هذه البطاقات في محطات التمرين، بحيث يمكن للأشخاص استخدامها وفقاً لوتيرتهم وجدولهم الزمني.

**التأكيدات (العبارات الإيجابية):** كرر لنفسك التأكيدات على كل بطاقة. على سبيل المثال، في وضعية النجم (Star Pose)، قل لنفسك، "أنا نجم!"

**الأحذية ملبوسة أم لا؟** يمكن أن يكون من السهل الانزلاق، خاصةً بالجوارب. يبقى بعض الناس بالأحذية إذا لم يكن هناك حصيرة، أو يبقون حفاة الأقدام.

**قف أو اجلس:** إذا كنت تفضل الجلوس، فيمكنك تعديل التمارين حسب احتياجاتك أثناء الجلوس على كرسي أو على الأرض بالشكل الذي يناسبك. استخدم حائطاً للدعم أو دعائم ووسائد حسب الحاجة لتجد الراحة والاستقرار. يمكن أداء بعض التمارين أثناء الاستلقاء على الأرض لمزيد من الراحة.

**تحرك ببطيء وتنفس:** ركز على التنفس أثناء ممارسة التمارين. بشكل عام، يتنفس المرء من خلال الأنف والفم مغلق. يجب أن يكون التنفس بطيئاً ومتساوياً. حرك الجسم فقط بقدر الراحة، واسترح بين التمارين. ابحث عن الراحة والثبات أثناء أداء الوضعيات.

**استمع لجسمك:** لا تجهد نفسك أبداً. إذا كنت تتنفس بصعوبة من خلال الفم، فتوقف واسترح. تحرك برفق وتوقف حيث يخبرك جسّدك.

**وقت التمرين:** من الأفضل ممارسة التمارين في الصباح من 10-15 دقيقة. يُقترح ممارسة التمارين اليومية وفقاً لاحتياجات جسمك.

© هابي بوزيز 2020

قم باستشارة أخصائي رعاية صحية للتأكد من ملائمة هذه التمارين لك.