

## إنفوجرافيك: طريقة ممارسة اليوغا للمبتدئين



## طرق ممارسة اليوغا للمبتدئين



3

ارفع رجليك ورأسك سوياً في الهواء، إبق على هذه الوضعية بقدر ما تستطيع، وتنفس



2

إرفع رجليك اليمنى بشكل مستقيم إلى الأعلى باتجاه يديك وأمسك بالقدم، ومن ثم ارفع رجليك اليسرى أيضاً وأمسك بالقدم



1

استلق على ظهرك، استرخ، تحسس الهواء من حولك، استنشقه شهيقاً وزفيراً، حاول الاسترخاء، وحرر عقلك من الأفكار



5

استلق على بطنك، وقم بلياً ظهرك لعدة مرات، حرك حوضك إلى اليسار وحرك رأسك إلى اليمين، ومن ثم عكس العملية، حاول لي ظهرك بأقصى قدر تستطيعه



4

وضعية الشمعة: ارفع رجليك ووركك نحو الأعلى، وقم بشد يديك إلى جانبك حتى تشد ظهرك، حرك أقدامك باتجاه يديك واسترح قليلاً بهذه الوضعية



7



حرك رأسك إلى الوراء، وحاول شد أرجلك بعيداً عن رأسك بقدر ما تستطيع، ارفع أرجلك إلى الأعلى، وقم بشد ذراعيك إلى جانب جسدك على الأرض، بحيث تساعدك هذه الحركة على دعم وضعية جسدك، حافظ على هذا الانحناء وتنفس، استرخ، وحرر بطنك، ومن ثم قم بتحريك قدميك

ثبّت رأسك في وضعية مستقيمة، حرك أقدامك، ومن ثم استرخ



6

تحول إلى وضعية الاستلقاء، قم بشد رجليك اليمنى باتجاه ظهرك وأمسك بقدمك، حافظ على هذه الوضعية وتنفس، استرخ، وحرر بطنك، ومن بعدها قم بشد قدمك اليسرى باتجاه ظهرك وأمسك بقدمك



8

إنفوجرافيك: طريقة ممارسة اليوغا للمبتدئين

فريق التحرير | نشر في ٢ مارس, ٢٠١٦



---

رابط المقال: <https://www.noonpost.com/10540/>