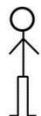


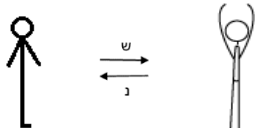
# תרגול יוגה-תרפיה –

## הורדת סטרס, הרפיה, ריכוז



1. טדאסנה (Tadasana) – תנוחת ההר

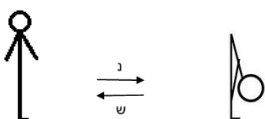
לבדוק מצב גוף-נשימה-הכרה.



2. אורדוהסטאסנה (Urdhvasana) –

- הרמת ידיים מעל לראש – 6X

תשומת לב לכפות הידיים, לכתפיים, לנשימה.



3. אוטנאסנה (Uttanasana) – כפיפה קדמית –

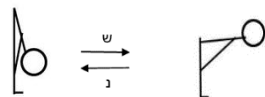
- 3X לעלות ולרדת (בעדינות, לכופף ברכיים בירידה).

תשומת לב לגב העליון.

- 3X נשימות מלאות - לשהות בתנוחה.

תשומת לב לנשימה, להשתרשות.

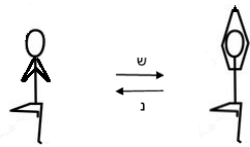
\*לכאבי גב תחתון – אפשר לרדת ברגליים מעט פסוקות.



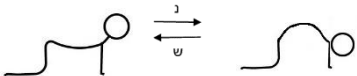
4. ארדהא אוטנאסנה (Ardha Uttanasana) – לעלות חצי דרך מכפיפה -

- 4X לעלות ולרדת.

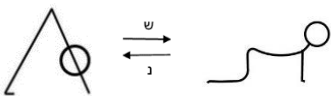
תשומת לב לגב העליון, לבית החזה.



5. וריקשאסנה (vrksasana) – תנוחת העץ -  
 - 4X נשימות מלאות – לשהות בתנוחה.  
**תשומת לב לנשימות, להשתרשות, לצמיחה.**  
 - 3X אורדווהנמסטה (ידיים מונחות לפני בית החזה).  
**תשומת לב לכתפיים, לבית החזה, לשיווי המשקל.**  
 \* הרגל העומדת במנח נוח.  
 \* אפשר להישען על קיר.



6. מרג'ריאסנה (Marjariasana) – תנוחת החתול -  
 - 6X קיעור (שאיפה) וקימור (נשיפה).  
 - תשומת לב מעבר בין הקיעור והקימור חוליה-אחרי-חוליה, מהגב התחתון עד העליון.



7. אדהו מוקהא שוונאסנה (Adho Mukha Svanasana) –  
 תנוחת הכלב מביט מטה (מבט אל הפופיק) –  
 - 3X נשימות מלאות – לשהות בתנוחה.  
**תשומת לב למאמץ, ליישור הגב, להרפית העורף.**  
 - 3X מעבר בין תנוחת הכלב לתנוחת החתול.  
**תשומת לב לגב התחתון, לנשימות.**



8. בלאסנה (Balasana) – תנוחת העובר (הילד) -  
 - 6X נשימות מלאות – לשהות בתנוחה.  
**תשומת לב לגב התחתון, לנשימות.**



9. ואג'ראסנה (Vajrasana) – ישיבה יפנית -  
 - 6X נשימות מלאות – לשהות בתנוחה.  
**תשומת לב לנשימות.**  
 - 2X מחזורים - ספירה נשימות מ-50 אחורה עד 0.