

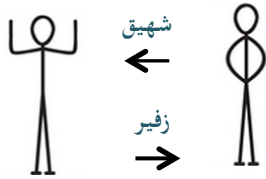
# نفس العصفور الطائر

نفس العصفور الطائر يساعد على إطالة و تقوية عضلات الذراعين و الظهر أثناء مساعدتك على الاسترخاء. خلال هذا التمرين، ستقوم بتنسيق نفسك مع كل حركة. مع التدريب المتواصل، ستصبح حركتك قوية ومتوازنة كحركة نسرٍ يحلق فوق الجبال.

١. قف بحيث تكون المسافة بين قدميك بنفس عرض الورك، أو اجلس على كرسي
٢. اضغط كفيك معاً عند صدرك و خذ بضعة أنفاس عميقة من خلال أنفك

٣. شهيق: قم بمد ذراعيك بحيث توجه كفيك إلى الخارج و بموازة جسمك

٤. زفير: قم بإعادة كفيك إلى بعضهما عند صدرك



٥. كرر الخطوات ٣ و ٤ عدة مرات

٦. بعد الانتهاء، قم بأخذ عدة أنفاس بالسرعة التي تناسبك

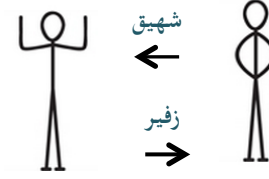
# نفس العصفور الطائر

نفس العصفور الطائر يساعد على إطالة و تقوية عضلات الذراعين و الظهر أثناء مساعدتك على الاسترخاء. خلال هذا التمرين، ستقوم بتنسيق نفسك مع كل حركة. مع التدريب المتواصل، ستصبح حركتك قوية ومتوازنة كحركة نسرٍ يحلق فوق الجبال.

١. قف بحيث تكون المسافة بين قدميك بنفس عرض الورك، أو اجلس على كرسي
٢. اضغط كفيك معاً عند صدرك و خذ بضعة أنفاس عميقة من خلال أنفك

٣. شهيق: قم بمد ذراعيك بحيث توجه كفيك إلى الخارج و بموازة جسمك

٤. زفير: قم بإعادة كفيك إلى بعضهما عند صدرك



٥. كرر الخطوات ٣ و ٤ عدة مرات

٦. بعد الانتهاء، قم بأخذ عدة أنفاس بالسرعة التي تناسبك