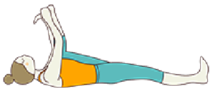
ליאת ירון
יוגה אישית וריפוי
https://www.lyoga.co.il/
liat@lyoga.co.il

לפגוש פחד- ולגלות יציבות פנימית

אחרי חזרה ברגל השניה על הרצף- תינוק שמח מלא

פיתול בשמירה על המבנה של הרגלים

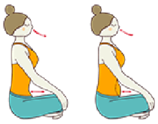
קרסול מעל הברך ואז הרמת ראש לעבר הברך וקירוב הברך לראש



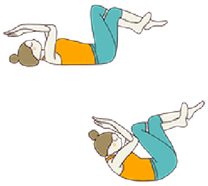
חצי תינוק שמח

להקשיב לנשימות, ובהדרגה להעמיק אותן

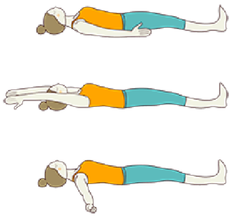
לשהות קודם בעמידת שולחן לחזק את ה"האסטה-בנדה", ואז להוסיף סיבובי גו מהצד תוך הפעלת הבטן הפנימית



קפלבהטי- 3 סבבים



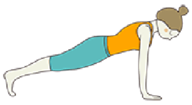
גרודאסנה על הגב: לעלות ולרדת 3 פעמים ובפעם הרביעית לשהות לחזק החיבור רגלים-בטן



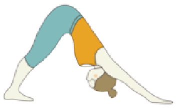
למתוח את הגוף עם ידיים לאחור

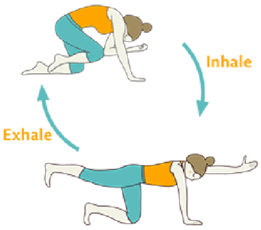
להתחיל בלקרב את הירכיים לחזה ולשהות כך כמה נשימות, ואז להוסיף הושטה של ידיים, מהודקות לרגלים בהידוק הדדי ואז להרים גם את הראש

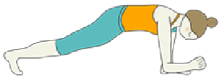
לעלות ולרדת לקוברה קטנה 4 פעמים, עם נשימה



לשים לב לחיבור הבטן לגב

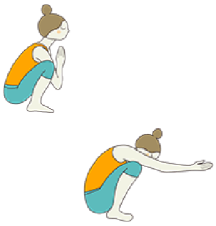






להתחיל עם ידיים בקרקע,
ואם אפשר- להניח אמה
אחת או שתיים
יש אפשרות לעשות פעמיים
את כל הרצף (זה שמתחיל
2 מתנוחה זו ומסתיים בלוחם
ופרשווקונאסנה) - פעם עם
כפות ידיים בקרקע ופעם
שניה עם אמות

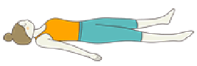
לחזור על הרצף בצד השני



לשחק עם העברת משקל,
ורק אחרי כמה פעמים, אם
מתאים- להרים רגל אחת ואז
שניה

בדקו: האם מתאים לכם
בקאסנה מלאה היום? אילו
רגשות זה מעורר? איך זה
מרגיש אח"כ? ואולי לעשות
במקום את הבקאסנה על
הגב או בישיבה
שמרו על מצב רוח סקרן
ומשחקי, זו התנסות וחוויה

ברכיים לצד אחד, ושלהות
מעט ואז להעביר לצד שני,
ושוב מצד לצד



הרפייה- לפחות חמש דקות
(ואם ממש ממהרים: מינימום
שתי דקות) ועדיף 7-8 דקות