



بازی و نرمش

● نویسنده و عکاس: اعظم لاریجانی

زیاد نشستن اصلاً خوب نیست. بدن را ضعیف می‌کند. پس الان وقت کشش است. یعنی حرکت دادن همه‌ی قسمت‌های بدن. دست، پا، کمر و گردن.



کشش دست‌ها

دست چپ را وسط دو کتف بگذار و با دست راست، آرنج دست چپ را بگیر. چند ثانیه در همین حالت بمان. حالا برعکس.



چرخش کمر

روی صندلی کنار دیوار بنشین. روی کمر بچرخ و یک دستت را روی دیوار بگذار. حالا برعکس.

دست‌ها بالا، دست‌ها پایین

کف دست‌هایت را به هم بچسبان.
حالا دست‌ها را از مچ بچرخان
تا انگشتانت به سمت زمین قرار
بگیرند. حالا دست‌ها را رو به بالا
بچرخان. هر بار تا ده بشمار.



نرمش شانه

همان‌طور که روی صندلی نشسته‌ای،
شانه‌هایت را به آرامی بالا ببر و دوباره پایین
بیاور. این حرکت را ۱۰ بار تکرار کن.



تکیه به دیوار

به دیوار تکیه بده. حالا فکر کن می‌خواهی
روی صندلی بنشینی. آرام کمرت را روی
دیوار سُر بده و پایین بیا.