CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Rutinitas Harian Salam Matahari

Mempraktikkan salam matahari membantu meningkatkan kelenturan, kekuatan, dan ketenangan pikiran. Gunakan panduan ini untuk membangun rutinitas yoga harian Anda.



12 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Siapkan Ruangan Anda

Pilih area yang tenang dan cukup luas dengan matras yoga agar latihan Anda tetap stabil dan fokus.

TIP *Siapkan air minum dan handuk di dekat Anda agar lebih praktis.*

2 Mulai dengan Pemanasan

Lemaskan otot-otot Anda dengan peregangan ringan atau pilinan tubuh perlahan untuk menyiapkan fisik.

TIP *Fokuskan pada area seperti bahu, pinggul, dan punggung untuk mencegah kekakuan saat melakukan gerakan.*

3 Mulai dari Pose Gunung (Tadasana)

Berdirilah tegak dengan kedua kaki rapat, lengan di samping tubuh, dan tarik napas dalam untuk menenangkan diri.

TIP *Aktifkan otot perut dan pijakkan kaki dengan kuat ke lantai agar terasa stabil dan seimbang.*

PRATINJAU



PRATINJAU

Suka dengan desainnya?

Dapatkan versi lengkap: seluruh langkah dengan contoh dan tips, halaman refleksi, tanpa watermark.

Dapatkan versi lengkap