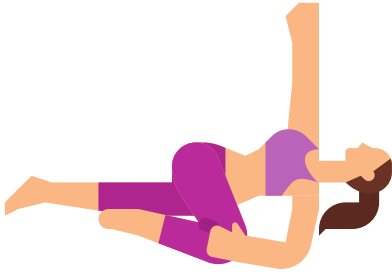


تقدم أوضاع اليوجا الواعية بالصدمات التالية طرقًا لطيفة للتخلص من التوتر والتواصل مع نفسك. أنت مسيطر دائمًا. امض بالسرعة التي تناسبك. استرح في أي وقت



الانحناء للأمام أثناء الجلوس

اجلس مع الساقين مستقيمة أو متقاطعة. انحن برفق للأمام، واستقر على الدعائم أو الفخذين. يساعد في: التركيز على الداخل، والتخلص من التوتر



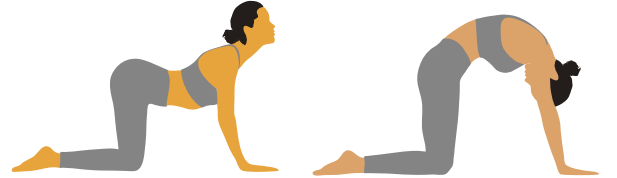
الالتفاف أثناء الاستلقاء

عند الاستلقاء، قم بلف إحدى الساقين أو كليهما برفق إلى جانب واحد، مع تمديد الذراع. ضع وسادة تحت الركبتين إذا لزم الأمر. يساعد في: حركة العمود الفقري والهضم



وضعية الراحة البناءة

استلق على ظهرك، واثني الركبتين، واحتفظ بالقدمين مسطحة. ذراعيك على جانبيك أو على بطنك. تساعد في: التواصل مع الحاضر وتهدئة الجهاز العصبي



تمرين (Cat-Cow Flow)

على اليدين والركبتين، قم بتقوس وتدوير ظهرك ببطء. دع أنفاسك توجه الإيقاع. يساعد في: حركة العمود الفقري والوعي بالجسم



Savasana أو وضعية الاسترخاء أثناء الراحة

استلق على ظهرك أو جانبك أو اجلس في وضع مستقيم. استخدم البطانيات أو الوسائد للدعم. يساعد في: الاسترخاء والوعي بالتنفس