



Ex = Exhale In = Inhale

תרגול עשרת התחנות

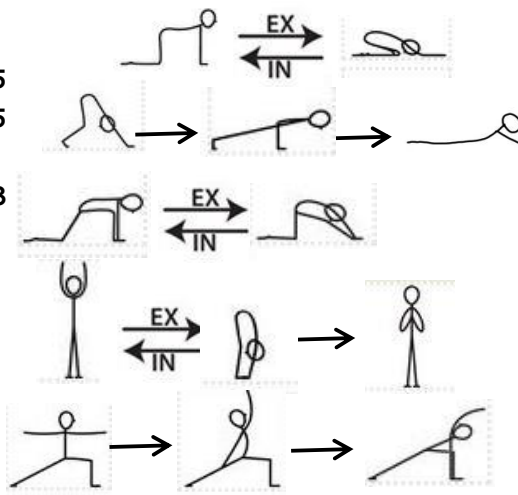
כמה לשהות, כמה חזרות

הרצף התרגולי

שם התחנה (תנוחת היסוד)

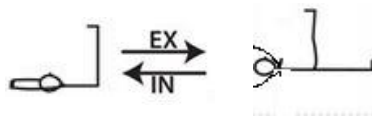
10-5 נשימות בתנוחת היסוד
3-5 חזרות לכל תרגיל

3 לכל צד



שאיבת הבטן אחרי נשיפה, בלי לקחת אויר. הרפיה ושאיפה.

גלגול הראש, ידיים עולות לתקרה ויורדות לאגן.



- 1 העובר
- 2 הכלב
- 3 הפסיעה
- 4 העליה להר
- 5 הלוחם
- 6 הסכר (אודיאנה)
- 7 הארנבת
- 8 רגליים באוויר
- 9 הגשר
- 10 הפיתול



ה ר פ י ה