



حالت درخت

پاها را هماهنگ کرده و تمرکز را افزایش می دهد



"من ریشه در زمین دارم."

پاها در کنار هم باشند و بایستید. به همان اندازه که می توانید، روی یک پا تعادل برقرار کنید و زانوی دیگر را خم کنید و آن پا را روی مچ پا یا ساق (نه زانو) پا ایستاده قرار دهید. دو طرف بدن را کشیده و صافی کمر را حفظ کنید. بازو ها می توانند به طرفین یا مانند شاخه های بالای سر باشند. به اندازه چند بار نفس کشیدن در آن حالت بمانید، سپس بازوها را به پایین آورده و پای خود را روی زمین بگذارید. با پای دیگر تکرار کنید.

توجه: در صورت لزوم از یک دیوار برای کمک بیشتر استفاده کنید.
احتیاط: در صورت بارداری و یا مشکلات کمر، لگن یا فشار خون این تمرین را انجام ندهید.

© Happy Poses 2020