



حالت کوه

وضعیت مناسب اعضای بدن برای تمام بدن مفید است



"من در درون خودم تمام قد ایستاده ام."

پاها را به صورت موازی کشیده و به راحتی بایستید، بازوها را در کنار بدن قرار دهید. شانه ها پهن و در راستای گوش ها باشند. پاها ثابت و تمام بدن خود را از سر به بالا بکشید. چشمان خود را همچنان که تنفس می کنید ثابت نگه دارید. در این حالت چند بار نفس بکشید.

صندلی کوه: روی صندلی بنشینید بطوریکه زانوها روی مچ پا قرار گیرند.

احتیاط: برای ضعف پا، مچ پا یا پا، می توانید از صندلی یا دیوار برای کمک استفاده کنید.

© Happy Poses 2020

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