


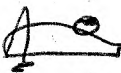
Adho Mukha
Virasana



Adho Mukha
Sanchasana




Janu
Sitsasana



Ardha Padma
Paschimottasana


תרגול 4 זמן הוספת
שיעור 9



Triang Mukhaikapada
Paschimottasana



Marjaryasana



Parsva Uparista
Konasana



Uttara Uparista
Konasana

* הרפיית הבטן
* נשיפה שלמה
* התרבות הגוף
* תמיכה נאותה
* הגבהה לראש




Paschimottasana



Uparista
Konasana




Baddha
Konasana

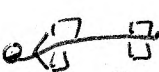


Supta Baddha
Konasana

יש להפגש פתוחות הפונות
צמצום צד הבטן ועפיתולים.




Supta
Virasana



Setu Bandha
Sarvangasana



Bhadrasana



Sarvasana