



حرکت تاب نرم درخت



سلام به دوستان پرانرژی و علاقه مند به ورزش، پویایی و شادابی.

امروز می خواهیم حرکت درخت را با هم تمرین کنیم. آماده ای مثل درختی استوار، بانسیمی آرام، کمربت را به نرمی تکان دهی؟ خب پس مثل تصویر به ترتیب این حرکات را انجام بده:

۱. راست بایست؛ گام هایت را به اندازه ای عرض شانه هایت از یکدیگر باز کن.

۲. دستان خود را به سوی آسمان بالا ببر. همانند شاخه هایی که رو به خورشید قد کشیده اند.

۳. اکنون، بدنت را به آرامی به یک سمت خم کن؛ انگار باد ملایمی بر شاخه ها وزیدن گرفته است.

۴. چند لحظه در همان حالت بمان، سپس با نرمی و آرامش به حالت اول برگرد.

۵. این بار، کمربت را به سویی دیگر خم کن و اجازه بده بدنت دقیقاً مثل سمت دیگر همان کشش را احساس کند.

به یاد داشته باش:

هدف این حرکت، کشش نیست، بلکه تاب خوردنی آرام است. همان گونه که درختان با ورزش نسیم نمی شکنند.

