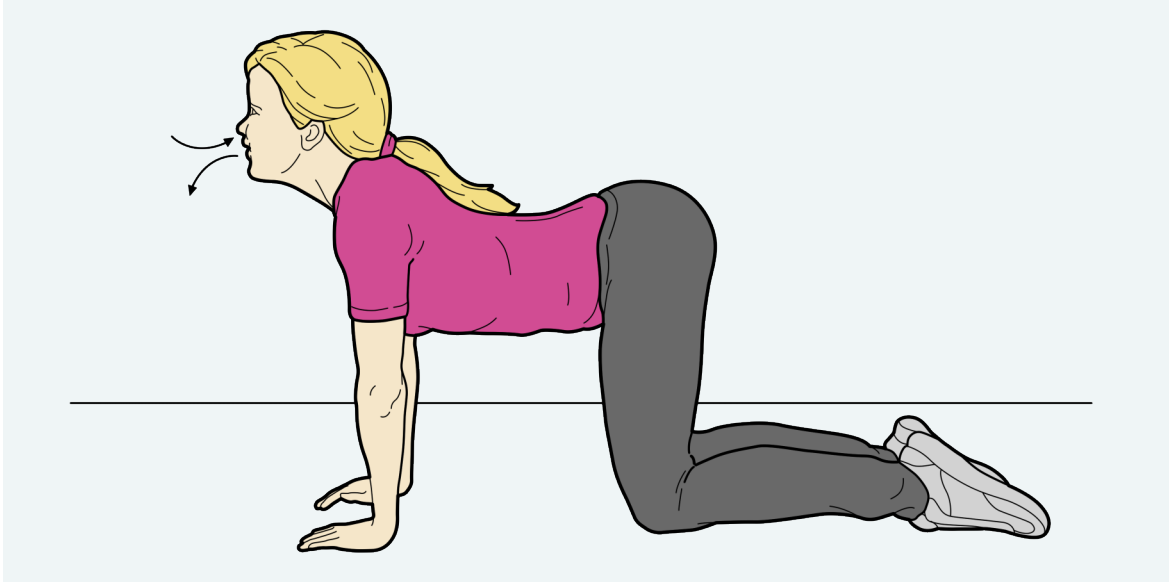
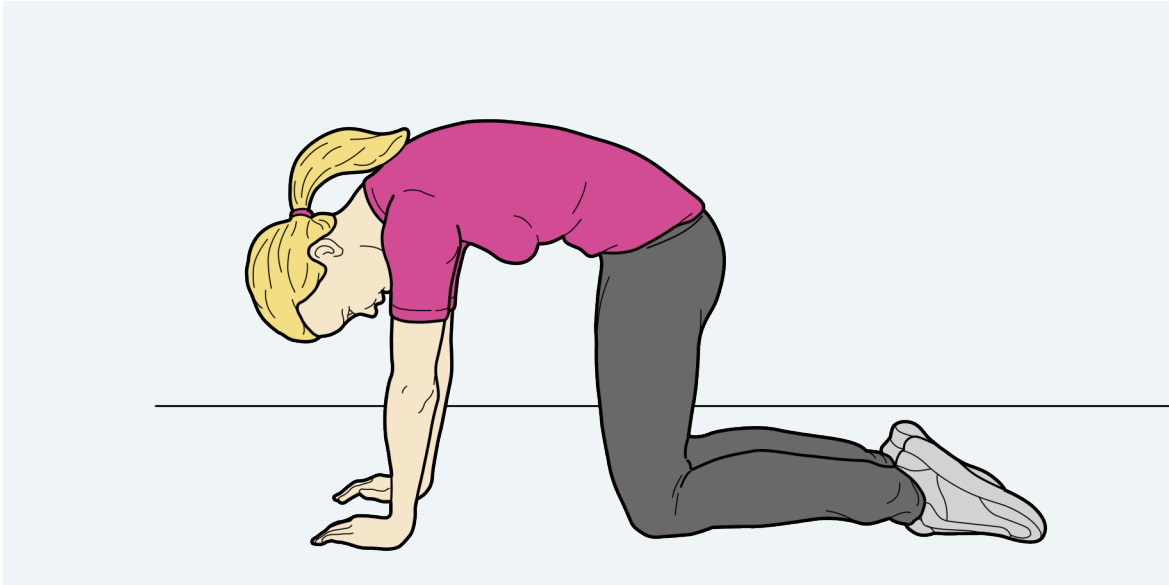


النشاط 17: تمدد القطة/البقرة

1. ابدأ على اليدين والركبتين. يجب أن يكون الظهر مسطحًا كالطاولة. ويجب أن يكون النظر متجهًا إلى الأرض.



2. خذ شهيقًا من الأنف وأنزل البطن للأسفل وارفع الرأس/الرقبة للأعلى ببطء والعينين تنظران للأعلى. هذا هو تمدد البقرة.



3. ارفع البطن والعمود الفقري للأعلى عند الزفير من الفم بحيث يكون الظهر مقوسًا مثل القطة.

4. قم بالتبديل من خمس إلى عشر مرات بين تمدد البقرة وتمدد القطة.

أين شعرت بالشد في جسمك عندما كنت تتمدد؟

5. كرر الآن تمدد القطة/البقرة ولكن هذه المرة ركز على أحد أجزاء الجسم التي حددتها في الخطوة 4.

هل شعرت بالتمدد في مكان مختلف أثناء القيام بتمدد القطة مقارنةً به عند القيام بتمدد البقرة؟ هل يمكنك ملاحظة التمدد في أماكن أخرى بالإضافة إلى تلك التي كنت تركز عليها؟