

תרגול שמחיה את הגוף ומחזיר אתכם לריכוז. לתרגול על כסא, כהפסקת התאוששות באמצע יום עבודה.

<p>12B Inhale-Exhale 2m</p> <p>1</p> <p>להתקדם לשליש הקדמי של הכסא. להניח כפות רגלים בקרקע ישיבה שקטה, זקופה אך ללא מתח עצמית עיניים ותשומת לב. לאיך מרגיש הגוף לאחר זקה או שתיים- להוסיף 12 נשימות עמוקות</p>	<p>4B</p> <p>2</p> <p>שאיפה בספירה של 4, עצירה בספירה של 4 נשיפה בספירה של 4 ועצירה ללא אייר בספירה של 4</p>	<p>1B</p> <p>3</p> <p>לשאוף ולהרים ידיים כלפי מעלה, כפות פונות זו לזו להתארך ולהרגיש את הפתיחה בחגורת הכתפיים, בצוואר ובגב העליון</p>	<p>1B</p> <p>4</p> <p>לשלוב את אצבעות הדיים. ולהפוך את הכפות כלפי מעלה להתארך.</p>	<p>3B Exhale-Inhale</p> <p>5</p> <p>עם נשיפה להיכנס להטיה הצידה עם שאיפה לחזור למרכז</p>
<p>3B Exhale-Inhale</p> <p>6</p> <p>עם נשיפה להיכנס להטיה הצידה עם שאיפה לחזור למרכז</p>	<p>12B Inhale-Exhale 2m</p> <p>7</p> <p>להניח את יד ימין על הכיסא מאחור ואת שמאל על הירך הימנית. עם שאיפה להפנות את הגו ימינה, להסתובב ימינה, מבט לאחור. לנשוף עד הסוף להישאר בפיתול 3 נשימות ואז לשחרר, לחזור למרכז ולהירגע.</p>	<p>12B Inhale-Exhale 2m</p> <p>8</p> <p>פיתול לצד השני</p>	<p>1B</p> <p>9</p> <p>להרים ידיים ולהקשית קלות את הגב לאחור</p>	<p>1B</p> <p>10</p> <p>לאחוז את חלקו האחורי של הכסא ולהקשית לאחור בעדינות לאורך כל הגו תוך שמירה על עורף ארוך בהמשך לעמוד השדרה</p>
<p>3B Inhale-Exhale</p> <p>11</p> <p>בידיים על הברכיים לעגל את עמוד השדרה בתנוחת החתול, תוך כדי נשיפה ובשאיפה לקמר לאחור</p>	<p>12B</p> <p>12</p> <p>להרים את רגל ימין ולהניח את הקרסול מעל ברך שמאל בעזרת יד ימין כדי להרחיק את הירך הימנית כלפי מטה ולהטות מעט את הגו קדימה עד לתחושה של מתיחה נעימה בירך החיצונית</p>	<p>6B 1m</p> <p>13</p> <p>כלב מביט מטה בידיים לכסא- התארכות של הגב ברכיים כפופות מעט</p>	<p>6B</p> <p>14</p> <p>קוברה על כסא</p>	<p>14B</p> <p>15</p> <p>להשען לפניים תוך התארכות הרגל האחורית של האכילס ושל הפסואס</p>
<p>14B</p> <p>16</p> <p>טריקונאסנה עם יד לכסא, הארכת שני צידי המותן</p>		<p>Inhale-Exhale 10m</p> <p>17</p> <p>עובר בהשענת הראש על שולחן להרפות ולנוח</p>		

