



1. ابدأ من وضعية الوقوف.
2. ضع اليدين أمامك واشبك الأصابع. ادفع اليدين للخارج واقلبهما.
3. أثبت بهذه الوضعية لمدة 30 ثانية.
أين شعرت بالشد في جسمك؟
4. كرر الآن تمدد طقطة الأصابع لكن هذه المرة ركز على أحد أجزاء الجسم التي حددتها في الخطوة 3.
أين شعرت بالشد في جسمك هذه المرة عند القيام بتمدد طقطة الأصابع؟ هل شعرت به في نفس المكان مثل المرة السابقة أو في مكان جديد؟