



1

יד על הבטן ויד על הלב.  
 לנשום כמה נשימות נינוחות



2



3



4

לחזור על הרצף של תנוחות 3-4  
 בשני הצדדים, 3-4 פעמים



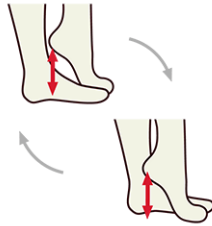
5

מתיחה לפלג הגוף העליון  
 חזה ושכמות  
 אם הידיים אינן נפגשות  
 אפשר לאחוז חולצה  
 או לאחוז את המרפק העליון  
 בעזרת היד השנייה



6

עמידת הר כעמידת מוצא  
 לשתי התנוחות הבאות



7

מעמידת ההר- לדווש במקום  
 ע"י הרמה לסירוגין של  
 העקבים  
 זה עוזר לריכוך רקמות החיבור  
 והמפרקים  
 של כף הרגל אחרי ששהתה  
 בתוך נעל ספורט סוגרת



8

עליה על קצות האצבעות  
 אפשר להיעזר בידיים על  
 כסא/שולחן



9

רגל אחת מאחור,  
 מונחת על גב כף הרגל  
 ואז הטייה צידית.  
 שילוב של ריכוך החלק הגבי  
 של כף הרגל  
 עם ריכוך צד הגוף



10



11

ירידה לעמידת צפרדע  
 ואז לקרב בין הברכיים,  
 להניח ידיים משני צידי  
 הברכיים על הקרקע  
 ולהוריד את הברכיים למגע עם  
 הקרקע  
 ולהעלות מחדש- 3-4 חזרות



12

ישיבת כובסת  
 לשחרור מפרקי הירך  
 והארכת הגב התחתון



13

להרחיק הצידה בעזרת כף היד  
 ירך אחת ואז את השנייה



14

להעמיק אל תוך תנוחת  
 הכובסת



15

כלב מביט מטה  
 להתארכות הגב  
 וכל המימד האחורי של הגוף



16

מכלב מביט מטה  
שולחים רגל לפנים  
לעמידת פירמידה  
ומתארכים עם הגב כלפי מטה  
לאורך הרגל הקדמית



17

מכאן יש כמה אפשרויות  
להתאמה אישית: אפשרות  
ראשונה  
לכפוף את הרגל הקדמית  
ולהניחה לרוחב **לתנוחת  
היונה**  
ואז לקרב את כף הרגל  
האחורית לישבן  
בעזרת כף היד



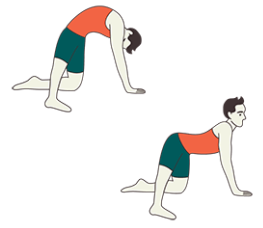
18

אפשרות חלופית לתנוחה מס. 17  
פיצול לשתי תנוחות משלימות:  
חלופיות  
א. להעזר בכסא או שולחן  
לצורך החזקת הרגל האחורית  
ואז לעבור לתנוחה הבאה



19

ב. להניח רגל לרוחב של  
כסא או שולחן  
לקבלת האפקט של תנוחת  
היונה  
השלמת החלופה לתנוחה  
(17)



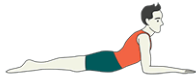
20

תרגיל החתול  
כשרגל אחת מושטת לצד



21

בישיבת וג'ראסנה  
על בהונות עומדות  
לשלוש ידיים מאחור



22

תנוחת הספינקס



23

עובר



24

פיתול בישיבת "בת הים"



25

הארכת גו דרך פיתול  
בברכיים קרובות זו לזו  
שוק מונחת לצד שוק



26

נשימה סרעפתית  
או "נשימה יוגית מלאה"



27

הרפייה טובה לכל הגוף