

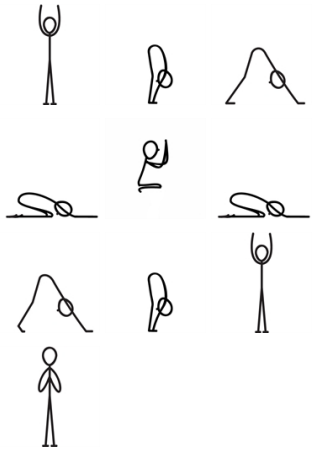


מספר תנוחות יסוד, שאפשר לתרגל בנפרד, או כרצף שמתן תרגול משולב המאזן בין חלקי הגוף

1.		שם התנוחה: עברית - סנסקריט	תנוחטיפ: כמה מילים על התנוחה וטיפים שימושיים
2.	א'	כפיפה מלאה מטה - אוטנסנה UTANASANA	השפעה - פיזית: מאריכה את כל הקו האחורי של הגוף, ! ,תומכת בשחרור הגב מועילה בכאבי גב על רקע שרירי המסטרינגס קצרים ,השפעה מערכתית: תנוחה משקיטה מעודדת תחושת חיבור וקרקוע
3.	א'	כלב מביט מטה - אדהו- מוקהה-שוונאסנה ADHO MUKHA SHVANASANA למטה = ADHO מביט/פונה = MUKHA כלב = SVANA = Asanaa תנוחה	פיזית: מאריכה את הגב, פותחת את השכמות, מחזקת חגורת כתפיים וזרועות מאריכה שרירי השוק ועוזרת בפתיחת אחורי הברך מערכתית: מסייעת להרגעת המחשבה ממריצה את הגוף מלמדת את הגוף להתארגן באופן נכון כמערכת שלמה
4.	ב'	עובר - בלאסנה	פיזית: הארכת הגב ושחרור; עיסוי לאברי הבטן, כולל שיפור תהליכי עיכול; הרפיית מתח בגב ובזרועות, שחרור מפרק האגן מערכתית: תנוחה מרגיעה
5.	או ג'	נשר (על הברכיים) = גרוודאסנה GARUDASANA	פיזית: מאריכה ומרככת את שרירי הגב העליון; . הרפיית מתח משרירי קדמת בית החזה מערכתית: עוזרת לאיזון ימין-שמאל; מייצרת ריכוז וחזרה לקו אמצע



6.



הצעה לרצף תרגולי