



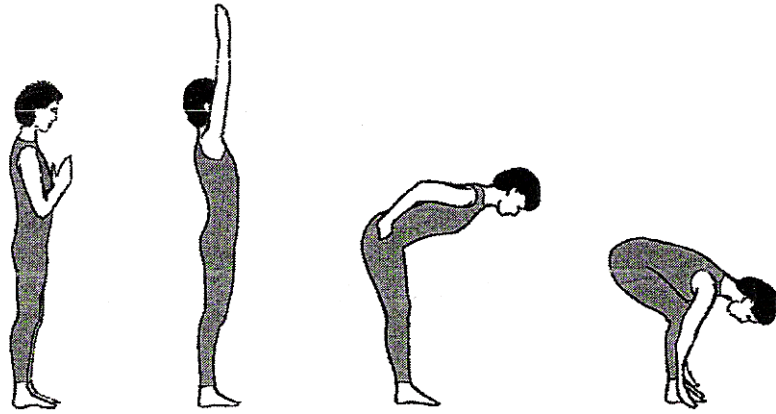
תרגול קל של ברכת השמש

1. התחלה: **תנוחת התפילה**: כפות ידיים לפני בית החזה יחד; האמות מקבילות לרצפה כשהאגודלים במרחק של כסנטימטר מבית החזה בגובה מפתח הלב. כפות הרגלים צמודות והכתפיים רפויים. נשום ללב.
2. שאיפה: **תנוחת הידיים המורמות**: הרם את הידיים, הידיים ברוב הכתפיים, התמתח כלפי מעלה ומעט לאחור. לא לאפשר לראש ליפול לאחור. לשמור את האוזניים בין הזרועות.
3. נשיפה: **תנוחת כפות הידיים לבהונות**: הנמך את הידיים לעבר המותניים, כפוף את הגו לפני מהאגן תוך שמירת הגב והראש בקו ישר במהלך כל התנועה. כפוף את הברכיים במידה המאפשרת לחזה לנוח על הירכיים, אולם שים לב שעדיין תתקיים מתיחה של שרירי ההמסטרינג. הנח את כפות הידיים לצד כפות הרגליים.
4. שאיפה: **תנוחת הפרש**: מתח את רגל ימין לאחור, הנח את ברך ימין על הרצפה. כף רגל שמאל בין כפות הידיים והשוק השמאלית בזווית של 90 מעלות עם הרצפה. שמור את הירך השמאלית ישרה ומקבילה לרצפה. הנח לאגן לשקוע והארך את עמוד השדרה תוך שמירת הראש בקו ישר עם עמוד השדרה. פתח את בית החזה והבט לפנים.
5. נשיפה: **mountain pose**: צור משולש עם הגוף. ישר את רגל ימין והבא את רגל שמאל לצד רגל ימין כך שיווצר משולש בין הגוף והרצפה. הבלט את עצם הזנב כלפי מעלה, הארך ויישר את הזרועות ועמוד השדרה, הורד את העקבים לעבר הרצפה תוך שמירה על ברכיים רכות.
6. שאיפה: **תנוחת החתול 1**: עבור לעמידת שש, בעמידת שש הרפה את הגב, פתח את בית החזה והרם את הסנטר. החזה מוביל את התנועה. הימנע ממתוחה של הראש לאחור.
7. נשיפה: **תנוחת החתול 2**: בעמידת שש קמר את הגב תוך הנמכת הראש.
8. המשך הנשיפה: **mountain pose**: כמתואר ב- 5.
9. שאיפה: **תנוחת הפרש**: כמתואר ב- 4, כאשר רגל שמאל באה אל בין הידיים. אם יש צורך בכך, העבר את המשקל אל ברך ימין, הרם את הידיים מהרצפה. בעזרתן הבא את כף רגל שמאל קדימה למקומה והנח את כפות הידיים משני עברי כף הרגל.
10. נשיפה: **תנוחת כפות הידיים לבהונות**: כמתואר ב- 3 תוך הבאת כף רגל ימין לפנים והנחתה לצד כף רגל שמאל.
11. שאיפה: **תנוחת הידיים המורמות**. מתנוחה 10 הנח את כפות הידיים על שני צידי האגן. שמור את הראש והגב בקו ישר תוך שאיפה ועלייה למעלה. התנועה באה ממפרקי הירך. מתח את הידיים מעל לראש כמו ב- 2.
12. נשיפה: **חזרה לתנוחת התפילה**: כמתואר ב- 1.



התכוונות

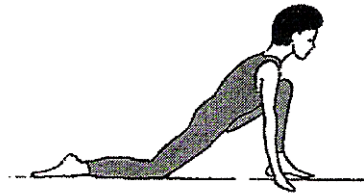
סאטיאנדה יוגה



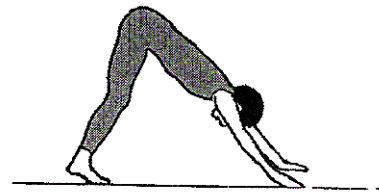
1 & 12

2 & 11

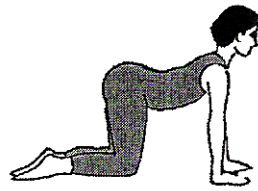
3 & 10



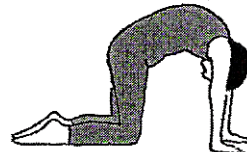
4 & 9



5 & 8



6



7