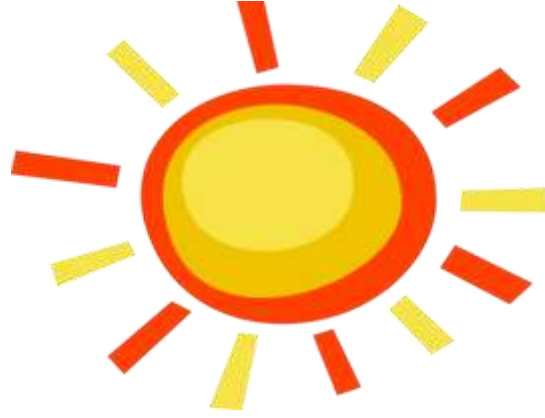


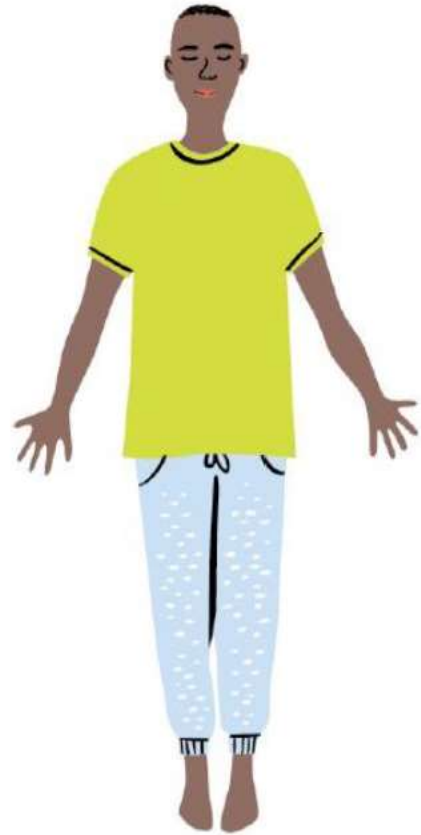
تمارين يوغا صباحية للطاقة والنشاط



- أقف بشكل مستقيم
- أضع قدمي بثبات على الأرض
- أنظر الى الأمام
- أمدد ذراعي على الجانبين

أتنفس

شهيق وزفير



٢

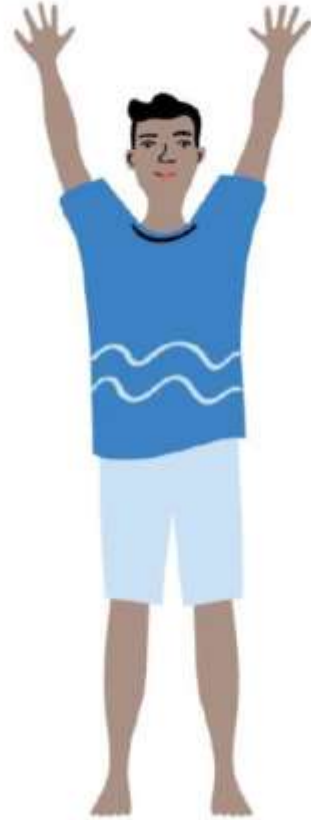
شهيق

- أرفع الذراعين نحو الأعلى
- أتأكد من استرخاء الأكتاف نحو الأسفل

زفير

- أخفض يدي نحو الأسفل

أكرر 5 مرات



٣

شهيق

- أرفع الذراعين نحو الأعلى

زفير

- أخفضُ الذراع اليمين
- أنحني باتجاه جانبي اليمين
- أمدد الجانب اليسار من الجسم

أكرر 3 مرات



٤

شهيق

- أرفع الذراعين نحو الأعلى

زفير

- أخفضُ الذراع اليسار
- أنحني باتجاه جانبي اليسار
- أمدد الجانب اليمين من الجسم

أكرر 3 مرات



٥

شهيق

- أرفع الكعبين عن الأرض ببطئ
- أرفع الذراعين نحو الأعلى
- أمدد أصابع اليدين

زفير

- أخفض الكعبين نحو الأرض ببطئ
- أخفض الذراعين نحو الأسفل

أكرر 3 مرات



٦

شهيق

- أرفع الذراعين الى الأعلى

زفير

- أثني الركبتين
- أخفض الذراعين نحو الأسفل والخلف



٧

شهيق

- أرفع الذراعين فوق الرأس
- أثبت القدمين والركبتين معاً

زفير

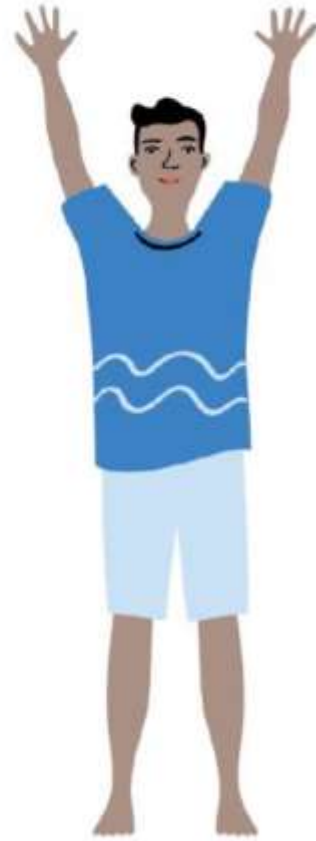
- اجلس في الكرسي المتخيل



٨

شهيق

- أقف بشكل مستقيم
- أرفع الذراعين نحو الأعلى



٩

زفير

- أضع اليدين معاً عند الصدر
- أغمض العينين

أتنفس والاحظ:

هل أستطيع الإحساس بنبضات القلب؟

هل أشعر بالدفئ؟

كيف يشعر جسمي الآن؟

