

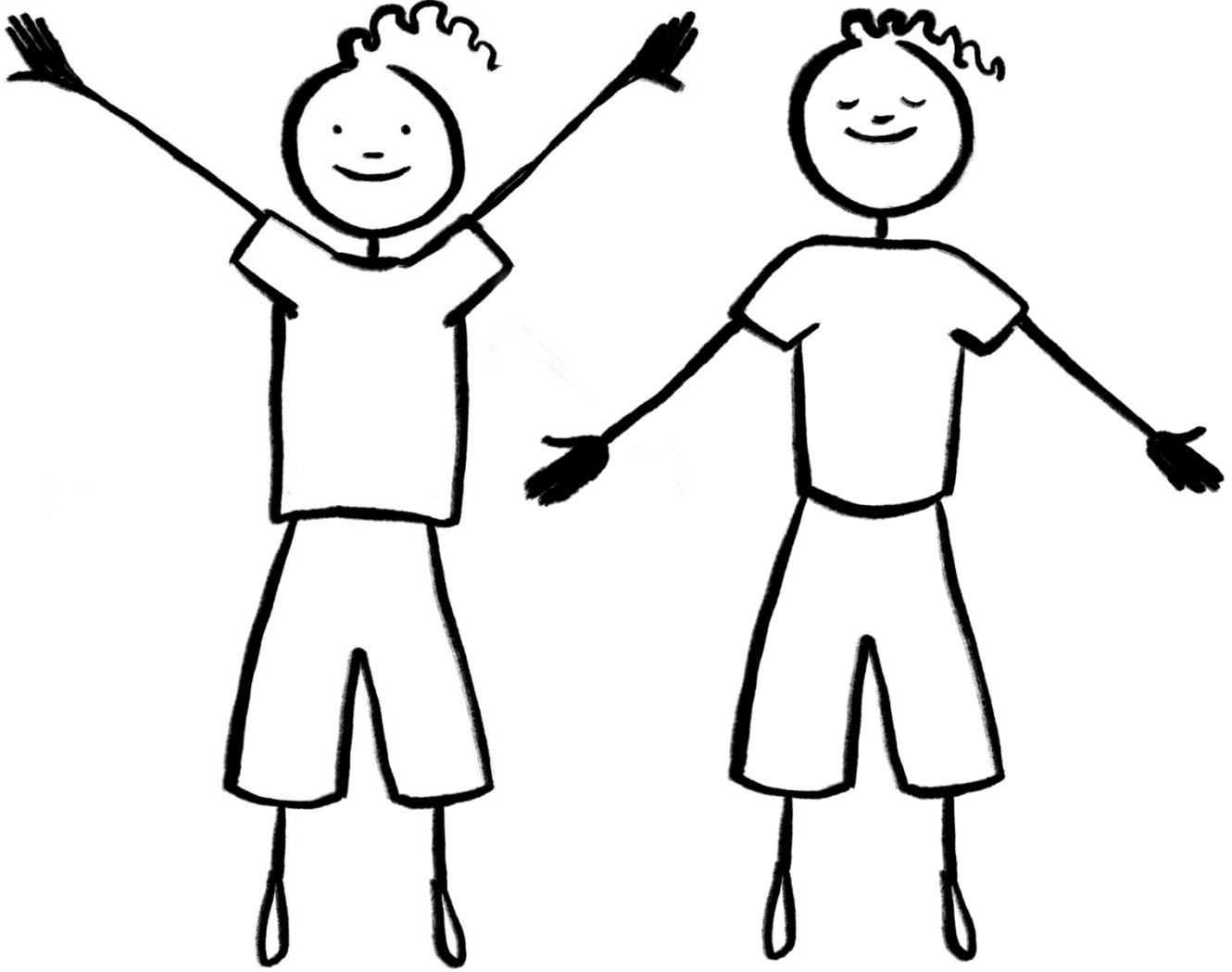


happyposes.org

بطاقات تمارين "هابي بوزيز"

شروق الشمس / غروب الشمس

التنفس يصاحب الحركات للتنسيق والوضعية



"أنا متصل بدائرة الحياة"

قف ووجهك للأمام وعينيك ثابتة. قم بتدوير راحة اليد بحيث تشير الإبهام بعيداً عن الجسم. تحقق من وضعيتك. قف بالتساوي على قدميك مع محيط الخصر. الأذان فوق الكتفين. استنشق وارفع الذراعين بقدر ما هو مريح لك. عندما ترفع الأيدي، قم بتدوير اليدين بحيث تكون الإبهام متجهة للأمام (ارخي كتفك لأسفل). أخرج زفير وأنزل ذراعيك للأسفل. كرر (استنشق والذراعين لأعلى، وأخرج زفير والذراعين لأسفل). استرخي.

تحذير: توخى الحذر إذا كان لديك مشاكل في الكتفين والرقبة أو مشاكل في التنفس.

© هابي بوزيز 2020

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