

תרגול אישי ממוקד

1. עובר (2 דקות) –
זמן להתכנסות. נשימת אוג'אי.



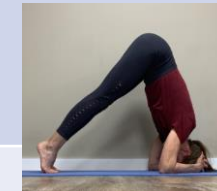
2. כלב מביט מטה – 10 נשימות.
זמן להתקרקות, פתיחת הגוף.



3. כלב רגל אחת => לווחם 1 => עץ



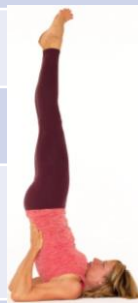
4. ואג'ראסנה => "ארנבת" => עמידת ראש
או הכנה לעמידת ראש



5. "הרמות רגליים" רגל-רגל => שתי רגלים,
בשמירת גב צמוד לקרקע.



6. עמידת כתפיים => הלאסנה (מחרשה)



7. ברכיים לבטן



8. שוואסנה. להטמיע ולהרפות.

