

## نَفَسِ الشَّمْسِ

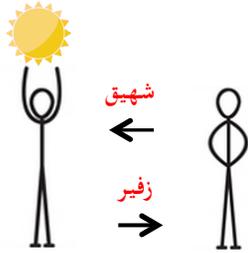
نَفَسِ الشَّمْسِ هُوَ تَمْرِينٌ يَسَاعِدُ عَلَى تَنْشِيطِكَ وَ إِطَالَةِ ذِرَاعَيْكَ. عِنْدَ تَنْفِيزِكَ لِنَفَسِ الشَّمْسِ، تَصُورُ أَمَامَكَ كُلَّ ضَوْءِ وَإِشْرَاقِ الشَّمْسِ وَ الطَّاقَةَ الَّتِي تَمْنَحُهَا لَنَا وَ لِكَافَةِ الْعَالَمِ. إِنَّكَ تَكْتَسِبُ بَعْضَ هَذِهِ الطَّاقَةَ عِنْدَ قِيَامِكَ بِهَذَا التَّمْرِينِ.

١. قف بحيث تكون المسافة بين قدميك بنفس عرض الورك،  
أو اجلس على كرسي

٢. تنفس من خلال أنفك و ضم يديك إلى بطنك و اقبضهما

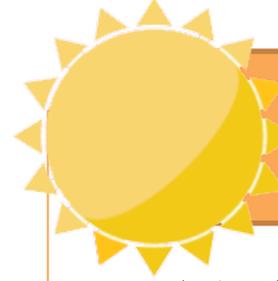
٣. شهيق مد ذراعيك عاليًا نحو السماء كأنك تلتقط الشمس

٤. زفير أخرج نَفَسَكَ من خلال فمك و قل "ها!" ثم انزل يديك



٥. كرر الخطوات ٣ و ٤ عدة مرات

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



## نَفَسِ الشَّمْسِ

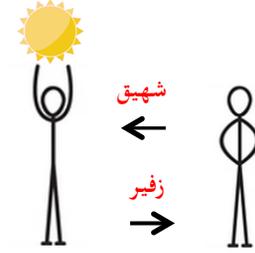
نَفَسِ الشَّمْسِ هُوَ تَمْرِينٌ يَسَاعِدُ عَلَى تَنْشِيطِكَ وَ إِطَالَةِ ذِرَاعَيْكَ. عِنْدَ تَنْفِيزِكَ لِنَفَسِ الشَّمْسِ، تَصُورُ أَمَامَكَ كُلَّ ضَوْءِ وَإِشْرَاقِ الشَّمْسِ وَ الطَّاقَةَ الَّتِي تَمْنَحُهَا لَنَا وَ لِكَافَةِ الْعَالَمِ. إِنَّكَ تَكْتَسِبُ بَعْضَ هَذِهِ الطَّاقَةَ عِنْدَ قِيَامِكَ بِهَذَا التَّمْرِينِ.

١. قف بحيث تكون المسافة بين قدميك بنفس عرض الورك،  
أو اجلس على كرسي

٢. تنفس من خلال أنفك و ضم يديك إلى بطنك و اقبضهما

٣. شهيق مد ذراعيك عاليًا نحو السماء كأنك تلتقط الشمس

٤. زفير أخرج نَفَسَكَ من خلال فمك و قل "ها!" ثم انزل يديك



٥. كرر الخطوات ٣ و ٤ عدة مرات

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