



تمرین ۲: کشش سجده گذار

در حالی که روی دست و زانو در وضعیت چهار دست و پا قرار دارید، به آرامی باسن خود را به سمت پاهای خود پایین بیاورید. همچنین، سینه خود را به سمت زمین پایین بیاورید و به سمت پهلو دراز کنید.

Exercise ۲: Prostrate stretch

While on all fours on your hands and knees, slowly lower your hips toward your feet. Also, lower your chest to the floor and stretch to the side