
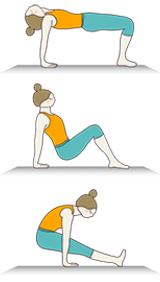





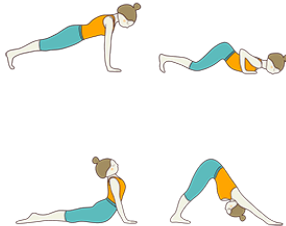






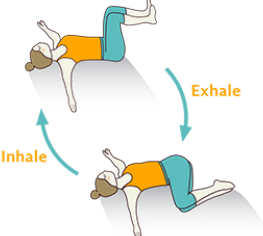

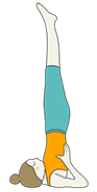


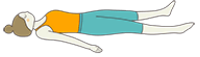


תרגול שפותח ומחמם את חגורת הכתפיים ומכין אותנו לקראת עמידת כתפיים ("נר", או סרוונגאסנה)

 <p>1 כפיפה לפניים, פיסוק קל בין הרגליים</p>	<p>10B 2m</p>  <p>2 שולחן הפוך: לעלות ולרדת 3 פעמים</p>	 <p>3 בתנופה, לעלות ולרדת 3 פעמים, בשילוב עם הנשימה</p>	 <p>4 סיבובי כתפיים, לפניים ולאחור</p>	 <p>5 סיבובי ראש וחימום הצוואר</p>
 <p>6 לוחם 1 עם שילוב ידיים בתנוחת הנשר (גרודאסנה) שהו כאן כ-3 נשימות ואפשרו לשכמות להיפרש</p>	 <p>7 לוחם ענו: שלבו ידיים מאחורי הגב ואז כפיפה עמוקה לפניים</p>	 <p>8 רצף צ'טורנגה=> כלב מביט מעלה (או קוברה) => כלב מביט מטה "ויניאסה" קלסית.</p>	 <p>9 חזרו על צעדים 6-7-8 לצד השני</p>	 <p>10 לוחם 2 שהו 3 נשימות ופרסו את הזרועות לאינסוף</p>
 <p>11 טריקונאסנה שמרו על גו רצוף וארוך</p>	 <p>12 "ויניאסה" קלסית.</p>	 <p>13 חזרו על צעדים 10-11-12 לצד השני</p>	 <p>14 ידיים במנח גומוקהאסנה אצבעות שולבות מאחורי הגב או אוחזות חולצה</p>	 <p>15 בכל נשיפה להנמיך ברכיים לצד אחד בכל שאיפה חוזרות למרכז שמרו על בטן אסופה 5 חזרות מצד למצד</p>
 <p>16 שהיה ברגליים למעלה שמירה על גב ארוך ומותנית קרובה לקרקע</p>	 <p>17 עמידת כתפיים (סרוואנגאסנה) הישארו כ-20 נשימות רגילות, ובהדרגה עם התרגול תוכלו להאריך ל-2 דקות שהיה או יותר</p>	 <p>18 מחרשה (הלאסנה)</p>	 <p>19 ויריאציה לתנוחת "תינוק"-שמה הצמידו סוליות כפות רגלים ואחזו אותן בידיים</p>	 <p>20 שוואסנה הרפייה והטמעה של התרגול. תפרגנו לעצמכם 5-10 דק' ובכל מקרה לא פחות מ-2 דק'</p>

