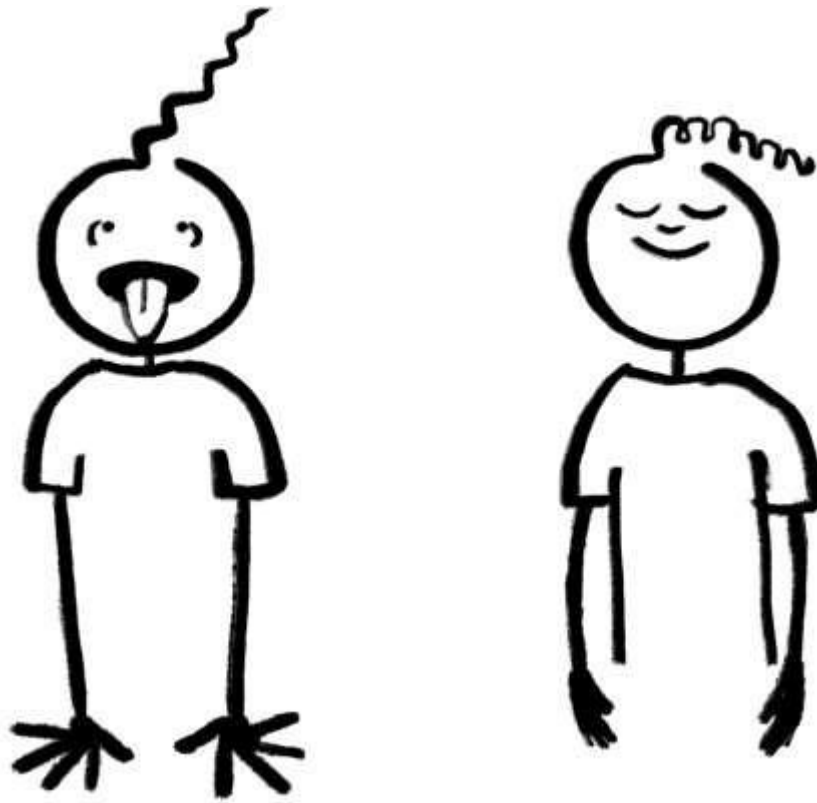




حالت شیر

برای آزاد کردن تنش بازدم



"من هر چیزی را که برای من بی تأثیر باشد رها می کنم."

در بینی خود تنفس کنید تا ریه های شما از هوا پر شود. اکنون با قاطعیت دهان را باز و زبان خود را بیرون آورید (حتی ممکن است زبان خود را مانند شیر بچسبانید). بگذارید انگشتان از هم جدا شوند. به گونه ای تمام هوا را از ریه های خود خالی کنید که صدای نفس خود را بشنوید.

هنگام بازدم ، به خودتان بگویید، "من هر چیزی را که برای من مفید نیست ، رها می کنم." آرام باش.

احتیاط: در صورت بروز مشکل در تنفس یا قلب مراقب این حرکت باشید.

© Happy Poses 2020

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