

יוגה לעורכים

למה יוגה?

היוגה היא תורה עתיקה מאוד (חלק מכתביה מתוארכים מאות שנים לפני הספירה), שמצליחה להיות רלוונטית מאוד לחיים המודרניים. זוהי פילוסופיה, אמנות ומדע שחוקרים את מקומו ואושרו של האדם בתוך המציאות, תרגול המיועד להתפתחות אישית בכל הרמות – פיסי, אנרגטי, רגשי ותודעתי. רובנו מכירים את היוגה כתרגול פיסי, אבל האמת היא שהיוגה, כמו תורות אחרות מהמזרח, איננה מפרידה את הגוף מהנפש באופן המוכר לנו, ולכן התרגול הפיסי (ההאטה יוגה) משפיע השפעה רבת עוצמה על האנרגיה הפנימית, על הרגשות ועל התודעה. כשאנחנו מתרגלים יוגה אנחנו לא רק מותחים את ההמסטרינגס (שרירי הירך האחורים), מגמישים את עמוד השדרה או מחזקים את שרירי הליבה (core). בתרגול היוגה אנחנו עובדים במשולב על הגוף (אסנה – תנוחה), על הנשימה (פראניאמה – תורת השליטה באנרגיית החיים) ועל התודעה (מדיטציה וריכוז) – וכל אבר מאברי היוגה משפיע על האחרים ומושפע מהם. כשאנחנו מתרגלים יוגה אנחנו פותחים ערוצי אנרגיה חסומים, מרכזים את התודעה, ולומדים להקשיב מחדש לגוף שלנו ולדעת את עצמנו.

למה כדאי לעורכים לתרגל יוגה?

- קודם כל – כי עורכים צריכים לעבוד עם הגוף. אנחנו מעבירים שעות ארוכות בישיבה בחדר חשוך: מזיקים לגב התחתון, מכאיבים לחגורת הכתפיים, מפעילים לחץ לא סביר על התעלה הקרפלית (שורש כף היד) – בזמן ששרירי הירך שלנו מתקצרים. אנחנו מעמעמים את הקשר שלנו עם הגוף. נראה לנו שבסך הכל אנחנו יושבים, אבל האמת היא שמדובר בנזק של ממש למערכות חשובות. ההשפעה של שעות העריכה עלינו היא שלילית וחד משמעית, וכל אחד מאתנו מרגיש זאת בסוף המשמרת – ולא פעם במהלכה. לכן עורכים צריכים לתרגל, ולא רק לקרוס אל הספה, פסיביים, בסוף משמרת או בסוף השבוע.
- בתרגול יוגה יש איכויות רבות נוספות שהופכות אותנו מתאים במיוחד לעורכים:
- התרגול הפיסי של היוגה (בייחוד בשיטת איינגר, אותה אני מתרגל ומלמד), פועל בדיוק על אותם אזורים שהזקנו להם במשמרת: אנחנו פותחים בתרגול את אזור השכמות, מרחיבים את חגורת הכתפיים, מאריכים את ההמסטרינגס (שרירי הירך האחוריים) ומשחררים את אזור האגן.
 - היוגה מחברת את התודעה חזרה אל הגוף. אותו גוף שבחדר העריכה החשוך, כשהעיניים נעוצות במוניטור ורק האצבעות זזות, אנחנו שוכחים ממנו עד שהוא פשוט מתחיל לכאוב. החיבור הזה מאפשר שמירה טובה יותר על הגוף במהלך היומיום ולא רק על מזרון היוגה.
 - היוגה משחררת לחצים – ואנחנו הרי נתונים בעבודה ללחצים רבים, דדליינים ובקורת. באמצעות היוגה אנחנו לומדים איך לשחרר את האזורים החסומים פיסי ורגשית, להתגבר על הקשיים והעומס שיש עלינו – ומשם להרפות ולהירגע.
 - בתרגול היוגה אנחנו לומדים לנשום מחדש. היוגה חוקרת לעומק את הנשימה ומלמדת איך להשתמש בפעולה הפשוטה אך רבת העוצמה הזו לשינויים אמיתיים בגוף ובנפש. הפראניאמה, תורת השליטה באנרגיה החיים, היא כלי ייחודי וחזק מאוד להבאת שינוי אמיתי בכל רמות הקיום.

- היוגה משקיטה את התודעה (על פי הכתבים העתיקים מטרתה העמוקה ביותר של היוגה היא "צ'יטי וריטי נירודהא" (Chita Vriety Nirodaha), השקטת תנודות התודעה (סוטרות היוגה של פטנג'לי, 1.2)). התודעה היא כלי העבודה החשוב ביותר של העורך. אנחנו מעמיסים עליה אלפי נתונים ביום ומקבלים מאות החלטות בכל משמרת. לעתים אנחנו מרוכזים שעות בסצינה אחת ולעתים סופגים אינסוף תמונות וקולות. יכולת הרכז שלנו מאתגרת מדי יום והחושים שלנו מופגזים בגירויים, ולא פעם אנחנו מרגישים כאילו אנחנו מותחים את הרכז שלנו אל הקצה, וגודשים את עצמנו מעבר ליכולת. תרגול היוגה מכונן להרגעת התודעה ולהתכנסות החושים. היוגה שואפת ליצירה של ריכוז שקט ולהרפיה. החלק הזה של היוגה הוא אולי החלק החיוני ביותר עבורנו העורכים.

בשבילי, כעורך, כמתרגל וכמורה ליוגה, היוגה לא רק מאזנת את הנזקים שהעבודה שלנו מביאה. היכולת של היוגה ללמד אותי דברים על עצמי, לרפא אותי ולקדם אותי מפתיעה אותי בכל פעם מחדש. אני יודע שתרגול היוגה עושה אותי לא רק בריא יותר ורגוע יותר, הוא עוזר לי להיות עורך טוב יותר, מרוכז יותר ויצירתי יותר.

יוגה בחדר העריכה

מצורף פה תרגול בסיסי המבוסס על התרגול שהעברתי לעורכים בכנס האחרון של האיגוד העורכים. זוהי רשימת אסנות (תנוחות) מומלצות לביצוע בחדר העריכה ממש, כולל העזרות בקיר או בכסא. אם מעולם לא תרגלתם יוגה חשוב שתתנסו בתרגול עם מורה לפני שתנסו לתרגל את התרגול הזה. כמו כן חשוב לזכור שהתרגול הזה לא יכול לבא במקום תרגול קבוע עם מורה מוסמך - רק בנוסף. אבל הוא יאפשר לכם, גם בימים עמוסים, להקדיש כמה דקות לגוף, לתודעה – ולעצמכם. אני בטוח שתגלו שלא רק שתרגישו טוב יותר – אלא גם תערכו טוב יותר.

בעקבות התרגול בכנס עלתה האפשרות לפתוח קורס בסיסי ליוגה לעורכים. מדובר בשמונה מפגשים שבהם נתרגל תרגול שיכוון לצרכים הפיסיים והמנטליים שלנו. להצטרפות לקורס, לשאלות על יוגה בחדר העריכה ולבירורים על תרגולים אתם מוזמנים מאוד לפנות אלי במייל.

אום שלום

אורי בן-דב

עורך ומורה לאיינגר יוגה

oribendov@gmail.com

054-5322566

תרגולי מתחילים איתי:

תרגול ערב, ימי רביעי, 20:00

יוגה לפני שבת, ימי שישי, 11:30

[הסטודיו לאיינגר יוגה](#), זנגביל 26 (מתחם באזל), ת"א.

תרגול יוגה בחדר העריכה

- יש לתרגל יוגה יחפים וללא גרביים.
- רצוי לתרגל על בטן ריקה, ולא לאכול שעתיים-שלוש לפני.
- כדאי לשתות לפני ואחרי התרגול אבל לא מומלץ לשתות במהלכו.
- נשמו רק דרך האף (שאיפה ונשיפה).
- זהו תרגול מפורט ומומלץ. במידה של זמן קצר ניתן לתרגל רק את האסנות שליד שמן מופיע "תרגול מקוצר". בכל מקרה כדאי לתרגל תרגול מלא לפחות פעמיים בשבוע, ולתרגל עם מורה לפחות פעם בשבוע.

התרגול:

| | |
|----------------------------|--|
| השוואת נשימה | - שבו על הארץ בישיבה מזרחית. |
| תרגול מקוצר | - במידה וזה לא נח – שבו על קצה כיסא (מבלי להישען). |
| | - ודאו כי עצמות הישיבה ברורות על המשטח עליו אתם יושבים. |
| | - ודאו כי הקשת המותנית קיימת אך לא מוגזמת, כשהכתפיים והראש מעל האגן. |
| | - עיצמו עיניים. |
| | - נשמו רק דרך האף (שאיפה ונשיפה). הביאו את תשומת הלב אל הנשימה. |
| | - החלו לנשום שאיפות ונשיפות שוות בספירה - נשימות עמוקות אבל לא מאתגרות מדי. |
| | - נשמו לפחות עשרה מחזורים בדרך זו. |
| | - חזרו לנשימה רגילה. |
| | - התבוננו בתודעה. |
| שחרור אצבעות הידיים | - עמדו עם כפות רגליים מקבילות ברוחב אגן. |
| | - אצבעות הידיים פשוטות ומתוחות. |
| | - הניעו את האצבעות אחת אחרי השניה פנימה בתנועה זורמת מהזרת אל האגודל וצרו אגרוף. |
| | - חיזרו על התנועה מספר פעמים. |
| | - הפכו את הכיוון - הניעו את האצבעות מהאגודל לזרת כמה פעמים. |
| שחרור שורש כף היד | - עמדו עם כפות רגליים מקבילות ברוחב אגן. |
| | - הרפו את אצבעות הידיים. |
| | - הניעו את כפות הידיים בתנועות מעגליות החוצה. |
| | - חיזרו על התנועה מספר פעמים ואז בצעו את |

| | |
|---|--|
| <p>התנועה המעגלית לכיוון הנגדי. - נערו מעט את כפות הידיים. - עצמו עיניים. - עמדו למספר נשימות בעיניים עצומות וגוף יציב. - התבוננו בתודעה.</p> | |
| <p>- עמדו בכפות רגליים מקבילות ברוחב אגן. ודאו שהצדדים החיצוניים של כפות הרגליים הם המקבילים. - פרסו את אצבעות כפות הרגליים, מכרית הבהן הגדולה לקטנה. - יצבו את העמידה ואת הנשימה. - שאיפה: עלו על קצות האצבעות. נשיפה: רדו חזרה לכף רגל מלאה על הארץ. - חזרו על התנועה לפחות חמישה מחזורים. - הוסיפו את הידיים: בשאיפה עלו על קצות האצבעות, הידיים עולות מצדי הגוף עד למתיחה מעל הראש. - בנשיפה רדו חזרה תוך הורדת הידיים מצדי הגוף. - חזרו על התנועה לפחות חמישה מחזורים.</p> | <p>כפות הרגליים</p> |
| <p>טאדא=הר. טאדאסנה=תנוחת ההר. זוהי עמידה ביציבה נכונה ומלאה. ייתכן שתמצאו שהיא קשה לכם בהתחלה אבל התשמשו בה למתיחה טובה של עמוד השדרה לכל אורכו. נשמו אל עמוד השדרה. - עמדו צמוד לקיר (עקבים לקיר) בכפות רגליים מקבילות ברוחב אגן. ודאו שהצדדים החיצוניים של כפות הרגליים הם המקבילים. - שאבו את פיקות הירכיים עם שרירי הירך הקדמיים. תנו לברך האחורית להיות פתוחה. - ודאו שעצם העצה (הסקרום), העצם הגדולה בבסיס עמוד השדרה) באה במגע מלא ככל האפשר עם הקיר: משכו את עצם הזנב פנימה אל תוך הגוף ומטה אל עבר הרגליים. - ודאו שהגב העליון באזור שבין השכמות בא במגע עם הקיר. ודאו שחגורת הכתפיים נפתחת אל עבר הקיר. על מנת לעשות זאת מתחו את הידיים מטה ואחורה, ומתחו את אצבעות הידיים באותו הכיוון, בדגש על מתיחת הזרת הנוגעת בקיר. ודאו שאחורי הראש באים במגע עם</p> | <p>טאדאסנה עם קיר תרגול מקוצר</p> |

הקיר. כנסו מעט את הסנטר פנימה.

- עצמו עיניים.

- השארו כשלושים שניות.



ארדה=חצי. אוטנא=מתיחה אינטנסיבית

ארדה

אוטנאסנה עם

קיר

תרגול מקוצר

- עמדו עם הפנים אל הקיר, במרחק של כשמונים ס"מ.

- כפות רגליים מקבילות ברוחב אגן. ודאו שהצדדים החיצוניים של כפות הרגליים הם המקבילים.

- התכפפו קדימה והביאו את קצות אצבעות הידיים אל הקיר. אצבעות הידיים פרוסות ומתוחות ככל האפשר.

- ודאו כי הרגליים ניצבות לרצפה ופלג הגוף העליון מקביל לרצפה.

- האוזניים בין הידיים (אל תתנו לראש ליפול).

- שאבו את פיקות הירכיים עם שרירי הירך

הקדמיים. הברך האחורית פתוחה ככל האפשר.

- דחפו את הגוף מהקיר (מבלי לנתק את

האצבעות) כך שיש קשר בין האצבעות על הקיר לבין עצמות הישיבה, דרך צדי הגוף. עצמות הישיבה שואפות להתרחק מהקיר.

- נשמו אל עצמות הישיבה.

- לאט הניחו את שורשי כף היד אל הקיר. המתחו שוב.

- השארו באסנה מספר מחזורי נשימה. הרגישו

כיצד לאט לאט הגוף מתרגל לאסנה ומשתחרר בתוכה.

טאדאסנה בלי

קיר

חזרו על אותן פעולות לביצוע טאדאסנה רק ללא קיר (דמיינו את הקיר מאחוריכם בעת ביצוע התנוחה):

- כפות רגליים מקבילות

- ירכיים אקטיביות. ברכיים אחוריות פתוחות.

- זנב פנימה ומטה.

- עצה מלא.

- ידיים נמתחות מטה. אצבעות אקטיביות.

- כתפיים נפתחות.

- סנטר פנימה וקודקוד מעלה.

- נישמו.

- עצמו עיניים.



אורדווה=למעלה. הסטא=כפות ידיים.

אורדווה

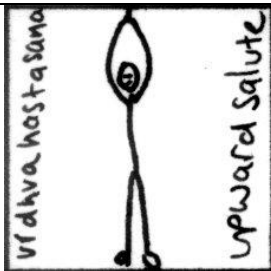
הסטאסנה

מהצדדים

בטאדאסנה

תרגול מקוצר

- עמדו בטאדאסנה.
- בשאיפה: הרימו את הידיים דרך צדי הגוף.
- בנשיפה: הורידו את הידיים חזרה לטאדאסנה.
- חזרו על התנועה לפחות חמש פעמים.
- כונו את הנשימה אל אזור השכמות ותנו לו להשתחרר.
- שימו לה שהכתפיים נשארות רפויות ורחוקות ככל האפשר מהאוזניים.
- בסיום עמדו בטאדאסנה בעיניים עצומות והפנו את תשומת הלב אל זרימת הדם.



אורדווה

הסטאסנה

מלפנים

בטאדאסנה

- עמדו בטאדאסנה.
- בשאיפה: הרימו את הידיים מלפנים עד להיותם המשך הגוף.
- בנשיפה: הורידו את הידיים חזרה לטאדאסנה.
- אחרי מספר מחזורים השאירו את הידיים למעלה מקבילות או בנמסטה ומתחו את צדי הגוף.
- שימו לב שכפות הרגליים עדיין מאוזנות, הירכיים עובדות והכתפיים לא מתקרבות לאזניים.

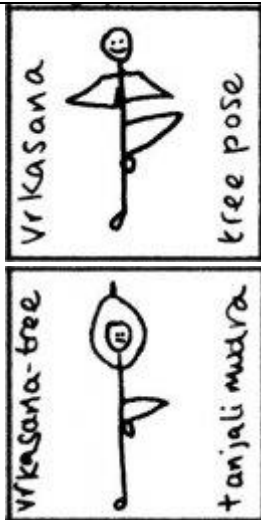
אוטאנאסנה

תרגול מקוצר

- עמדו בטאדאסנה.
- בשאיפה: הרימו את הידיים מלפנים עד להיותם המשך הגוף.
- בנשיפה התארכו מעלה ואז תנו לגוף ולידיים לנוע כמו מחוג גדול לפנים ולמטה.
- התנועה היא רציפה מכפות הידיים עד האגן.
- הראש נשאר כל הזמן בין הידיים.
- כשתגיעו לכפיפה לפנים שלבו כף יד על מרפק נגדי. ודאו כי האגודל הוא בפנים המרפק.
- עצמו עיניים. תנו לכפות הידיים ובייחוד לאגודלים לשמש כמשקולת.
- שאפו אל שרירי הירך האחוריים (המסטרינגס) המתוחים. בנשיפה הרפו פלג גוף עליון ותנו לראש להיות כבד.
- לאחר מספר מחזורי נשימה תנו לכפות הידיים ליפול והתרוממו בשאיפה חוליה אחרי חוליה, החל מהמותניים. ראש עולה אחרון.



| ארדה גארודאסנה תרגול מקוצר | ארדה=חצי גארודה=הנשר הגדול עליו רוכב וישנו, האל ההודי. - עמדו בטאדאסנה. - פרסו את הידיים לצדדים (מקבילות לרצפה). - הביאו את הידיים מתוחות קדימה, יד ימין מתחת ליד שמאל ושלבו אותם לתנוחה. - הקפידו על מרפקים רחוקים מהגוף, זרועות מקבילות לרצפה ואמות נצבות לזרועות. - ודאו שעצם הזנב שלכם עמוק בתוך הגוף ומשוכה מטה. - הרחיקו כתפיים מאוזניים. - נשמו מספר מחזורי נשימות אל בין השכמות. - חזרו על האסנה בצד שני, שמאל מתחת לימין. |
|--|---|
| שילוב אצבעות בטאדאסנה | - עמדו בטאדאסנה - הרימו את הידיים לפניכם (נצבות לגוף). שלבו אצבעות (פנים כף היד פונה החוצה). הרימו ידיים. - נשמו מספר מחזורים. - פרמו את האצבעות והורידו את הידיים. - עצמו עיניים. התבוננו בתודעה. - חזרו על התנוחה על שילוב הפוך של האצבעות. |
| שילוב אצבעות באוטאנאסנה תרגול מקוצר | - עמדו בטאדאסנה - שלבו את האצבעות מאחורי הגב בידיים ישרות. שמרו על שורשי כף היד צמודים ככל האפשר. - הרימו את הידיים מעלה ובו זמנית רדו עם הראש מטה לאוטאנאסנה. - ודאו שהרגליים עובדות: ירכיים מושכות פיקות ברכיים, ברך אחורית פתוחה. - בשאיפה הרימו את הידיים, בנשיפה נסו להעביר אותן מעבר לראש. - אחרי מספר מחזורים הרפו את הידיים לרצפה והתרוממו בשאיפה חוליה אחרי חוליה, החל מהמותניים. ראש עולה אחרון. - עמדו בטאדאסנה בעיניים עצומות. - התבוננו בשכמות ובזרימת הדם. - חזרו על התנוחה עם שילוב אצבעות הפוך. |



וריקשאסנה
תרגול מקוצר

וריקשה=עץ.

- הניחו את כף רגל ימין על העקב וודאו ששני צדי העקב אקטיביים.
- מתחו את כף הרגל עד לכריות האצבעות והניחו אותן כשהאצבעות פרוסות למניפה.
- הביאו את כל משקל הגוף מעל רגל ימין.
- הביאו את רגל שמאל לצד רגל ימין ואזנו את עצמכם רק באמצעות קצות האצבעות של רגל שמאל ויציבות כף רגל ימין.
- מקדו את נקודת המבט במקום אחד.
- מתחו את רגל ימין כמו בטאדאסנה (ברך אחורית פתוחה, ירכיים עובדות).
- בעזרת יד שמאל הניחו את כף רגל שמאל על ירך ימין, גבוה ככל האפשר לכיוון המפשעה.
- הביאו את כפות הידיים לנמסטה על מפתח הלב.
- הדקו את כף רגל שמאל וירך ימין זו אל זו.
- האריכו את ירך שמאל מהמפשעה הפנימית אל הברך.
- אחרי מספר נשימות הרימו את הידיים לנמסטה מתוח מעל הראש לתנוחה המלאה.
- השארו בתנוחה לפחות חמש נשימות.
- רדו לטאדאסנה רפויה ועיצמו עיניים. שימו לב להבדל בין שני צדי הגוף.
- חזרו על האסנה בצד השני.

עמדו בטאדאסנה מתוחה לחמש נשימות

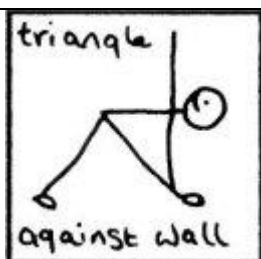
טאדאסנה
תרגול מקוצר



גארוודאסנה

- הניחו את כף רגל ימין על העקב וודאו ששני צדי העקב אקטיביים.
- מתחו את כף הרגל עד לכריות האצבעות והניחו אותן כשהאצבעות פרוסות למניפה.
- הביאו את כל משקל הגוף מעל רגל ימין.
- הביאו את רגל שמאל לצד רגל ימין ואזנו את עצמכם רק באמצעות קצות האצבעות של רגל שמאל ויציבות כף רגל ימין.
- מקדו את המבט.
- כרכו את רגל שמאל על רגל ימין.
- פרסו את הידיים לצדדים (מקבילות לרצפה).
- הביאו את הידיים מתוחות קדימה, יד שמאל מתחת ליד ימין ושלבו אותם לתנוחה.
- עמדו ביציבות חמישה מחזורי נשימה.

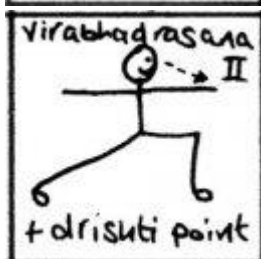
- חזרו על התנוחה לצד שני.



אוטיטה = מתיחה. טרי = משולש. קון = זווית. מתיחת המשולש.

אוטיטה
טריקונאסנה
עם קיר
תרגול מקוצר


- עמדו עם הצד החיצוני של רגל שמאל אל הקיר.
- מגע מלא של צד הרגל עם הקיר.
- פתחו פסוק בן כמטר בן הרגליים.
- סובבו את רגל ימין בתשעים מעלות לרגל שמאל.
- עקב רגל ימין באמצע קשת רגל שמאל.
- החזירו את האגן להיות מאוזן במיטה ונטה ימינה.
- שתי הרגליים חזקות, משקל מתחלק שווה בין שתיהן. פיקות ברכיים מונפות, ירכיים עובדות.
- מתחו את יד ימין במקביל לרצפה. יד שמאל מתוחה עד הקיר. הידיים חזקות.
- שאפו ומלאו אוויר בחזה.
- בנשיפה המתחו ימינה והחלו להוריד את היד ואת הגוף לכיוון הרגל, עד לקרסול או למקום אליו תגיעו.
- יד שמאל בניצב לרצפה, ממשיכה את הכתף.
- פנים כף היד פונה קדימה.
- השארו בתנוחה כשלושים שניות.
- בצעו אותה לצד השני.



- וירבראד – גיבור אגדי שיצר האל שיווה משערו.
- עמדו עם הצד החיצוני של רגל שמאל אל הקיר.
 - מגע מלא של צד הרגל עם הקיר.
 - פתחו פסוק בן יותר ממטר בן הרגליים (גדול יותר מהפיסוק של טריקונאסנה).
 - סובבו את רגל ימין בתשעים מעלות לרגל שמאל.
 - עקב רגל ימין באמצע קשת רגל שמאל.
 - החזירו את האגן להיות מאוזן במיטה ונטה ימינה.
 - רגל אחורית חזקה. כופפו מעט את ברך ימין.
 - מתחו את יד ימין במקביל לרצפה. יד שמאל מתוחה עד הקיר. הידיים חזקות.
 - שאפו ומלאו אוויר בחזה.
 - בנשיפה תנו לאגן לרדת מטה אל הרצפה. זוהי ירידה של האגן. הברך הקדמית תתכופף מעצמה.
 - האריכו את הירך הפנימית מהמפשעה עד לברך עד שתגיעו לזווית של 90 מעלות בין השוק לירך.

וירבראדאסנה
2 עם קיר
תרגול מקוצר

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - אל תעברו את כף הרגל עם הברך. אל תיטו קדימה. - הביטו אל מעבר לכף היד הימנית, אל האופק. - השארו בתנוחה כשלושים שניות. - בצעו לצד השני. | |
| <p style="text-align: center;">פרסריטה=פיסוק, פאדא=רגל, אוטנא=מתיחה אינטנסיבית</p> <ul style="list-style-type: none"> - עמדו בפיסוק גדול. כפות רגליים מקבילות. - הרגליים ישרות וחזקות כמו בטאדאסנה: הניפו את פיקות הברכיים, הדקו ירכיים, ברך אחורית פתוחה. - הניחו את הידיים על המותניים, מרפקים מקבילים מאחורי הגב. - בשאיפה מלאו את החזה אוויר. בנשיפה התכופפו קדימה בגו ישר ככל האפשר עד שתהיו חייבים לכופף אותו. - שלבו כף יד על מרפק נגדי או הניחו את כפות הידיים מתחת לכתפיים (במידה ומגיעים). - שאפו אל הרגל האחורית. נשפו והרפו את פלג הגוף העליון. ראש כבד. - השארו בתנוחה לפחות דקה. - ליציאה: החזירו את הידיים אל המותניים. מרפקים מקבילים. שאיפה. בנשיפה הביאו את הטבור קרוב לגו ועלו בעדינות. - הביאו את כפות הרגליים זו לזו בתנועת אקורדיון. | <p style="text-align: center;">פרסריטה פאדוטאנסאנה תרגול מקוצר</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - שבו על כסא. - עם אפשר שבו על הצד, כך שמשענת הכסא מצד ימין שלכם. עם אי אפשר העזרו במשענות הידיים. - שתי כפות הרגליים ברוחב אגן, מונחות היטב על הארץ. - החזיקו במשענת/משענת היד בשתי ידיים - הזדקפו עם השאיפה - עם הנשיפה פתלו את הגו ימינה. האגן נשאר יציב ומקובע על הכסא. - עם כל שאיפה הזדקפו. עם כל נשיפה פתלו. - בצעו לפחות דקה אחת. - חזרו לפנים. | <p style="text-align: center;">פיתול על כסא (צד ימין) תרגול מקוצר</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>פשימוטאנאסנה על כסא תרגול מקוצר</p> <ul style="list-style-type: none"> - פשימה=מערב. וביוגה: החלק האחורי של הגוף. אוטנא=מתיחה אינטנסיבית. - שבו ישיבה זקופה ומלאה על קצה הכסא. - מתחו את הרגליים לפניכם. - כופפו מעט את הברכיים. - שאיפה מלאו את החזה בנושיפה רוקנו את הבטן והתכופפו קדימה. - הביאו את המצח את הברכיים. ידיים אל כפות הרגליים. - עצמו עיניים ונסו למצוא את קו האמצע הפנימי של הגוף. - השארו בתנוחה כדקה. |
| | <p>פיתול על כסא (צד שמאל) תרגול מקוצר</p> <ul style="list-style-type: none"> - חזרו על הפיתול לצד שני |
| | <p>פשימוטאנאסנה על כסא תרגול מקוצר</p> <ul style="list-style-type: none"> - חזרו על הכפיפה לפניכם. - ניתן להשאר מעט יותר לקראת הרפיה. |
|  | <p>שוואסנה שווא=גופה.</p> <ul style="list-style-type: none"> - במידת האפשר: שכבו על הרצפה, על הגב. - פסקו מעט את הידיים כך שתוכלו לגלגל כתפיים לאחור ולהכניס את השכמות אל הגוף. - פסקו את הרגליים. - נשמו נשימה טבעית. - הרפו כל חלק וחלק בגוף. - הרפו את התודעה. - השארו בתנוחה כחמש דקות. - בסיומה – החלו בהנעת קצות אצבעות הרגליים והידיים. - הביאו ברכיים אל הבטן וחבקו אותן. - התגלגלו אל הצד. - התרוממו בעזרת היד בעדינות ובתשומת לב מלאה. - שבו בעיניים עצומות. - התבוננו בתודעה. <p>(במידה ואי אפשר – הרפו בפשימוטאנאסנה על כסא)</p> |

