

تمرین ۳ :کشش دعا

کف دست هایتان را مطابق عکس روی یکدیگر گذاشته در حالی که انگشتهایتان رو به بالاست، سپس دستهایتان را در مقابل سینه خود به پایین بیاورید تا مچ هایتان را کشش بدهید.