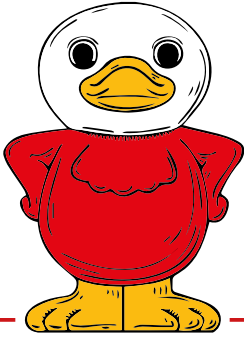


قليلٌ من التمرين



قليلٌ من التمرين - البطاقة 1.

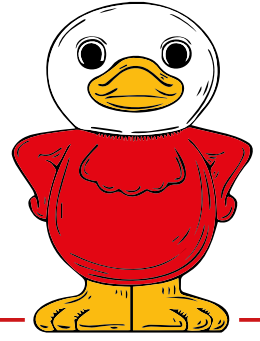
اجلس منتصبًا على مقعدك مع وضع قدميك بجوار بعضهما البعض.

ضع يديك على فخذيك وراحة يدك موجّهة لأسفل (الوضع المغلق).

إقلب يديك بحيث تكون راحة يدك موجّهة لأعلى (الوضع المفتوح).

استمر في قلب كلتا يديك من الوضع المفتوح إلى الوضع المغلق ثم إلى الوضع المفتوح مرة أخرى وهكذا.

بعد عدة مرات، ابق إحدى يديك في الوضع المفتوح والأخرى في الوضع المغلق. استمر في قلب كلتا يديك بالتبادل واحدة تلو الأخرى.



قليل من التمرين - البطاقة 2.

ابدأ بالجلوس منتصبًا على كرسيك.

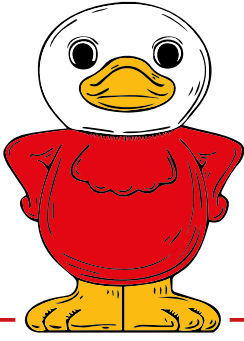
ضع كلتا يديك على بطنك وخذ نفسًا عميقًا.

ثم اخرج الزفير بهدوء وعمق.

خذ نفسًا عميقًا...

أثناء إخراج الزفير، اسحب سُرّة بطنك للداخل. بعد الإخراج

الكامل للزفير، قم بإرخاء سُرّتك.



قليل من التمرين - البطاقة 3.

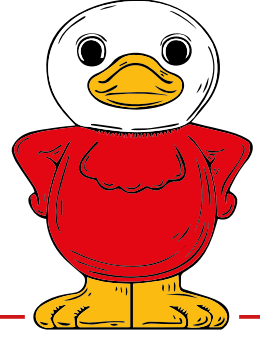
اجلس منتصبًا على كرسيك ودع يديك تتدليان على جانب جسمك.

انظر إلى وضع يديك.

وجه إبهاميك للأمام (وذراعيك أيضًا)، بحيث ستشعر بهذه الحركة في كتفيك.

الآن، أنت جالس بشكل مثالي!

يمكن ممارسة هذا التمرين في وضع الوقوف أيضًا.

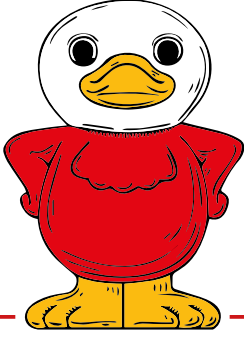


4. قليلٌ من التمرين - البطاقة 4.

قبل النهوض من سريرك في الصباح، ابق
مستلقيًا لبعض الوقت...

ارفع ركبتيك وضع قدميك على المرتبة.

حرّك ركبتيك برفق من ناحية اليسار إلى اليمين، ثم أعدّها إلى
اليسار مرة أخرى.



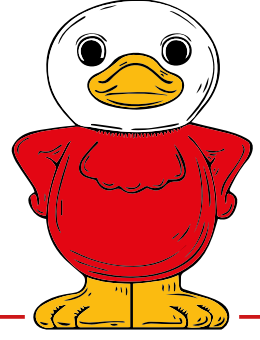
قليل من التمرين - البطاقة 5.

اجلس على حافة سريرك.

اجعل ساقيك يتعامدان مع الأرض وارفع الكعب مع إبقاء الأصابع على الأرض ومن ثم أعد الكعب إلى الأرض وهكذا.
(وكانك تدوس على دواسة ماكينة الخياطة)

مفيد لتنشيط الدورة الدموية: كما أنه من التمارين الرائعة لممارستها في المساء.

© يجوز استنساخ هذا المؤلف بدون أية قيود. ولكن، لا يجوز استنساخ أي شيء من هذا المؤلف دون ذكر المؤلف.



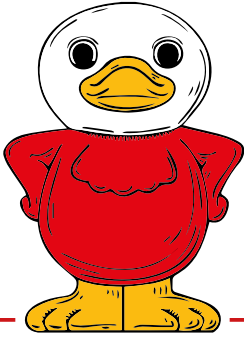
6. قليلٌ من التمرين - البطاقة 6.

هز كتفيك.

ارفع كتفك الأيمن عدة مرات.

ثم ارفع كتفك الأيسر عدة مرات، واستمر في رفع الكتفين بالتبادل.

وفي النهاية، ارفع كل كتف مرة واحدة، واحدًا تلو الآخر.



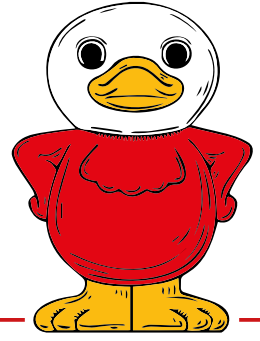
قليل من التمرين - البطاقة 7.

اجلس على حافة كرسيك.

ارفع ركبتيك واحدة تلو الأخرى. في البداية ارفعهما لمسافة قليلة ثم قم بزيادة المسافة في كل مرة.

ارفع ركبتيك اليمنى عدة مرات واجعل قدمك تلمس الأرض في كل مرة. ثم كرر نفس الأمر مع ركبتيك اليسرى.

في النهاية، كرر التمرين دون أن تلمس قدميك الأرض.
كم مرة يمكنك تكرار هذا التمرين؟



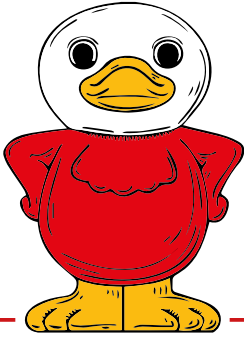
8. قليلٌ من التمرين - البطاقة 8.

اجلس على حافة كرسيك.

ضع يديك على فخذيك.

كوّن قبضة بكلتا يديك ثم ابسط أصابعك للخارج مجدداً ثم
كوّن قبضة مرة أخرى وهكذا. كرر نفس الأمر عدة مرات.

بعد ذلك، مارس التمرين بإحدى يديك أولاً ثم باليد الأخرى.
بحيث عندما تكون إحدى اليدين مقبوضة، تكون الأخرى
مبسوطة والعكس بالعكس.

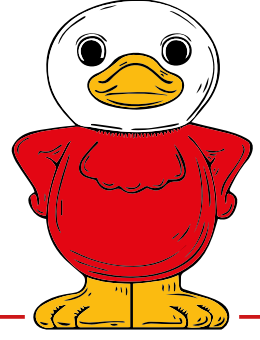


قليلٌ من التمرين - البطاقة 9.

اجلس منتصبًا على كرسيك. امسك
بطنك.

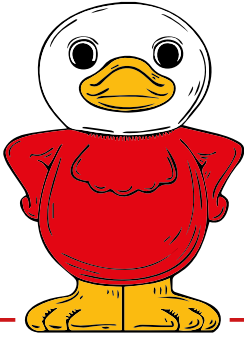
- اسحب بطنك (سُرَّتْكَ) قليلًا للداخل.
- في المرة التالية اسحب بطنك أكثر قليلًا.
- في النهاية، "اضغط" بيديك على معدتك أثناء سحبها للداخل.

حاول الشعور بالعضلات التي تعمل بالفعل أثناء هذا التمرين.



10. قليلٌ من التمرين - البطاقة

سواء كنت لا ترتدي حذاءً، أو إذا كنت قد خلعتَه بالفعل...
قف على رؤوس أصابع قدميك (مقدمة القدم) وثم قف مجدداً
على قدميك بشكل كامل.
قف على قدميك المسطحتين بالكامل وارفع مقدمة قدمك.
قف على قدميك المسطحتين بالكامل وارفع أصابع قدميك فقط.
أثناء الجلوس على الكرسي: اجلس وضع قدميك بالكامل على
الأرض، ثم حرّك كعبيك بشكل دائري واخبط أصابعك
ببعضهما.



قليل من التمرين - البطاقة 11

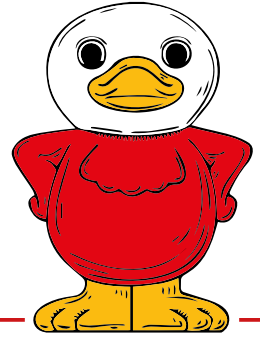
عندما تستيقظ في الصباح (وطوال اليوم أيضاً!)

مارس تمرين الإطالة بالكامل: ضع إحدى يديك بشكل "مسطح" فوق رأسك.

حرّك ذراعك ببطء لأعلى ومدد رقبتك.

(اشعر بالتمدد والإطالة وابدأ يومك "أطول" ببوصة)

لا تنس تكرار نفس الأمر بيدك الأخرى.

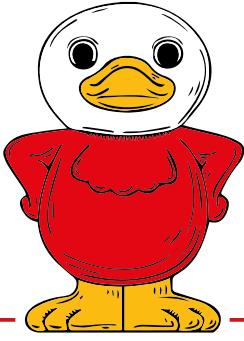


12. قليلٌ من التمرين - البطاقة

قبل النهوض من سريرك في الصباح...
ابق مستلقيًا لمدة أطول قليلًا.

مدد ساقيك نحو السقف واحدة تلو الأخرى.
لف قدمك حول كاحلك في دائرة صغيرة.

كرر نفس الأمر في الاتجاه المعاكس وكرره بقدمك الأخرى
أيضًا.



قليل من التمرين - البطاقة 13.

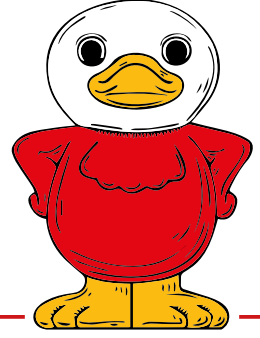
اجلس على حافة مقعدك.

ضع إحدى قدميك للأمام قليلاً، والأخرى للخلف قليلاً (كما لو أنك تخطو خطوة صغيرة)

ارفع ركبتيك وبدّل قدميك واحدة تلو الأخرى.

ضع قدميك على الأرض في كل مرة وحاول أن تظل جالساً منتصباً في كل مرة.

حاول معرفة عدد المرات التي يمكنك القيام بهذا التمرين دون وضع قدميك على الأرض بين كل مرة.



14. قليل من التمرين - البطاقة

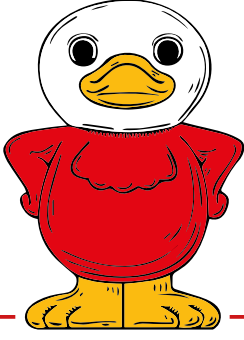
يفضّل ممارسة هذا التمرين عند الاستيقاظ في الصباح، ولكن يمكنك ممارسته في أي وقت من اليوم.

ضع يديك على صدرك وراحة اليد موجّهة نحوك.

"اسحب" يديك ببطء للخارج على خط كتفك حتى تتمدد بالكامل. (ستدور يداك تلقائياً).

افعل نفس الحركة وأصابعك ممدودة و"مشدودة" جيداً ومعصمك ممدود وحاول أن تشعر بالفرق)

أخيراً، كرر نفس الحركات بشكل مائل موجّه لأعلى مع لف راحة يدك للخارج.



قليلٌ من التمرين - البطاقة 15.

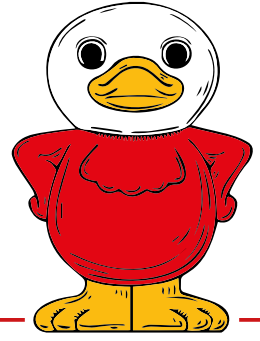
وضعية جسم ملكية

إيماءة ملكية نحو اليسار واليمين.

تلويحة ملكية والمعصمين ممدودين واليدين ممدودتين نحو اليسار واليمين.

يمكنك ممارسة هذا التمرين أثناء الجلوس أو أثناء السير بالطريقة الملكية.

تذكر أن تفعل ذلك وكأنك من العائلة الملكية!



قليل من التمرين - البطاقة 16

مختال بنفسك جدًا...

اجلس منتصبًا على كرسيك. ضع إحدى يديك على ركبتيك والأخرى على مغبنك.

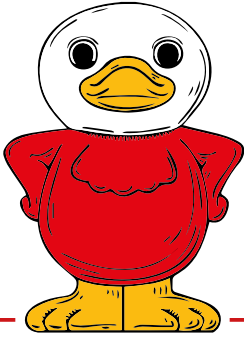
يجب أن تكون الأصابع متجهة للأمام وممدودة بالكامل، ولكن ليبد متشنجة.

حرّك كلتا يديك في نفس الوقت، حيث تتوجه الأولى للأمام نحو الركبة، بينما تتوجه الأخرى للخلف نحو المغبن، ثم أعدهما إلى الوضع الأصلي. كرر نفس العملية عدة مرات.

بعد ذلك، "حرّك" كلتا يديك للأمام بهدوء وهما ممددتين.

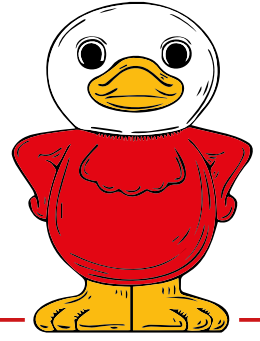
مع كل "مسحة"، اجلس باستقامة أكثر وانظر حولك وأنت مختال بنفسك جدًا!

أطل ومدد رقبتيك وظهرك أيضًا.



قليلٌ من التمرين - البطاقة 17.

- اجلس منتصبًا على حافة كرسيك.
- ضع راحتي يديك وأصابعك مواجهين لبعض.
- أطل ومدد أصابعك.
 - افرد أصابعك وأغلقها مرة أخرى.
- استمر في وضع راحتي يديك وأصابعك مواجهين لبعض.
- اخبط الإبهامين ببعضهما.
 - كرر نفس الأمر مع كل الأصابع الأخرى؛ السبابتين والوسطيين والبنصرين والخنصرين.
- ستلاحظ أن البنصرين هما الأصعب في هذا التمرين!

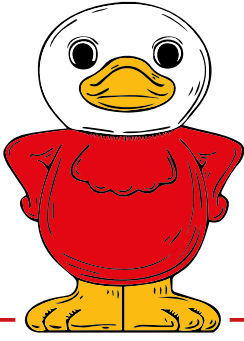


18. قليل من التمرين - البطاقة

اجلس منتصبًا ودع يديك تتدليان على جانب جسمك.
اشعر بوضعية كتفيك... "مرتخين قليلاً".
كيف تجعل كتفيك مشدودين؟
ارفع ساعديك وارفع إبهاميك.
الآن، حاول الشعور بوضعية كتفيك مرة أخرى.

نصيحة:

هل تسير وأنت مرتدي حقيبة ظهر؟ جرّب إدخال إبهاميك بين
الحزامين!



قليلٌ من التمرين - البطاقة 19

اجلس منتصبًا على كرسيك.

ارفع ذراعيك جانبيًا حتى يصلا إلى مستوى الكتف، وليس أعلاه. يجب أن تجعل راحة يديك موجّهتين لأسفل.

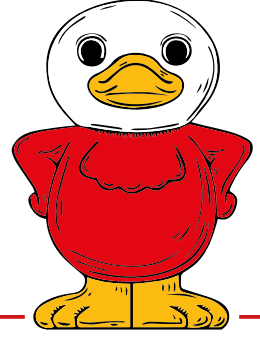
قم بلف راحتي يديك لأعلى ولأسفل ولأعلى ولأسفل وهكذا... حاول فعل نفس الأمر عدة مرات.

اخفض ذراعيك بهدوء مرة أخرى.

(ضع يديك على حرك وستشعر أن ذراعيك أصبحت أخف).

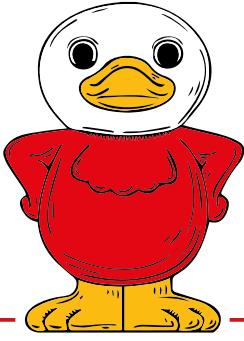
كرر نفس التمرين، ولكن هذه المرة وأصابعك ممدودة ومشدودة جيدًا. حاول أيضًا لف راحتي يديك واحدة تلو الأخرى.

حاول الشعور بالفرق في الشد في ذراعيك، ولكن حاول الشعور أيضًا بالفرق العام في جسدك... تذكر أنك تجلس منتصبًا مرة أخرى!



قليل من التمرين - البطاقة 20

اجلس منتصبًا على كرسيك.
يجب أن تكون قدميك ضاغطة على الأرض في موضع الامتداد
لركبتك.
حاول الانحناء إلى دعامة الظهر إلى بدرجة ضئيلة، ولكن قم
بإطالة ظهرك كليًا.
تظاهر أنك تخيف حيوان بصوت "كشششش"
أجش.
تحسس يديك إذا لم تكن أضلاعك
متباعدة جدًا (كما لو كنت تغلق مشدًا للبطن).
ابق لوح الكتفين منخفضين باسترخاء، وتخيّل ثمرة فاكهة
محشورة بين لوح الكتف. من المفترض أن تكون رقبتك
ممدودة للآخر، وتاجك متجهًا نحو السقف.
استنشق شهيقًا واطلق زفيرًا بهدوء. يمكنك غلق عينيك إذا
أردت.



قليلٌ من التمرين - البطاقة 21.

اجلس منتصبًا على كرسيك. ارخ

كل عضلاتك.

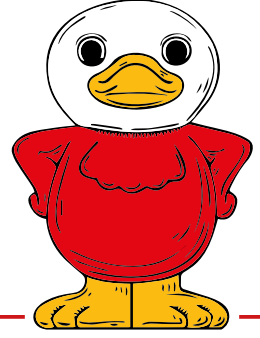
ضع قدميك على الأرض بثبات.

أطل ومدد جسدك بالكامل ببطء وعضلة تلو الأخرى.

ثم، أطل ذراعيك لأعلى قدر المستطاع، تمامًا كما لو كنت تستيقظ في الصباح وتمد ذراعيك للتثاؤب.

استمر في التنفس بهدوء وحاول أن تشعر بالارتياح.

الآن انظر حولك واشعر بالفخر بنفسك.



قليلٌ من التمرين - البطاقة 22

اجلس منتصبًا على كرسيك. (كاحليك دائمًا في نفس مستوى ركبتيك.)

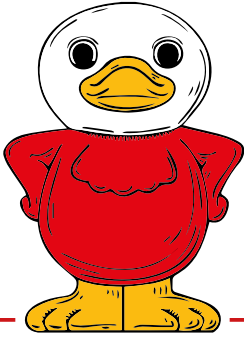
ضع بكرة مناديل المرحاض في وضع عمودي بين ركبتيك.

"اضغط بكرة المناديل برفق" ثم ارخها مرة أخرى. حاول القيام بذلك دون إسقاط بكرة المناديل.

كرر نفس الأمر عدة مرات.

حاول الشعور بالعضلات التي تعمل أثناء هذا التمرين. (المعدة والساقين ومنطقة المغبن).

وتذكّر... أنك تجلس منتصبًا مرة أخرى!



قليلٌ من التمرين - البطاقة 23.

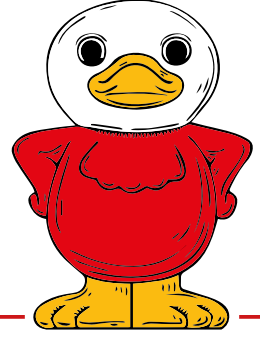
اجلس على حافة كرسيك.

ضع يديك على ركبتيك ولف يديك حول ركبتيك. من المفترض أن يكون ذلك محكمًا بشكل مثالي.

ابدأ بهزّها ذهابًا وإيابًا برفق. لا بأس إذا تحرك كتفك قليلًا مع الاهتزاز.

دلك قصبتي ساقيك.

ضع يديك على حجرك. ابدأ بهزّها ذهابًا وإيابًا برفق. قم بهزّها أيضًا من اليسار إلى اليمين.



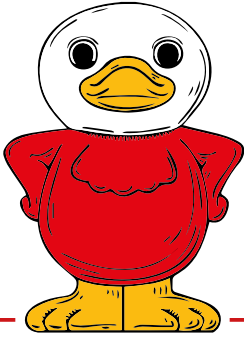
24. قليل من التمرين - البطاقة

قبل النهوض من سريرك في الصباح، ابق مستلقيًا...
لبعض الوقت...

أثناء الاستلقاء، مدّ رجليك مع سحب أصابع قدميك بحذر
تجاه قسبة ساقيك. اسحبهم قليلًا في البداية، ثم زد القوة
تدريجياً.

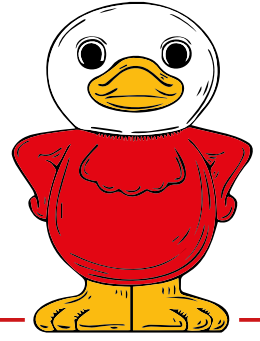
مدّ ساقيك أكثر قليلًا في كل مرة. افعل ذلك أثناء سحب أصابع
قدميك تجاهك. حاول تمديد كعبك أثناء القيام بذلك. (أو، مدّ
رجلك).

حاول الشعور بالحركات الخفيفة في أسفل ظهرك.

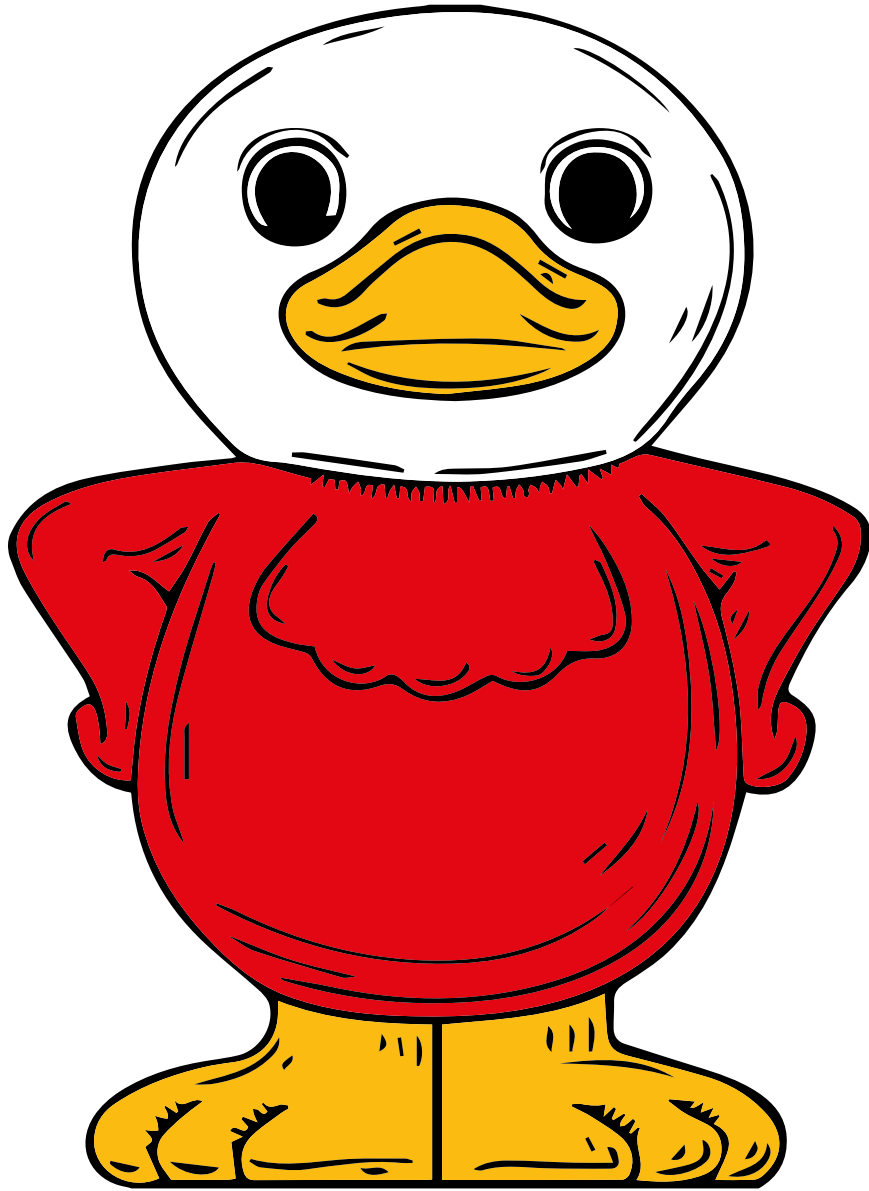


قليلٌ من التمرين - البطاقة 25.

اجلس على حافة مقعدك.
مدد ساقك اليمنى للأمام، فوق الأرض مباشرةً ثم ارجعها مرة
أخرى. كرر نفس الأمر مع ساقك اليسرى.
الآن كرر نفس التمرين، ولكن هذه المرة استخدم يدك اليمنى
للإشارة إلى ساقك اليمنى. عند استخدام ساقك اليسرى، استخدم
يدك اليسرى للإشارة إليها.
تذكر مد ذراعيك بالكامل أثناء الإشارة إلى ساقيك.
كرر ما سبق، ولكن هذه المرة استخدم الذراع المعاكس
للإشارة (مثلاً، استخدم يدك اليسرى للإشارة إلى ساقك
اليمنى).
والأهم هو أن تحرص على ممارسة التمرين بهدوء. ولا تنس
أن تفتخر بساقيك الجميلتين.



هل تريد أي شيء آخر؟
اسألني فحسب!



شكر خاص لـ Annemieke Carbo & Phemia de Boer

PHEMIA



MOVE

Phemia de Boer
Belgiëpark 34
2408 CS Alphen aan den Rijn

+31 (0)6-57332624
info@phemia.nl
www.phemia.nl