



ידיים למעלה

2



תנוחת ההר

1



שילוב, הרמה
והפיכת כפות
הידיים

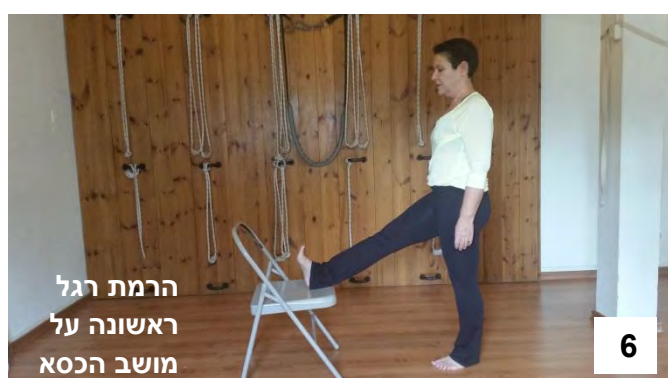
4



שילוב והפיכת
כפות הידיים

3

תמונות 2-4: לעשות שוב עם הפיכת שילוב האצבעות



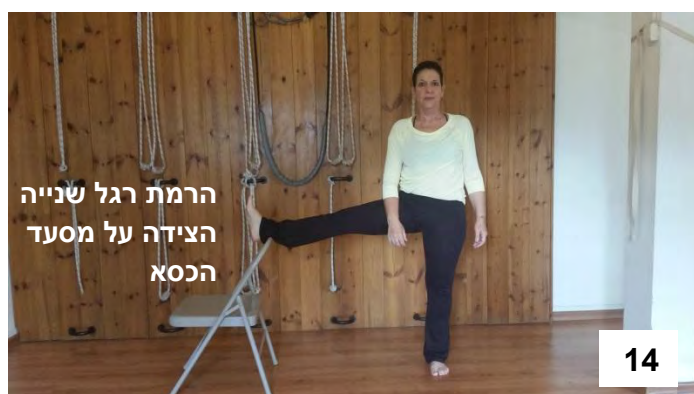
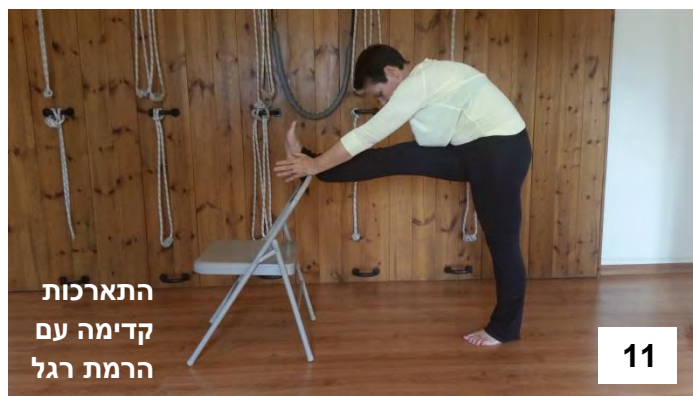
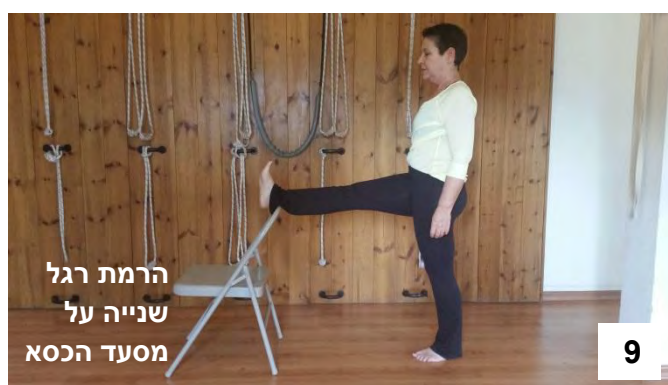
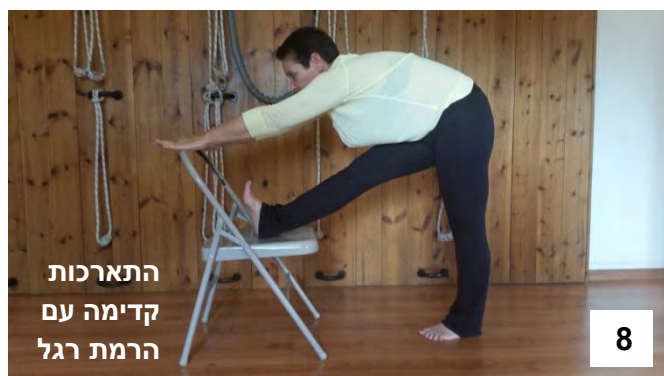
הרמת רגל
ראשונה על
מושב הכסא

6



התארכות קדימה על מסעד הכיסא

5





כלב מסתכל למטה
בעזרת כסא

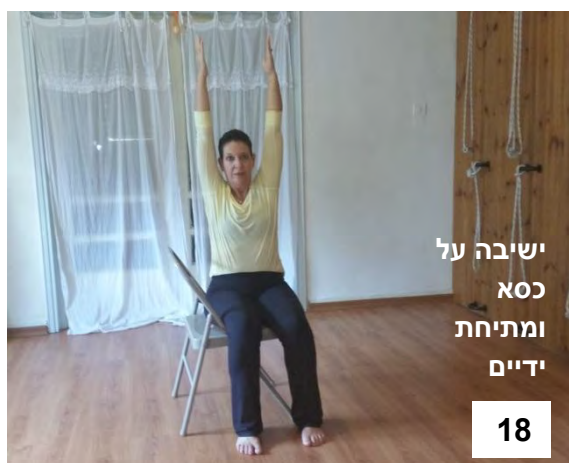
16



הרמת רגל
הצידה על
מסעד הכסא
ומתיחת ידיים

15

תמונות 15-6: לתרגל גם עם הרגל השנייה



ישיבה על
כסא
ומתיחת
ידיים

18



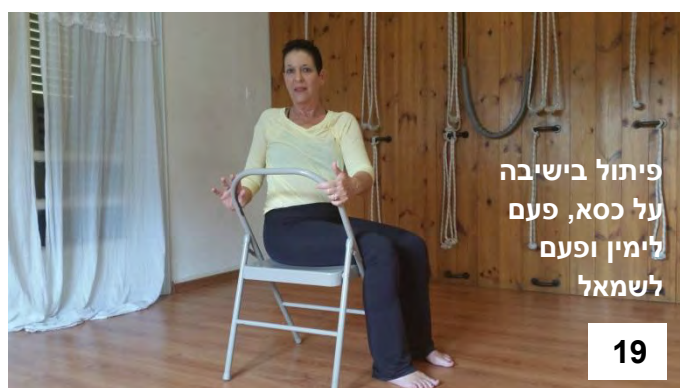
כלב מסתכל למעלה
בעזרת כסא

17



פיסוק רחב על
כסא והתכופות
כלפי מטה

21



פיתול בישיבה
על כסא, פעם
לימין ופעם
לשמאל

19



הרפיה עם כסא. רגליים בזווית של 91 מעלות

21



אחרי הרפיה עמוקה
בתנוחת המת ניוולד
מחדש.
הרצף היומי של
תרגול היוגה מביא
אותנו לחוויה
יומיומית של מעגל
החיים. להיוולד,
להתחיל לחיות,
להגיע לשיא, לרדת
לאט, למות,
להשתחרר מהגוף
ולהיוולד מחדש.

תנוחת עובר

22