



1. قف منتصباً والرأس عالياً واسحب الصرة للداخل. افتح الذراعين والساقين على شكل نجمة.
2. تنفس من الأنف وأنت تمد ذراعاً واحدةً ببطء فوق الرأس. انزل الذراع الأخرى لأسفل الساق.
3. قم بإمالة شكل النجمة الذي شكّلته ببطء إلى الجانب الآخر وقم بالزفير من الفم.
4. كرر على كلا الجانبين.  
أين شعرت بالشدّ في جسمك؟
5. كرر الآن تمدد وضعية النجمة ولكن هذه المرة ركز على أحد أجزاء الجسم التي حددتها في الخطوة 4.  
أين شعرت بالشد في جسمك هذه المرة أثناء قيامك بتمدد وضعية النجمة؟ هل شعرت به في نفس المكان أو في مكان جديد؟