

תרגול אישי דינמי

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



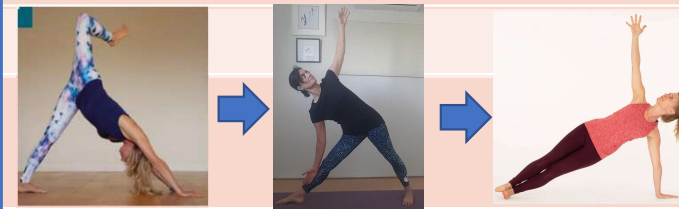
2. כלב מביט מטה => אוטנאסנה



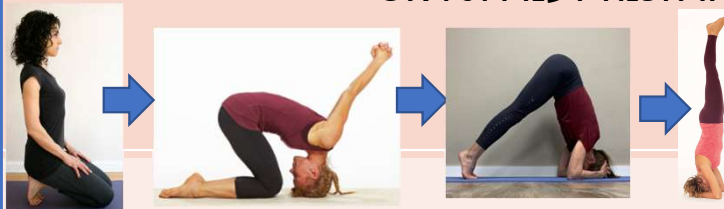
3. ברכת שמש A

4. ברכת שמש B

5. "ברכת שמש 3": כלב רגל אחת + סיבוב
האגן => טריקונאסנה => ושישטה



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



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



8. עמידת כתפיים => הלאסנה (מחרשה)



9. סטובנדה



10. ברכיים לבטן



11. שוואסנה. להטמיע ולהרפות (2 דקות
ומעלה)

