
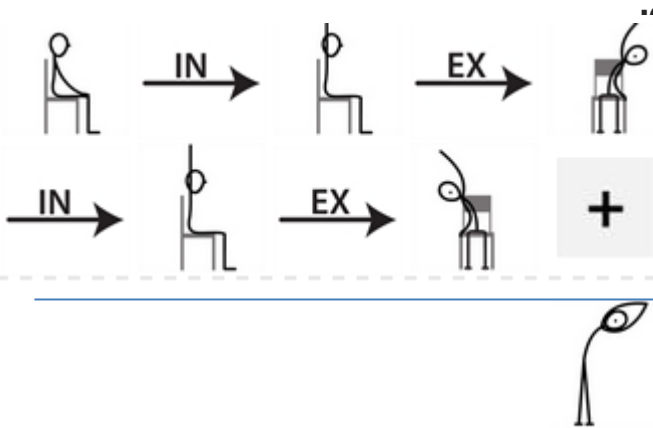

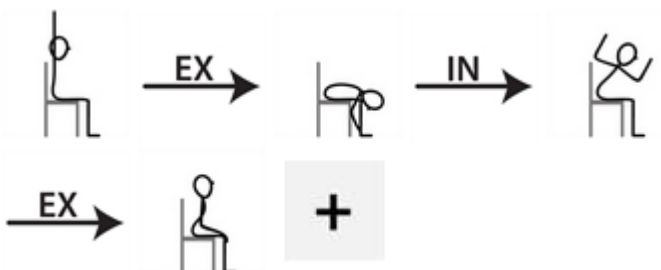




הפסקת יוגה

10 דקות לתרגול בכסא, במקום העבודה – דף תרגול.

* IN = inhale – לקבל אויר

* EX = exhale – להוציא אויר

תאור גרפי	פירוט התרגול	דגשים נוספים
<p>1.</p> 	<p>ישיבה שקטה ונשימה. להתקדם לשליש הקדמי של הכסא. להניח כפות רגלים בקרקע. ישיבה שקטה, זקופה אך ללא מתח. עצימת עיניים ותשומת לב לאיך מרגיש הגוף.</p>	<p>א. 3 נשימות עמוקות דרך האף ב. 3 נשימות עם ספירה: לקבל אויר בספירה של 4, לעצור בספירה של 4 ולהוציא בספירה של 4, 6 או 8 - לפי היכולת</p>
<p>2.</p> 	<p>הטיות "עץ ברוח". הרמת ידיים עם קבלת אויר. תוך הוצאת אויר-הטיה לצד, או עם יד אחת כמו בתמונת האדם היושב או שתי ידיים שלובות כמו בתמונת האדם העומד</p>	<p>פעם אחת לשלוב רגל - הטיה לימין ואז לשמאל. פעם שניה שליבה הפוכה (לא ספונטנית), הטיה לשמאל ואז לימין</p>
<p>3.</p> 	<p>פיתול. יד שמאל על המושב, לצד הגוף, או על המשענת. יד ימין על ברך שמאל - פיתול שמאלה. כנ"ל לצד השני.</p>	<p>קבלת אויר להזדקפות, הוצאת אויר להעמקת הפיתול. ואז שהיה של 3 נשימות שלמות בתוך הפיתול לפני שעוברים לצד השני.</p>
<p>4.</p> 	<p>פשיטה וכפיפה. א. הרמת ידיים ב. כפיפה לפנים, ידיים גולשות לאורך השוקיים. ג. התרוממות עם ידיים ב-90 מעלות לפתיחת בית החזה. תוך גיוס הבטן.</p>	<p>מומלץ לבצע 3 חזרות על כל התהליך.</p>

<p>שלב ב' (הטיית ראש): פעם לימין ופעם לשמאל 3x שלב ג' (סנטר מטה): להוריד ולהרים סנטר 3 פעמים. ידיים מונחות בעדינות על הראש-לא ללחוץ איתן את העורף מטה.</p>	<p>ריכוך צוואר. ידיים שולבות מאחורי הראש. א. מאריכות צוואר כלפי מעלה. ב. הטיית ראש על צידו, אוזן לכיוון הכתף. ג. הורדת סנטר לכיוון בית החזה.</p>	<p>.5</p> 
<p>מועיל לשחרור שכמות! 6 סיבובי גו ימינה-שמאלה במנח החיבוק. פעם להצליב כששמאל מעל ימין, ופעם כל התהליך כשימין מעל שמאל.</p>	<p>הצלבת ידיים. א. פריסת ידיים לצדדים. ב. הצלבת זרוע מעל זרוע, כף יד ימין לכתף נגדית – חיבוק. סיבוב גוף מצד לצד. ג. הצלבה גם באמות. הרמת מרפקים.</p>	<p>.6</p> 
<p>מצוין לשחרור הגב וריכוך עמוד השדרה. ניתן לבצע או בידיים על הברכיים או בידיים על השולחן שלפניכם.</p>	<p>קימור- קיעור. א. בהוצאת אויר לעגל את הגב, מבט פנימה לכיוון הבטן. ב. בהכנסת אויר הרמת בית החזה ומבט מעלה.</p>	<p>.7</p> 
	<p>חילוץ עצמות. להיעמד, ידיים על השולחן או על משענת הכסא. להאריך את הגב, ולכוון אותו במקביל לקרקע. חשוב! לכפוף ברכיים תוך כדי הארכת הגב.</p>	<p>.8</p> 

בהצלחה!

ניתן לפנות אלי לשאלות, הבהרות והתייעצויות.

בברכה,

ליאת



ליאת ירון יוגה אישית וריפוי יוגה שרואה אותך • תרפיה ושיקום • הכוונה מחוץ למדרון

054-4993349

www.lyoga.co.il

liat@lyoga.co.il