

ናይ የጋ ኣቃውማ (Yoga Poses)

Tigrinya | ትግርኛ



ህድእ ንምባልን፡ ንድሕነነትን ንምሕዋይን ዝኸውን ልኡም ምንቅስቃስ

እዚ ዝስዕብ ካብ በሰላ ሓበሬታ ዝተመርኮሰ ናይ የጋ ኣቃውማ (yoga poses)፡
ውጥረት ክትፈትሓሉን ምስ ገዛእ ርእሰኻ ክትራኽብን እትኽእለሉ ቀሊል
መገድታት ኢዩ።

ወትሩ ነገራት ባዕልኻ ኢኻ እትቈጽጸሮ።
ከም ፍጥነትካ ኺድ። ኣብ ዝኹነ ይኹን ግዜ ዕረፍቲ ውሰድ



ሃናጺ ናይ ዕረፍቲ ኣቃውማ (Constructive Rest Pose)

ብዝባንካ ደቂስካ፡ ብርክኻ ዕጽፍ ኣብሎ፡ ኣእጋርካ ሙሉእ
ብምሉእ ኣብ መሬት ይርገጽ።
እእዳውካ ኣብ ኡድንኻ ወይ ኣብ ከብድኻ ግበሮ።
እዚ ከምዚ ይሕግዝ፡ ህድእ ንምባል፡ ነቲ ስርዓተ መትኒ
የረጋግእ



ካት-ካው ፍሎው (Cat-Cow Flow)

እእዳውካን ኣብራኽካን ኣብ መሬት ጌርካ፡ ቀስ ኢልካ
በብቑሩብ ዝባንካ ከበብ ኣብሎ።
እስትንፋስካ ነቲ ስኒት ይምርሓዮ።
እዚ ከምዚ ይሕግዝ፡ ናይ ዓንዲ ሕቕ ናይ ምንቅስቃስ
ክእለት፡ ኣካላትካ ናይ ምስትብሃል ክእለት



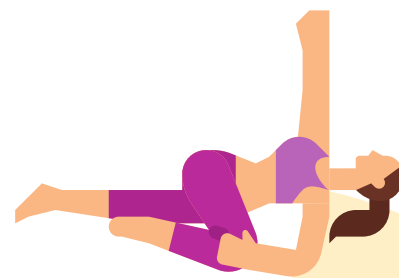
ሳቫሳና ወይ ናይ ዕረፍቲን ምዝንጋዕን ኣቃውማ (Savasana or Resting Relaxation Pose)

ብዝባንካ ብጎድንኻ ግድም በል፡ ወይ ቅንዕ ኢልካ ኹፍ በል።
ደገፍ ንምርካብ ኮበርታ ወይ መደገፊ ተጠቐም።
እዚ ከምዚ ይሕግዝ፡ ምዝንጋዕ፡ ምስትንፋስካ ንምስትብሃል



ንቕድሚት ተዓጺፍካ ኮፍ ምባል (Seated Forward Fold)

ኣእጋርካ ትኽ ኣቢልካ ወይ ኣሳጊርካ ኹፍ በል።
ቀስ እናበልካ ንቕድሚት ተዓጽፍ፡ ኣብ ዝኹነ ኣቕሑ ወይ
ሰለፍካ ኣዕርፍ።
እዚ ከምዚ ይሕግዝ፡ ናብ ውሽጥኻ ምምላስ፡ ውጥረት
ምውጋድ



ደቂስካ ምጥዋይ (Lying Twist)

ደቂስካ፡ ኢድካ ዘርጊሕካ ንሓደ ወይ ንኽልተኡ ኣእጋርካ ናብ
ሓደ ሸነኽ ጥዎዮ።
ኣድላዪ እንተ ኹይት ኣብ ትሕቲ ብርኪ መደገፊ ግበረሉ።
እዚ ከምዚ ይሕግዝ፡ ናይ ዓንዲ ሕቕ ናይ ምንቅስቃስ ክእለት፡
ምሕቓቕ ምግቢ

መንግስቲ ኣወስትራሊያ
ኸፍሊ ጥዕናን ጉድኣት
ኣካልን እርጋንን።

