

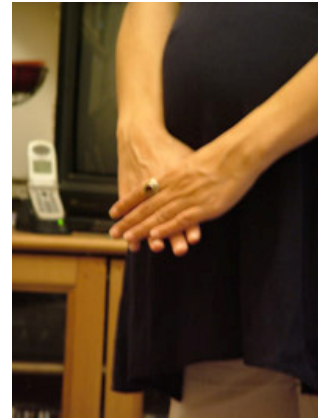
נורית הררי במאליד
ז'בוטינסקי 1 גדרה 70700
טל: 08-8591289 סלולארי: 050-7640195
E-mail : nurit@allnet4u.co.il

יוגה לנשים בהריון / בי"ס הצליל הפנימי

1 – ברכת השמש



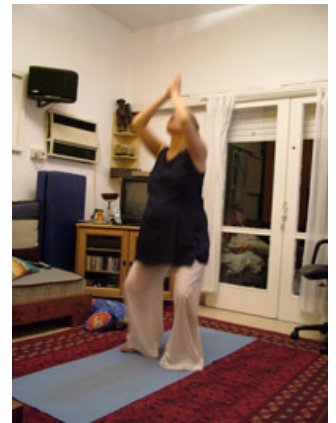
1 – רגליים בפישוק קל,
פראנם + ריכוז בשמש



2 – יד שמאל על יד ימין



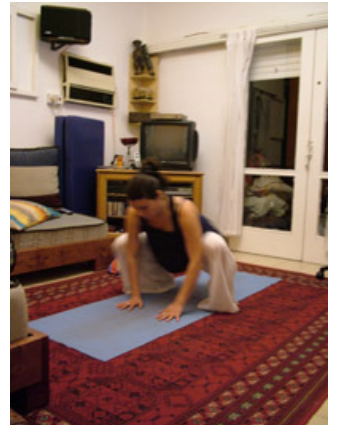
3 – ידיים למעלה עם
השאיפה



4 – עם הנשיפה, נעילת
ר.אגן ולכפוף ברכיים



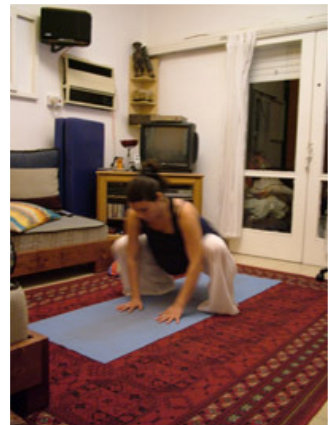
5 – לרדת עד לכובסת



6 – שאיפה, כפות הידיים על הרצפה



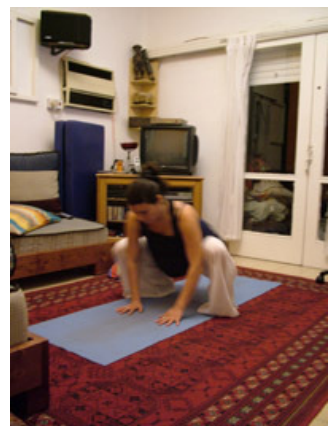
7 – נשיפה, נעילת ר.אגן, רגל שמאל הצידה



8 – שאיפה, לאסוף רגל חזרה.



9 – נשיפה, נעילת ר.אגן, רגל ימין הצידה



10 – שאיפה, לאסוף רגל חזרה.



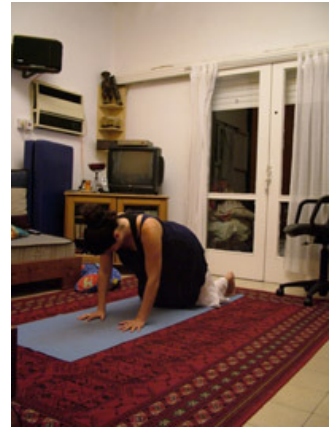
11 – נשיפה, נעילת ר. אגן ,
רגליים לאחור לכלב.



12- שאיפה, עמידת שש -
חתול



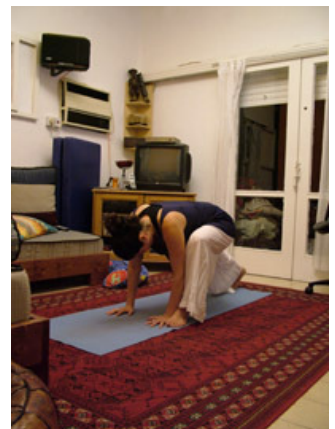
13 – נשיפה, גלישה למטה
תוך נעילת, ר. אגן



14- שאיפה, עמידת שש -
חתול



15 – נשיפה, נעילת ר. אגן ,
רגליים לאחור לכלב.



16 – נשיפה, נעילת ר. אגן
לצעוד עם הרגליים
קדימה.



17 – שאיפה, ידיים על הריצפה.



18 – נשיפה, נעילת ר.אגן, שמאל הצידה



19 – שאיפה, ידיים על הריצפה.



20 – נשיפה, נעילת ר.אגן, ימין הצידה



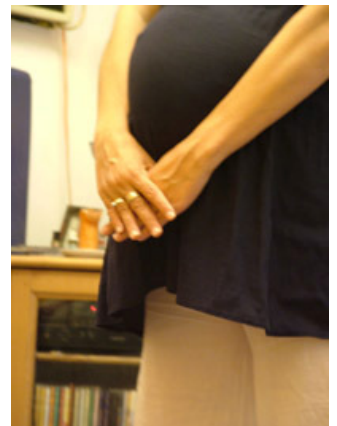
21 – שאיפה, להחזיר רגל.



22 – ידיים לפראנץ



23 – נשיפה, נעילת ר. אגן ,
ולעבור מכובסת לעמידה.



24- יד ימין על יד שמאל

לחזור על כל התהליך , כשמתחילים עם רגל ימין הצידה.....

2 – מנוחה ביוגי מודרא.



או

להישען על כדור



או

מצח על כרית



מצח לרצפה

3- תנוחות עמידה :

תנוחות:

- נשר



- חסידה



- עץ



- קוברא ידיים מאחרי הגב



- קוברא כנגד קיר



- השתרשות



- עץ תמר



- "ר"



- ארבה כנגד קיר



4 - מנוחה ביוגי מודרא (תמונות בסעיף 2)

- להניע את השדרה מקימור לקיעור בשיתוף הנשימה בשיתוף תנועת הראש.



- לנעול עם הנשיפה רצפת אגן ולהרים יד שמאל ורגל ימין כפופה. X 3 נשימות



- כנ"ל רגל ויד נגדיות.
- לבצע תנועות מעגליות עם האגן
- לטלטל אגן מצד לצד במהירות.

6 – פרפר - ישיבת כף אל כף, נשימות לרצפת האגן, לנעול עם הנשיפה, להרפות עם השאיפה.



ידיים אוחזות בבהונות



ידיים נשענות על הברכיים



גב כף היד על הברך



קימור הגב



קיעור הגב



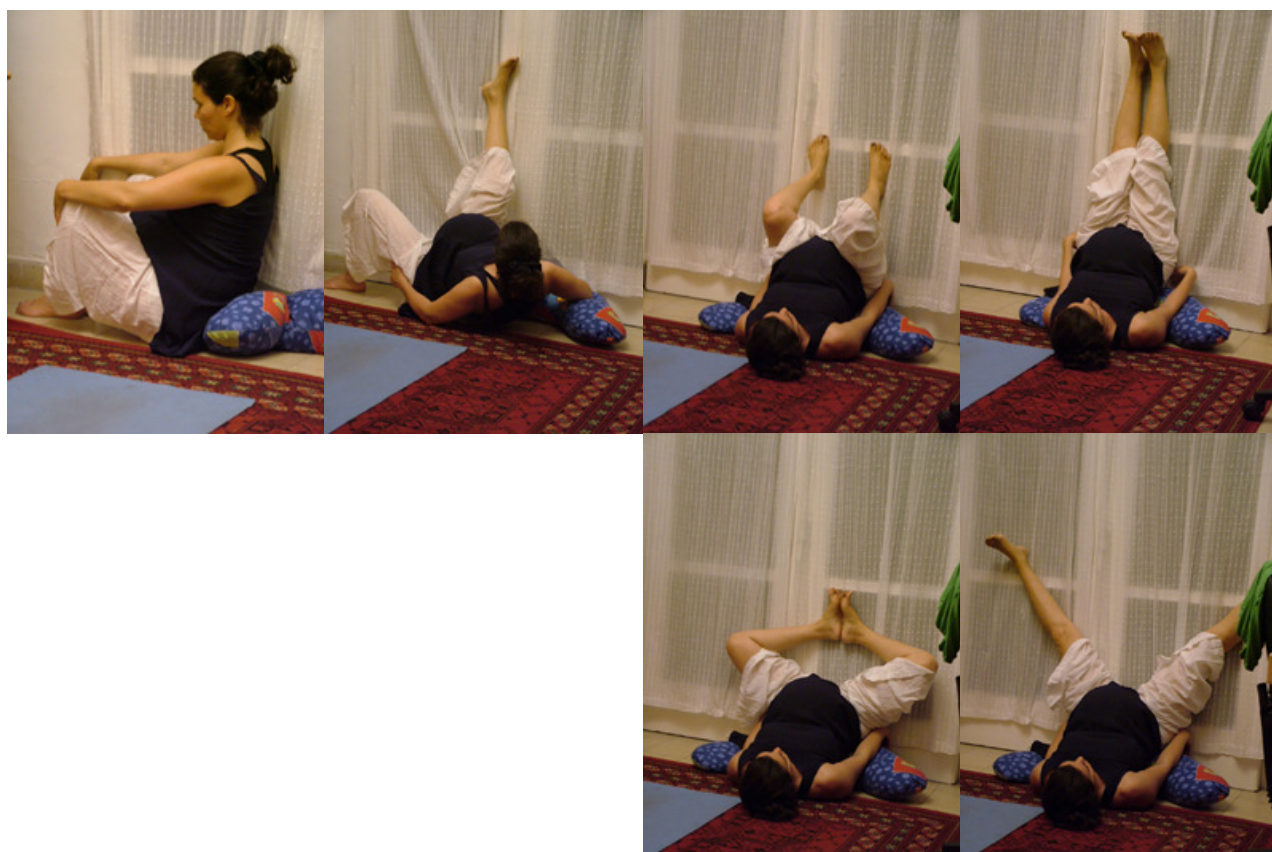
סגירת רגל על רגל פעם לכיוון ימין ופעם לשמאל תוך פיתול עדין של הגב, מספר פעמים.

7 – גשר קטן



8 – חצי נר (עד שבוע 32-34 אפשר) - לשכב על הגב, ישבן צמוד לקיר, אגן מונח על כרית, רגליים ישרות על הקיר. פוזיציות נוספות:

- רגליים פשוטות
- רגליים כף לכף
- כפות רגליים על הקיר בברכיים כפופות



עם הנשיפה לאסוף רצפת אגן, עם השאיפה להרפות.
לחזור X 5 פעמים בכל פוזיציה

9- דג - הגב מונח על כרית מוארכת , רגליים ישרות, נשימות עמוקות לבית החזה, גוף רפוי.



10 – לנוח על הצד בברכיים כפופות

11- נשימה:

➤ נשימת יוגי מלאה - לשתף את הבטן, הצלעות והחזה העליון בנשימה אחת, ובנשיפה אחת X 3 פעמים.

➤ פראנה יאמה – העיניים בטראטק (מדיטציה בעיניים פקוחות מבלי למצמץ) על ציפורני האגדולים.
עם הנשיפה ידיים עולות לגובה מפתח הלב, עם הנשיפה יורדות בחזרה.
לנשום נשימות שקטות.
לנסות לשמור על קצב קבוע בכל המחזורים. לשמור על יחס שאיפה: נשיפה של 1 : 1.5 או 1 : 2.



X 3-6 מחזורים

➤ דואני פראנה יאמה (5 דקות)- לשלב אצבעות ידיים כמו למעלה . טראטק על האגודלים , לקחת שאיפה, ותוך כדי נשיפה להמהם צליל שדומה לאום, מטון נמוך מאוד לגבוה מאוד X 5 נשימות.

12 – ריכוז בטראטק בציפורני האגודלים.(2 דקות)

13 – ריכוז בין הגבות. (2 דקות)

14 – תרגיל לאיזון הפחד

לשבת ישיבה מזרחית, כשכף רגל שמאל פנימית והעקב מוכנסת פנימה לכיוון חיץ הנקבים. רגל ימין מונחת קדימה לה על הרצפה, כשהאצבע של יד שמאל חובקת באחיזת וו את הבהן הגדולה שלה. יד ימין מאוגרפת והאגודל שלה מונח בתוך השקע שבבסיס הגרון, המרפק רפוי וצמוד לגוף, אך האגרוף מורחק ממנו מעט.

מתרכזים פנימה, חושבים שיושבים על משטח ירוק וחוזרים על המנטרה **LANG**.



15 - הרפיה בשכיבה על הגב או על הצד בברכיים כפופות או חצי בטן חצי צד (לשכב בתנוחה נוחה מרופדת בכריות – לעבור בדמיון על כל אבר ואבר ולהרפות אותו.

