

5m

# Meditation

## 1. Meditation

נתחיל בנשימות בקצב טבעי, ואז נעמיק את הנשיפה והנשיפה ובכלוב הצלעות המתרחב עם כל נשיפה והמתכווץ עם כל נשיפה מוזמנות להצטרף להנחיה קצרה שלי בפוסט

<https://www.instagram.com/reel/DA0jbQTtC3h>

או לנסות מדיטציה של 10 דקות של Headspace

<https://www.youtube.com/watch?v=QHKXvPq2pQE>

(Headspace אין לי שום קשר ל) אני לא משווקת אותם או עושה איתם שיתוף פעולה- רק ממליצה מהנסיון (האישי שלי איתם)



## 2. Seated Torso Circles

נעבור לחימום מפרקים



## 3. Shoulder Rolls Close Up



## 4. Easy Pose Bound Elbows Overhead Rolls

5B Inhale-Exhale



## 5. Cat Cow Pose

נגיע לעמידת שש ומשם למתיחת חתול ופרה - בכל שאיפה נתקער ובכל נשיפה נתקמר

5B



## 6. Thread The Needle Pose Flow

מעמידת שש נשאף ונמתח את יד ימין מעלה, ובנשיפה נשחיל אותה מתחת לשמאל כמו בתמונה. ננשום שם חמש נשימות ואז נעלה חזרה למעמידת שש בשאיפה. נחזור על המתיחה בצד השני.



## 7. Mountain Pose Namaste

מעמידת שש נגלגל בהונות ונלך לחלק האחורי של המזרון. נעלה בגב עגול חוליה אחרי חוליה ובסוף נגלגל כתפיים אחורה ונלך לקידמת המזרון



## 8. Sun Salutation A

נתחיל בעמידה בקידמת המזרון

ווריאציות:

**בתנוחה השניה** (כפיפה קדימה) - אפשר לכפוף לאן שמגיעים, נודא שהכתפיים משוחררות

**בתנוחה הרביעית** - במקום כיפוף מרפקים בתנוחה הרביעית אפשר להחזיק רגע בפלאנק ואז להוריד ברכיים ולגלגל בהונות

**בתנוחה השישית** (כלב מביט מטה) - ניתן לכופף ברכיים, וניתן דגש על גב ישר. נשהה כאן 5 נשימות

x3

## 9. Repeat 3

נעשה שלוש ברכות שמש, ואפשר כמובן לעצור לנשימה בקדמת המזרון בכל שלב שבו צריך להסדיר נשימה

5B



## 10. Hand To Big Toe Pose

כפיפה קדימה אפשר לכפוף ברכיים ולהחזיק בשוקיים, רק אם אנחנו מגיעים מטה בקלות אפשר לתפוס את הבהונות עם האצבע והאמה

5m

5B



### 11. Triangle Pose Variation Hand On Shin

נכפוף את הכפיפה הצידית לשני הצדדים

5B



### 12. Extended Side Angle Pose Variation Elbow Arm

נכפוף את הכפיפה הצידית לשני הצדדים

5B



### 13. Intense Leg Stretch Pose Variation Blocks

וריאציה ראשונה - נניח את הידיים על בלוקים (או כל חפץ ישר בבית שמתאים לנו מבחינת הגובה לכפיפה קדימה) ומשם נפתח את בית החזה כמו בתמונה ונרד לכפיפה מלאה

5B



### 14. Intense Leg Stretch Pose

וריאציה שנייה - נניח את הידיים על הרצפה ונכפוף מטה

5B



### 15. Intense Leg Stretch Pose C

נעלה מעלה אחרי הכפיפה הקודמת ונפתח את הידיים אחורה אל מאחורי הגב, נשלב 10 אצבעות נשאף שאיפה גדולה ובנשיפה נכפוף מטה וניתן לידיים מעבר לגב לפתיחה של הכתפיים

5B



### 16. Half Pyramid Pose Prayer Hands Behind Back

נשלב את המפרקים מאחורי הגב, וכשאנחנו עוברים לכפיפה בצד השני נפוץ את שילוב המפרקים

5B



### 17. Tree Pose Prayer Hands

5B



### 18. Standing Hand To Big Toe Pose D With Strap

נכופף את הברך המורמת כשהשאיפה שלנו היא להרים אותה מעלה וליישר אותה במידת האפשר כמו בתמונה

במידה ואין רצועה אפשר לכופף את הרגל ולהחזיר את השוק מתחת לברך

5B



### 19. Standing Hand To Big Toe Pose Strap

במידה ואין רצועה אפשר לכופף את הרגל ולהחזיר את השוק מתחת לברך כשהרגל פותחה הצידה

5B



### 20. Chair Pose

נתיישב אחורה כמו על כיסא ונוודא שהברכיים לא עוברות את קו הבהונות

5B



### 21. Warrior Pose I

5B



### 22. Warrior Pose II

5B



### 23. Staff Pose

נעבור לישיבה ניקח את הידיים לצדי האגן ונאריך את הגב כשאנחנו דוחפים בעדינות את המזרון. נרפה את הכתפיים

5B



### 24. Seated Forward Bend Pose A

נשאף להגיע אל הבהונות אבל נחזיק בכל מקום כשננוח לנו ושנאפשר כפיפה קדימה בלי להעמיס על הכתפיים. ניתן לכופף ברכיים

5B



### 25. Reverse Table Top Pose

5B



### 26. Head To Knee Pose

נחזיק כל חלק ברגל הישרה שמתאפשר לנו- השוק או שנתקדם הלאה אל עבר כף הרגל. נשים לב שבכפיפה כאן הראש רוצה אל הברך ולא רחוק קדימה אל כפות הרגליים.

נחזור על הכפיפה גם בצד השני



### 27. One Leg Folded Forward Bend

נניח את כף הרגל הימנית לצידי האגן, במידה ויש רגישות בברך נשב על הגבהה כששתי עצמות הישיבה על ההגבהה- אפשר שמיכה מגולגלת. נחזיק מה שאפשר ברגל הישרה- השוק או שנתקדם הלאה אל עבר כף הרגל. נשים לב שבכפיפה כאן הראש רוצה אל הברך ולא רחוק קדימה אל כפות הרגליים.

נחזור על הכפיפה גם בצד השני

5B



### 28. Sage Marichi Pose C Variation

נעמיד את רגל ימין, יד ימין תומכת מאחור. בשאיפה שמאל עולה רחוק מעלה ובנשיפה יורדת- היא יכול לחבק את הברך כמו בתמונה או לעבור מעבר לברך. נוודא שהגב נשאר ישר.

נחזור על הכפיפה גם בצד השני



### 29. Boat Pose Variation 1

נבחר איפה להניח את הרגליים- כשקצות האצבעות תומכות בנו ומונחות על הרצפה או שנעלה אותן מעלה.

בכל ווריאציה נוודא שהגב נשאר ישר. נבצע את התנוחה 3 פעמים

5B



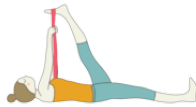
### 30. Bound Angle Pose

5B



### 31. Seated Straddle Pose Prep

5B



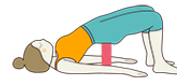
### 32. Reclined Big Toe Pose Straps

5B



### 33. Reclined Hand To Big Toe Pose Variation Strap

5B



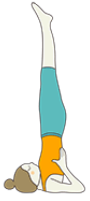
### 34. Bridge Pose Block

נניח הגבהה מתחת לסקרום (העצם הרחבה בכב שמתחת לגב התחתון- בשום אופן לא על השקע של הגב התחתון). כשאנחנו מניחים הגבהה התנוחה יותר קלה ומאפשרת מנוחה. במידה ואין הגבהה מתאימה אפשר לעבור מיד לתנוחה הבאה



### 35. Bridge Pose

15B



## 36. Shoulderstand Pose

נעשה את התנוחה רק אם אנחנו כבר מכירות אותה ותרגלנו אותה בשיעור. במידה ולא תרגלנו אותה, נשכב מול הקיר כשהאגן צמוד לקיר והרגליים ישירות על הקיר פונות כלפי מעלה.

5B



## 37. Plough Pose

5B



## 38. Reverse Table Top Pose

5B



## 39. Child Pose

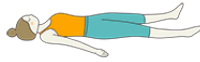
10B



## 40. Easy Pose Variation Arms Knees

ניקח כאן נשימות עמוקות ורגועות מוזמנות גם כאן להצטרף להנחיה קצרה שלי בפוסט <https://www.instagram.com/reel/DA0jbQTtC3h>

5m



## 41. Corpse Pose

(: הגעת להרפיה המלאה

נפרוש את הידיים לצדי הגוף כשכפות הידיים פתוחות מעלה, הרגליים נופלות לשני הצדדים המצח רפוי כך גם האישור שבין הגבות. העיניים שוקעות לארובות העיניים והלשון עוברת פעם אחת על השפתיים כדי להרטיב אותן בית החזה רפוי ונוזל לצדדים, הבטן רכה.

שוואסנה.