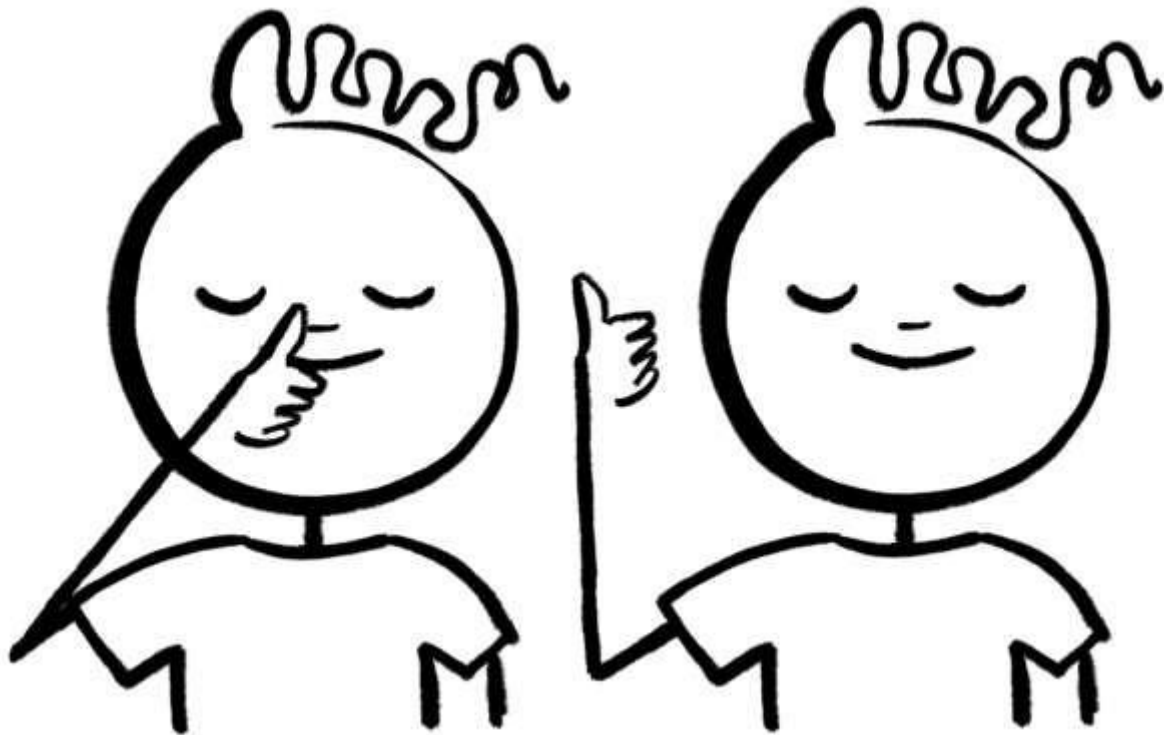




تنفس از بینی راست

برای انرژی دادن



"من متمرکز و پرانرژی هستم."

چشمانتان را بسته، بنشینید یا بایستید. حال به آرامی بازدم کنید. برای بستن سوراخ بینی چپ از انگشت شست (یا یکی از انگشتان) دست چپ استفاده کنید. به آرامی از طریق سوراخ بینی مناسب نفس بکشید و با ریتم یکنواخت تنفس کرده و چند بار تکرار کنید. آیا احساس تمرکز و طراوت بیشتری می کنید؟

© Happy Poses 2020

احتیاط: از احتقان خودداری کنید.

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