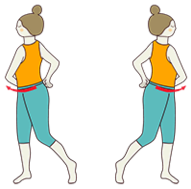
ליאת ירון
יוגה אישית וריפוי
https://www.lyoga.co.il/
liat@lyoga.co.il

תרגול להשקטת חרדות ומתחים

לצאת ממתח, חרדה ודכאון
לעבר חופש, הרפייה ורוגע

נערו היטב את כל הגוף
בתנועה חופשית.
כדאי להגיע עד 2 דקות
לשחרור מתחים מלא
ואז לעמוד בשקט כמה רגעים
ולהרגיע

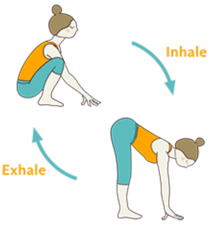


טלטלו את הגוף מצד לצד
בפיתולים שמתחילים באגן
ובזרועות משוחררות

העבירו משקל קדימה אחורה
בלי לנתק את כפות הרגלים
מהקרקע.
תרגישו את החיבור לאדמה
דרך כפות הרגלים

זוהי מודרת הנשר. מניחים את
הידיים על בית החזה פרושות
כמו בציור
אם לא נוח אפשר להניח כף יד
על כף יד-
ופשוט לתת ללב להרגיש.
שהוא במקום מוגן
קחו כמה נשימות מלאות
וטובות לכל הגוף

מתחילים בעמידה נוחה

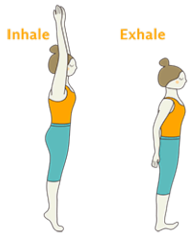


עמידת צפרדע (כמו בתמונה
רק עם עקבים באויר)
להרים ולהוריד אגן
נסו להגיע ל- 10 חזרות

עמידת צפרדע

שהו זמן מה עם ראש מטה
תנו לעורף לנוח
ולמחשבות להתנקז לאדמה
יחד עם כוח הכובד

בקבלת אויר ידיים מונפות
מעלה
ובהוצאת אויר כפיפה לפנים
עם כל הגו
וידיים מונפות מאחורי הגב
חזרו 5 פעמים



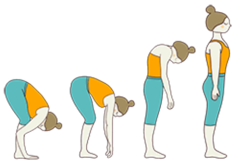
בקבלת אויר עלו על קצות
אצבעות
ידיים מתרוממות לצידי הראש
ובהוצאת אויר חזרו לעמידת
המוצא
חזרו לפחות 10 פעמים

תנוחת עובר, מצח על הקרקע.
לשהות שם כמה נשימות.
ולהרגיש את הגוף נושם

שהו בתנוחת כלב מביט מטה
הרפו לתוך התנוחה
גם כשמתחיל להיות קצת
קשה
העזרו בנשימה שקטה כדי
להיות נוכחים בתנוחה
ולהנות מהאיכות המקרקעת
והמחזקת שלה

תנוחת שווי משקל
עם מבט שקט לפנים
רצפת אגן ובטן מעט אסופות

יד על הבטן ויד על החזה
להשקיט ולהקשיב לנשימה
הולכת ונרגעת בהדרגה



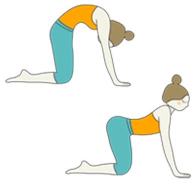
לשהות קצת עם ראש מטה
כל עוד זה מרגיש נוח
ואז לגלגל את הגב לעמידה

לכפוף לפנים ולשהות

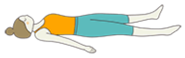
לבוא לישיבה עם כפות רגלים.
זו לזו
להרים ולהוריד בקלילות
ובמהירות
את הברכיים
תוך השמעת המהום כמו
נשימת הדבורה

להשחיל את היד מתחת לגשר
של היד שבקרקע
ולאפשר לכתף לשקוע בקרקע
לשהות כמה שנשימות

מעמידת שולחן
לשלוח ידיים לפנים
לפתיחת בית חזה
תוך שמירת האגן גבוה.



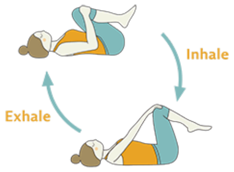
תרגיל החתול
בנשיפה לקמר את הגב..."
ולהוסיף את הצליל "ששש
ואז לשאוף מהאף ולהאריך
חזרה את הגב
כ- 6 חזרות



הרפיית כיווץ ושחרור
כל שרירי הגוף מוחזקים
מכווצים 5-6 שניות
ואז לשחרר אותם ולנשום כמה
נשימות להרפייה נוספת
עם דגש על הרפייה לתוך
הנשיפה
לבצע 3 חזרות ואז לשחרר
להרפייה מלאה וארוכה ככל
שמתאפשר

פיתול
שהו בכל צד לפחות 3 נשימות
מלאות

שכיבה על הגב
יד מעל החזה ויד על הבטן
לעקוב אחר הנשימות
נשימות מלאות ונינוחות



עם הוצאת אויר קרבו את
הברכיים אל הבטן
עד ריקון מלא ושהיה ללא אויר
ועם קבלת אויר הרחיקו אותן.
התאימו את קצב התנועה
לקצב של נשימה איטית
כ-6 שניות שאיפה, 6 שניות
נשיפה