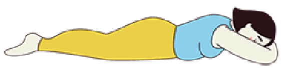
ליאת ירון
יוגה אישית וריפוי
https://www.lyoga.co.il/
liat@lyoga.co.il

ריפוי עצמי_ספטמבר

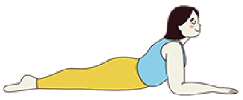


בטן רכה. לנשום מהטבור אל תוך מעבה האדמה. להרפות כתפיים

להרפות מצח לעבר האדמה. לנשום לרוחב הצלעות, להרפות לתוך הנשימה

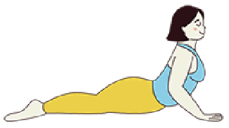
להשען קדימה על כפות הידיים ולנוע אחורה-קדימה לשחרור עדין של מפרק הבהונות

אפשר עם יד על הלב ויד על הבטן. אפשר לשבת על כרית גדולה כדי להקל.
להקשיב רגע פנימה ולשים כוונה לקראת האימון



לשהות קצת בספינקס, לנשום, לסובב לאט ראש מצד לצד, לנסות לשאוג מצד לצד בסמהאסנה

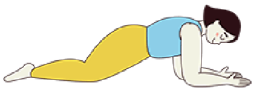
להתנתק קצת מהאדמה ולנחות ברכות חזרה, 3-4 פעמים



לעלות ולרדת עם מיני קוברה

כלב עם ברכיים כפופות, לנוע קצת בתוכו

לנוע קצת בתוך הכובסת, עקב אחד עולה ושני יורד, אפשר ראש מצד לצד, אפשר לפתוח ירך עם יד אחת ולהתפתל לצד השני.
אולי קצת לשאוג בסימהאסנה או סתם לפעור פה ולנשוף כדי לשחרר מתחים



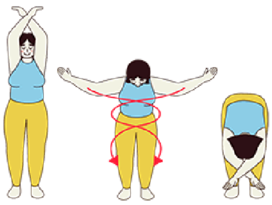
לגייס בטן, להצמיד ירך לבטן

או בקאסנה עם אגן על המזרון

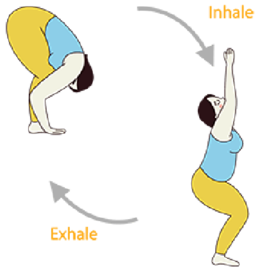
אולי לשקול ממש בקאסנה

להזכיר לכפות הידיים שהן יכולות לשאת משקל- להעביר אליהן משקל ולחזור לרגלים כמה פעמים

בתוך כפיפה עדינה לאחור,
עם ידיים תומכות: לסובב
ראש לצד אחד ואז לצד שני,
פעם-פעמיים

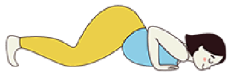


לשחק עם הזרועות בתנועה
חופשית של לפתוח בעמידה
ולסגור בכפיפה לפנים



לעלות ולרדת ברכות כמה
פעמים

לנוח ולהתרכך לתוך האדמה,
רגל וזרוע ב-90 מעלות,
להתמסר ולהרפות. ואז
להחליף צד לרגל ויד שניה

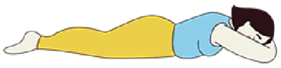


לצעוד עם הידיים לצד הידיים,
את כפות הידיים להניח
בקרקע, ברך פונה החוצה,
ואפשר לנסות גם להניח
מרפקים על קוביה או ספר
גדול כדי להעצים את פתיחת
האגן. לחזור לכלב ולצאת
לפיסעה עם הרגל השניה

כלב עם ברכיים כפופות, לנוע
קצת בתוכו

אפשר עם יד על הלב ויד על
הבטן. לנשום ברכות. לחוש
את הגוף והתודעה ברגע זה.
להודות לעצמנו על פינוי
הזמן..

להרפות מצח לעבר האדמה.
לנשום לרוחב הצלעות,
להרפות לתוך הנשימה



בטן רכה. לנשום מהטבור אל
תוך מעבה האדמה. להרפות
כתפיים