



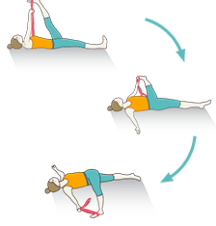


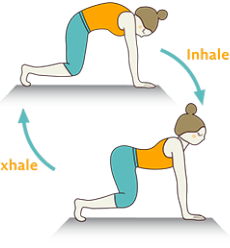













פעמים רבות כאבי גב ניתנים לניהול ומשתפרים עם טיפול עצמי לאורך זמן.

רצפי יוגה ספציפיים יכולים לעזור לפתוח, להגמיש ולחזק בהדרגה את השרירים סביב הגב, וכן את כל המערכות השרירים ורקמות החיבור של הרגלים והאגן שנטות להתכווץ בשגרת החיים ולייצר אי נוחות באזור הגב התחתון.

מוזמנים לתרגל, רצוי כמה פעמים במשך השבוע.

<p>6B Inhale-Exhale</p>  <p>1. התנוחה המשקמת. להרפות את הגב ולנשום מספר נשימות עמוקות וארוכות לבטן</p>	 <p>2. ברך לחזה. להאריך את הגב ואת העורף לרכך את המפשעה</p>	 <p>3. ראש לעבר הברך. לגייס בטן בנשיפה ואז להרים ראש לעבר הברך</p>	 <p>4. הארכת רגל אחת.</p>	 <p>5. הארכת רגליים. הארכת רגליים ל-3 כיוונים עם חגורה או בהחזקה של השוק או הבהונות</p>
 <p>6. הסיפורה 4 על הגב. להניח קרסול מעל ירך שניה הברך פונה החוצה עם הידיים לקרב את הירך התומכת לעבר הבטן</p>	 <p>7. פיתול פשוט בשכיבה.</p>	 <p>8. חתול. Inhale (upward arrow), Exhale (downward arrow)</p>	 <p>6B 9. הקשתת כלכלב. לרכך את הגב, מצח לקרקע</p>	 <p>4B 10. השחלה.</p>
<p>6B</p>  <p>11. שכיבת גחון. לשהות כמה נשימות ולשים לב לתנועת הגב</p>	<p>4B</p>  <p>12. ספינקס.</p>	 <p>13. לטאה. לכפוף את הברך ולקרבה, כשהיא מונחת על הקרקע, לעבר הכתף</p>	<p>6B Inhale-Exhale</p>  <p>14. עובר.</p>	 <p>15. תנועת ברכיים. רוטציה של הברכיים מצד לצד ראש נע לכיוון הנגדי</p>
 <p>16. פיתול מסדרת בת הים. ברכיים וכפות רגליים זו לצד זו גו ומבט לכיוון הנגדי</p>	 <p>17. פיתול בהוספת ידיים. אם מתאפשר לנסות לאחוז מאחור עם היד בכיוון אליו פונה הגו את הזרוע של היד השניה</p>	 <p>18. פיתול עם עזרת חגורה. וריאציה על התנוחה הקודמת בעזרת חגורה סביב הברך</p>	<p>Inhale-Exhale 5m</p>  <p>19. ופריטה קרני. הרפייה עם רגליים על הקיר או על כסא</p>	

