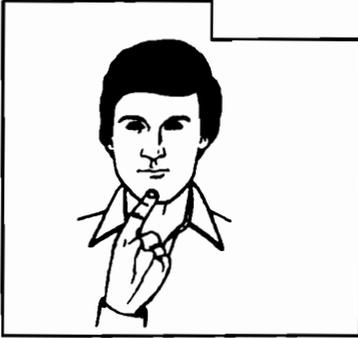
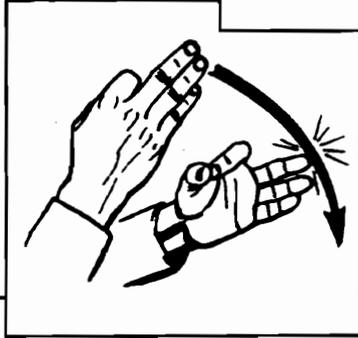
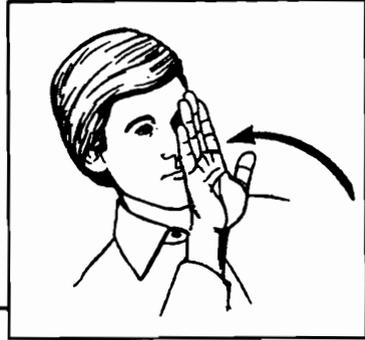
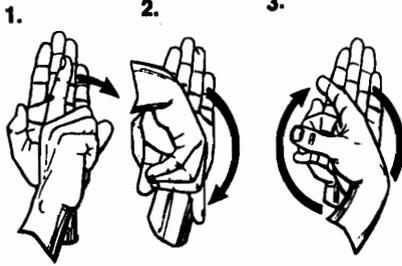


الفصل السابع

الزمن وفصول السنة



ساعه زمنييه



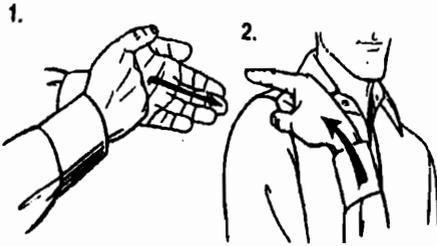
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهه للخارج و متجهه لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى المنقبضة و إصبع السبابه يشير لأعلى أمام راحة اليد اليسرى فى اتجاه عقارب الساعه حركه دورانيه كامله .

يوم - طول اليوم



اجعل اليد اليسرى منقبضه مع مد إصبع السبابه و ضم اليد للجسم فى وضع أفقى أمام البطن ، مع جعل اليد اليمنى المنقبضه و إصبع السبابه ممتد لأعلى عمودياً على اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل تجاه اليد اليسرى .

الأسبوع الماضى



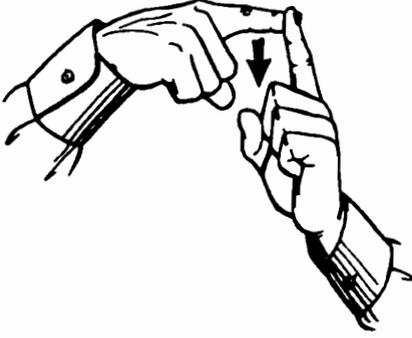
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأعلى ، ثم مرر اليد اليمنى المنقبضه و اصبع السبابه ممتد على راحة اليد اليسرى من الخلف للأمام ، ثم أشر بإصبع السبابه لليد اليمنى على أعلى الكتف الأيمن .

الأسبوع - الأسبوع المقبل



اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأعلى ، ثم مرر اليد اليمنى المنقبضه و اصبع السبابه ممتد على راحة اليد اليسرى من الخلف للأمام .

شهر - شهرياً



اجعل اليد اليسرى منقبضة مع مد إصبع السبابة لأعلى و اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبع السبابة ووضع طرفه على طرف إصبع السبابة اليسرى ، ثم حرك السبابة اليمنى من أعلى لأسفل ، كرر هذه الحركة عدة مرات .

السنة



اجعل اليدين منقبضتين مع وضع اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى حركه دورانية حول اليد اليسرى لجعلها تستقر مره أخرى أعلى اليد اليسرى.

السنة الماضية



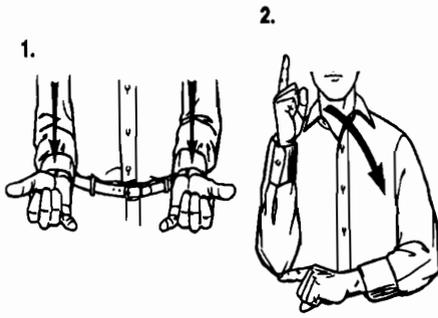
اجعل اليدين منقبضتين مع وضع اليد اليمنى اعلى اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى حركه دورانية حول اليد اليسرى لجعلها تستقر مره أخرى أعلى اليد اليسرى ، ثم أشر بإصبع السبابة لليد اليمنى على أعلى الكتف الأيمن .

السنة المقبلة



اجعل اليدين منقبضتين مع وضع اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى حركه دورانية حول اليد اليسرى لجعلها تستقر مرة أخرى أعلى اليد اليسرى ، ثم أشر بإصبع السبابة لليد اليمنى مع تحريكه إلى الأمام .

اليوم



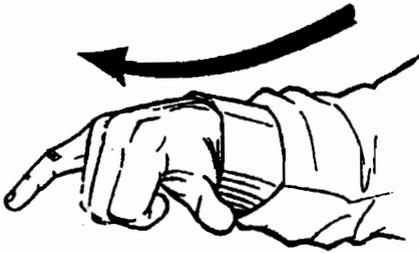
اجعل اليدين منقبضتين و مواجهتين لأعلى مع مد إصبعى الصغرى ثم حرك اليدين لأسفل ، ثم اجعل اليد اليسرى منقبضة مع مد إصبع السبابة و ضم اليد للجسم فى وضع أفقى أمام البطن ، مع جعل اليد اليمنى المنقبضة و إصبع السبابة ممتد لأعلى عموديه على اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل تجاه اليد اليسرى .

بالأمس



اجعل اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبع الصغرى لأعلى و جعل الإبهام ملامس للجانب الأيمن للوجه ، ثم حرك اليد للخلف .

ما تزال - حتى الآن



اجعل اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبعى الصغرى و الإبهام مع جعل اليد مواجهه لأسفل ، ثم حرك اليد للأمام .

التالى



اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين للجسم مع جعل اليد اليمنى للداخل ، ثم حرك اليد اليمنى لأعلى و للخارج حول اليد اليسرى .

مبكراً



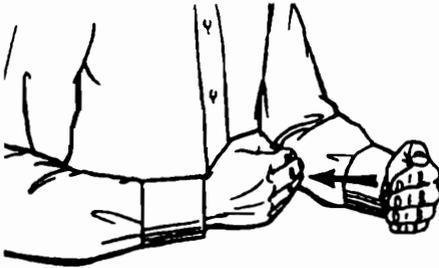
اجعل اليد اليسرى منقبضة و مواجهه لأسفل ، ثم مرر اليد اليمنى أعلى معصم اليد اليسرى مع جعل طرف إصبع الوسطى يلامس معصم اليد اليسرى .

مؤخراً - بعد الوقت المحدد



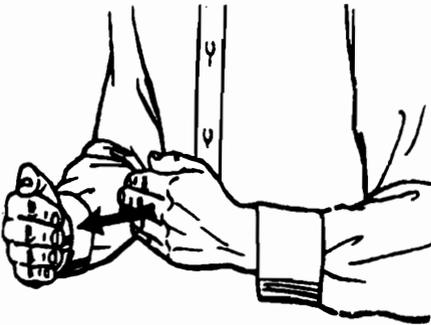
اجعل الذراع الأيمن بعيد قليلاً عن الجسم مع جعل اليد منبسطة و مواجهة لأسفل ، ثم حرك اليد بعيداً عن الجسم عدة مرات .

قبل (تشير للزمن)

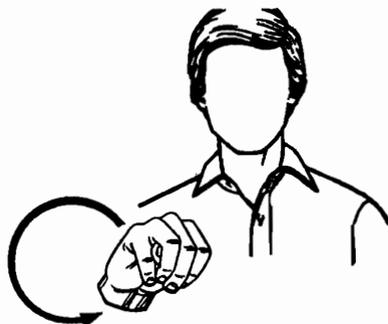
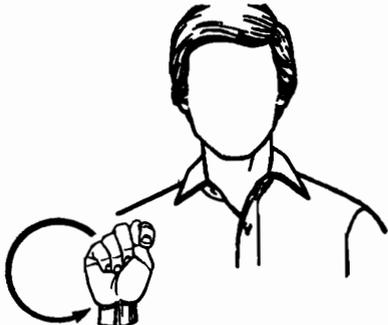
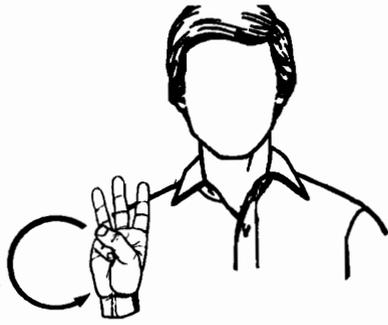


اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين للجسم ، مع جعل اليد اليمنى للداخل ، ثم حرك اليد اليمنى جهة الجسم .

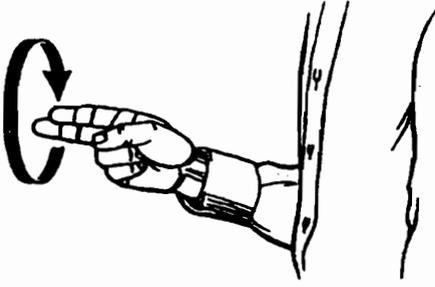
بعد (تشير للزمن)



اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين للجسم ، مع جعل اليد اليمنى للخارج ، ثم حرك اليد اليمنى جهة الخارج بعيداً عن الجسم .

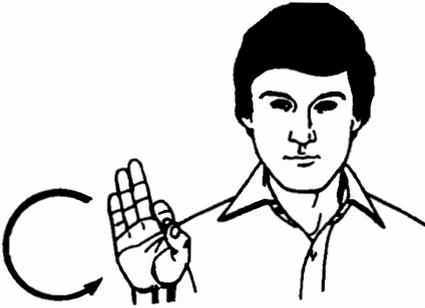
	<p>يوم الأحد</p> <p>اجعل اليدين منبسطتين و مواجهة للأمام، ثم حركهما معاً حركة دائرية من الداخل للخارج .</p>
	<p>يوم الإثنين</p> <p>اجعل اليد اليمنى منقبضة و مواجهة للخارج مع وضع إصبع الإبهام بين إصبعي الصغرى و البنصر ، ثم حرك اليد حركه دائريه من الداخل للخارج .</p>
	<p>يوم الثلاثاء</p> <p>اجعل اليد اليمنى منقبضة و مواجهة للخارج مع وضع إصبع الإبهام بين إصبعي السبابة و الوسطى ، ثم حرك اليد حركه دائريه من الداخل للخارج.</p>
	<p>يوم الأربعاء</p> <p>اجعل أصابع السبابة و الوسطى و البنصر لليد اليمنى ممتدة لأعلى مع ضم إصبعي الصغرى و الإبهام مع جعل اليد مواجهة للخارج ، ثم حرك اليد حركه دائريه .</p>

يوم الخميس



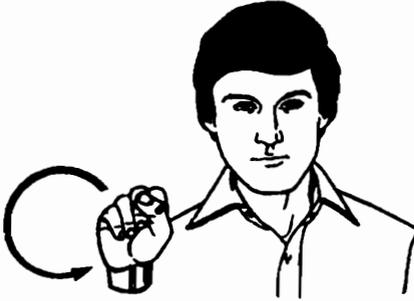
اجعل إصبعي السبابة و الوسطى لليد اليمنى ممتدان للأمام مع قبض باقى أصابع اليد ، ثم حرك اليد حركه دورانيه من الداخل للخارج .

يوم الجمعة



اجعل اليد اليمنى مواجهه للخارج مع مد أصابع الوسطى و البنصر و الصغرى لأعلى وضم إصبعي السبابة و الإبهام لبعضهما ، ثم حرك اليد حركة دائرية من الداخل للخارج.

يوم السبت



اجعل اليد منقبضه و مواجهة للأمام و متجهة لأعلى ، ثم حرك اليد حركة دورانيه من الداخل للخارج .

الظهيرة- منتصف النهار

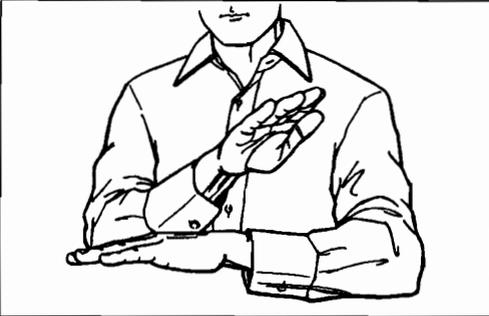


اجعل اليدين منبسطين مع جعل اليد اليسرى مواجهه لأسفل و جعل مرفق اليد اليمنى مرتكز على ظهر أطراف أصابع اليد اليسرى .



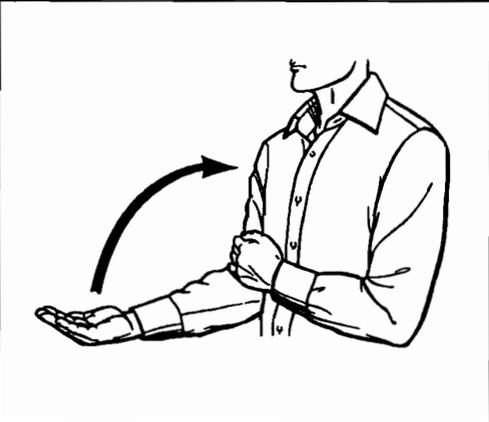
الفد

اجعل اليد اليمنى منقبضة مع وضعها على الجانب الأيمن للذقن مع مد إصبع الإبهام لأعلى ، ثم حرك اليد للأمام .



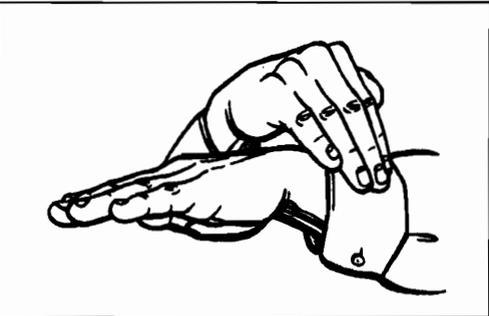
بعد الظهر

اجعل اليدين منبسطتين وواجهتتين لأسفل مع وضع اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى ومائله عليها فى وضع متقاطع معها .



الصباح

اجعل اليدين منبسطتين مع جعل اليد اليمنى مواجهه لأعلى و ممتده للأمام ووضع اليد اليسرى أعلى اليد اليمنى و ملاسة للجسم ، ثم حرك اليد اليمنى لأعلى تجاه الكتف .



المساء - الليل

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأسفل ، ثم ضع اليد اليمنى منحنيه لأسفل أعلى معصم اليد اليسرى .

فصل الربيع

مرر أصابع اليد اليمنى بين أصابع اليد اليسرى المنحنية من أسفل لأعلى مع مد أصابع اليد اليمنى بعيداً عن بعضها أثناء حركة اليد .



فصل الصيف

مرر اليد اليمنى المنقبضة أمام الجبهة من اليسار لليمين مع مد إصبع السبابة قليلاً للأمام .



فصل الخريف

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة للجسم و مائلة تجاه الكتف الأيمن ، ثم حرك اليد اليمنى المنبسطة أمام اليد اليسرى من أعلى لأسفل .



فصل الشتاء

اجعل اليدين منقبضتين ومتجهتين لأعلى أمام الصدر ، ثم حركهما حركه اهتزازيه عدة مرات .

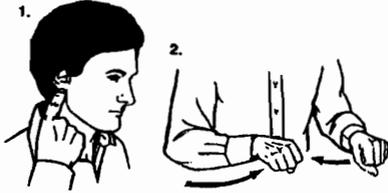


الرياح - يهب - النسيم



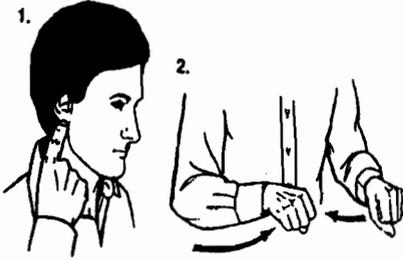
اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين أمام الرأس ، ثم حرك اليد اليسرى تجاه اليد اليمنى ثم حرك اليد اليمنى تجاه اليد اليسرى ، كرر هذه الحركات عدة مرات .

الفيضان



اجعل أصابع السبابة و الوسطى و البنصر لليد اليمنى ممتده لأعلى مع وضع اليد أمام الفم ، ثم حرك اليد تجاه الفم ، ثم إجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين لأسفل حرك اليدين لأعلى مع تحريكهما حركة اهتزازيه خفيفه .

الرعده



اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى يشير للأذن اليمنى ، ثم حرك اليدين المنقبضتين للخلف و للأمام حركات سريعة و مفاجئه .

المطر



اجعل أصابع السبابة و الوسطى و البنصر لليد اليمنى ممتده لأعلى مع وضع اليد أمام الفم ، ثم إجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين لأسفل حرك اليدين لأسفل مع ضم أصابع اليدين للداخل .