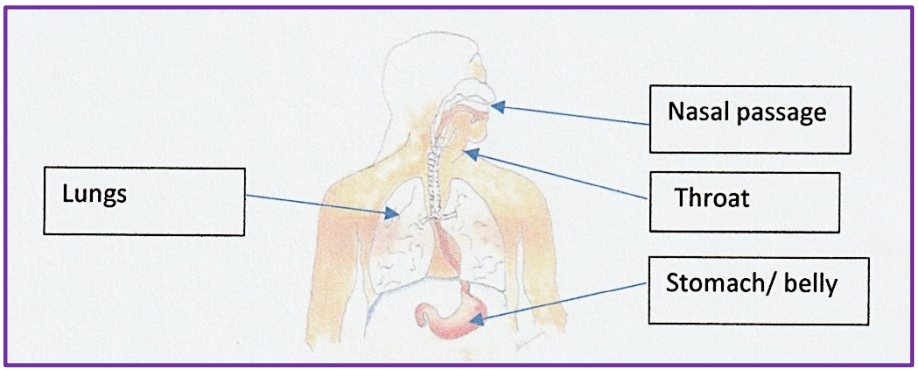
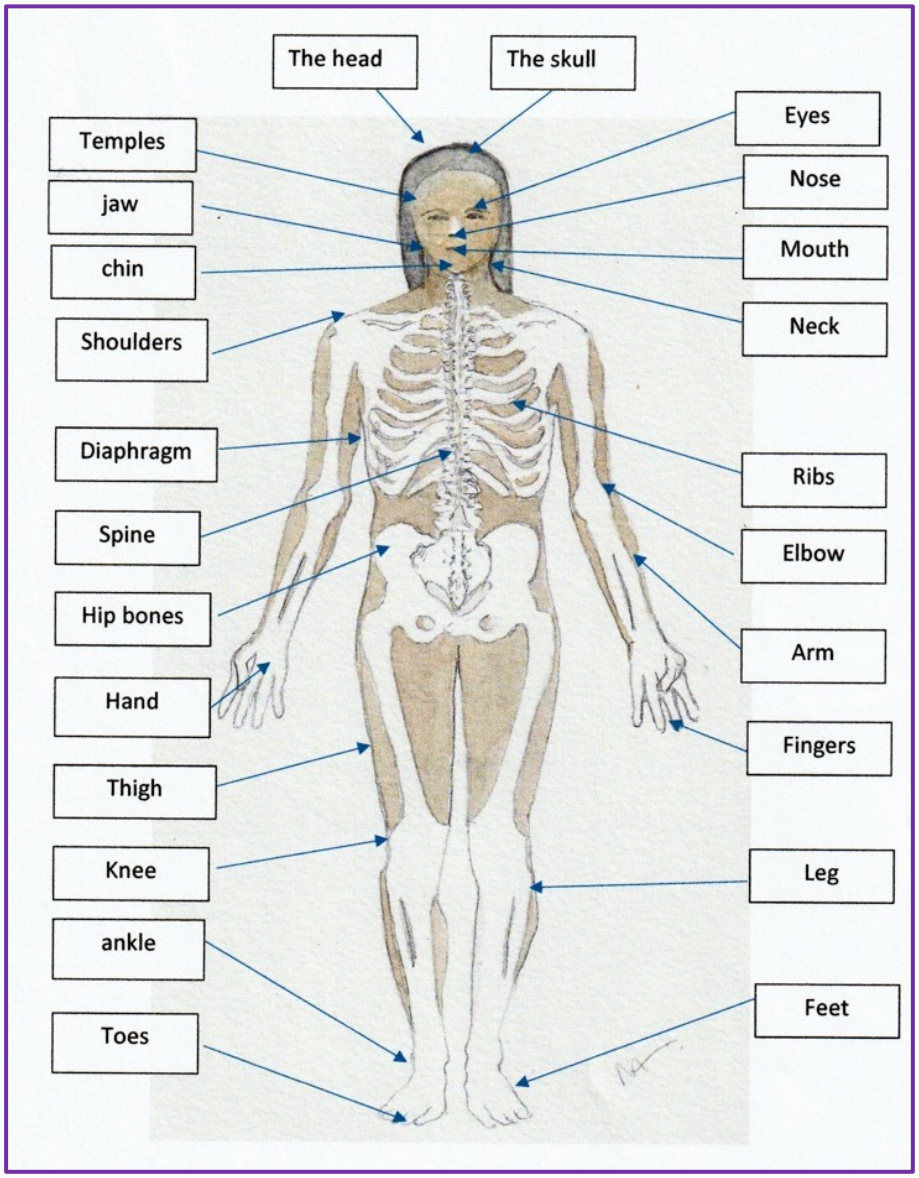
عش جيداً، تنفس جيداً

ورقة المفردات

Head	الرأس
Skull	الجمجمة
Face	الوجه
Temples	الصدغان
Eyes	العينان
Nose	الأنف
Mouth	الفم
Jaw	الفك
Chin	الذقن
Neck	العنق
Throat	الحلق
Lungs	الرئتان
Shoulder	الكتف
Diaphragm	الحجاب الحاجز
Back	الظهر
Spine	العمود الفقري
Ribs	الضلوع
Arm	الذراع
Elbow	المرفق
Hand	اليد
Fingers	الأصابع
Belly/ stomach	البطن/ المعدة
Hip	الورك
Thigh	الفخذ
Leg	الساق
Knee	الركبة
Ankle	الكاحل
Foot	القدم
Toes	أصابع القدم





الكلمات والعبارات المستخدمة في الفيلم

breathe	تنفس	Breath	نفس
inhalation	شهيق	Inhale	خذ نفسا
exhalation	زفير	exhale	اخرج نفسا
Immunity/ immune protection	المناعة/ الحماية المناعية	oxygen	الأكسجين
movement	الحركة	posture	الوضعية
little and often	قليلاً في كثير من الأحيان	wiggle	تلوى
the opposite direction	الاتجاه المعاكس	Rotate the lower jaw	حرك الفك السفلي
release the tension	اطلق التوتر	Go slowly, gently, kindly	افعله ببطء ورفق ولطف
tune inwards	انسجم مع نفسك	Free up the muscles	حرر العضلات
Keep the shoulders down/ lower the shoulders	اخفض الكتفين		حافظ على الكتفين في وضع الاسترخاء/
feet parallel	القدمان متوازيتان	Standing or sitting	الوقوف أو الجلوس
Interlink your fingers	تشابك أصابعك	twisting around	الالتواء بالجسم
Settle into the middle	استقر في الوسط	side to side	من جانب إلى جانب
hold that for a few seconds (stay there)			احتجز الوضع لعدة ثوان (ابق مكانك)
roll around	تدحرج	Let everything go	اترك كل شيء يذهب
open between the ribs	افتح بين الضلوع	Bend the knees	أثني الركبتين
close your eyes	اغلق عينيك	Mucus in the lungs	مخاط في الرئتين
		Reassurance	الاطمئنان