

<p>2m 10B</p> <p>1 זמן להתכנסות. נשמו נשימות עמוקות וארוכות</p>	<p>2B</p> <p>2 זמן להתקרקעות שהו בכלב 5-10 נשימות והרפו לתוכו</p>	<p>2B</p> <p>3 הרמת רגל אחת</p>	<p>2B</p> <p>4 להביא את הרגל מאחור לפנים לתנוחת לוחם 1</p>	<p>2B</p> <p>5 הרגל האחורית עולה באויר לתנוחת העץ שמרו על מבט ממוקס ועל תודעה שקטה למשך כמה נשימות</p>
<p>6 לחזור בצד השני על תנוחות 2-5</p>	<p>3B</p> <p>7 חוזרים לכלב מבט מטה</p>	<p>2B</p> <p>8 ישיבה על העקבים והטית גו למתיחת צד</p>	<p>2B</p> <p>9 הנחת קצת הקודקוד בקרקע תוך שליבת הידיים מאחורי הגב והעברתן לכיוון הראש</p>	<p>2B</p> <p>10 ניתוק הברכיים ואם אפשר- צעד או שניים של הרגלים לעבר הראש</p>
<p>2m 5B</p> <p>11 למי שמיומנים בכך ניתן לעלות לעמידת ראש</p>	<p>5B</p> <p>12 לנוח בעובר</p>	<p>20B</p> <p>13 הרמה והורדה של רגל אחת רגל לסירוגין. שימרו על מתנית צמודה לקרקע לאורך כל התרגיל.</p>	<p>5B</p> <p>14 עליה לעמידת כתפיים</p>	<p>5B</p> <p>15 רגלים מעבר לראש לתנוחת מחרשה</p>
<p>5B</p> <p>16 על הגב הצמידו ברכיים לעבר הבטן</p>	<p>5m</p> <p>17 הרפייה לפחות 2 דקות; 5-10 עדיף</p>			

