

نفس زهرة اللوتس

نفس زهرة اللوتس يحفز على الاسترخاء. من الرائع القيام بهذا التمرين قبل الخلود إلى النوم. أزهار اللوتس هي من أقوى الأزهار بالعالم. أثناء النهار، تفتح هذه الأزهار بتلاتها لتستقبل أشعة الشمس و الطاقة. في الليل، تغلق الأزهار بتلاتها لتستريح و تمتص القوة من الطاقة الشمسية التي جمعتها.

١. اجلس أو استلقي بأية وضعية مريحة تختارها،

كـ "وضعية الاسترخاء" مثلاً

٢. قم بمد ذراعيك إلى جانبيك بحيث

توجه كفيك للأعلى بموازية السماء

٣. أغمض عينيك أو انظر للأسفل ثم تنفس

من خلال أنفك بشكل بطيء و مريح



٥. زفير

قم بتقريب أصابعك معاً و
اغلق كفيك

٤. شهيق

افتح كفيك و قم بإطالة
أصابعك للخارج

٦. قم بتكرار الخطوات ٤ و ٥ بعدد المرات التي تريدها

إعداد: روبين لونج، ترجمة: رندا صالح

نفس زهرة اللوتس

نفس زهرة اللوتس يحفز على الاسترخاء. من الرائع القيام بهذا التمرين قبل الخلود إلى النوم. أزهار اللوتس هي من أقوى الأزهار بالعالم. أثناء النهار، تفتح هذه الأزهار بتلاتها لتستقبل أشعة الشمس و الطاقة. في الليل، تغلق الأزهار بتلاتها لتستريح و تمتص القوة من الطاقة الشمسية التي جمعتها.

١. اجلس أو استلقي بأية وضعية مريحة تختارها،

كـ "وضعية الاسترخاء" مثلاً

٢. قم بمد ذراعيك إلى جانبيك بحيث

توجه كفيك للأعلى بموازية السماء

٣. أغمض عينيك أو انظر للأسفل ثم تنفس

من خلال أنفك بشكل بطيء و مريح



٥. زفير

قم بتقريب أصابعك معاً و
اغلق كفيك

٤. شهيق

افتح كفيك و قم بإطالة
أصابعك للخارج

٦. قم بتكرار الخطوات ٤ و ٥ بعدد المرات التي تريدها

إعداد: روبين لونج، ترجمة: رندا صالح

