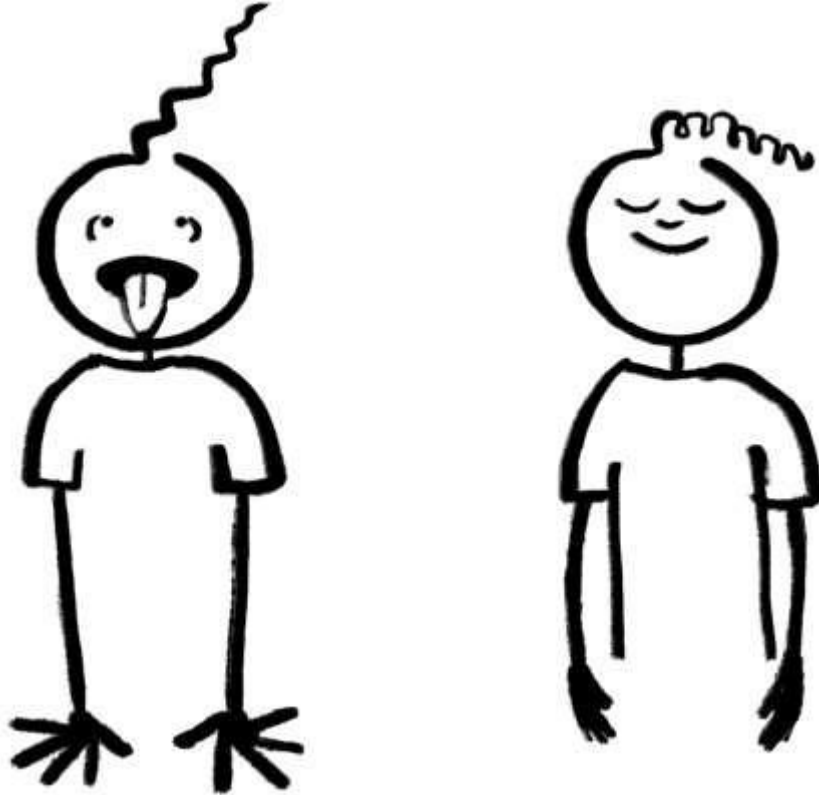




وضعية الأسد

أخرج زفير لتتخلص من التوتر



"أترك أي شيء لا يفيدني"

تنفس من أنفك لملء رئتيك بالهواء. الآن اخرج زفير من فم مفتوح بعزم. (يمكنك حتى أن تخرج لسانك مثل الأسد). دع الأصابع تتباعد. اسمع صوت أنفاسك وأنت تفرغ كل الهواء من رئتيك. وكرر. مع الزفير، قل لنفسك، "لقد تركت أي شيء غير مفيد لي". استرخي.

تحذير: كن حذر إذا كان لديك مشاكل في التنفس أو القلب.

© هابي بوزيز 2020

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