



1. من وضعية الجلوس، ضع باطن القدمين معاً وامسكهما بيديك. تشكل الساقان الآن "أجنحة الفراشة".
2. ضع المرفقين برفق بين الساقين أو أسندهما على الركبتين.
3. اضغط برفق على الركبتين للأسفل لزيادة التمدد.
أين شعرت بالشد في جسمك عندما ضغطنا على الركبتين؟
4. كرر الآن تمدد أجنحة الفراشة ولكن هذه المرة ركز على أحد أجزاء الجسم التي حددتها في الخطوة 3.
أين شعرت بالشد في جسمك هذه المرة مع تمدد أجنحة الفراشة؟ هل شعرت به في نفس المكان مثل المرة السابقة أو في مكان جديد؟

لإضافة تمدد للعمود الفقري، انحن للأمام من أعلى الظهر ومد للأمام تجاه القدمين.

نشاط المتابعة: