



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.

Exercise ۳: stretching prayer

Place your palms together as shown in the picture with your fingers pointing up, then bring your hands down in front of your chest to stretch your wrists.