

סט לאיזון נפשי - For Mental Balnce

תרגול קבוע של תרגילים 1-2 לשלוש דקות, ובנוסף תרגיל הצפרדע, יביא ל"חשבון נקי" של בריאות פיזית ומנטלית.



1. Bow Pose (תנוחת הקשת) - לשכב על הבטן, לתפוס את הקרסוליים ולהאריך את הגוף למעלה כמו קשת. 2 דקות. אחרי שתי דקות, לדחוף את הלשון החוצה כמה שאפשר ולנשם בכבדות דרך הפה (נשימות אריה) 1.5 דקות.



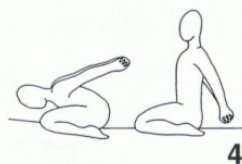
2. Camel Pose (תנוחת הגמל) - לשבת על העקבים, להתרומם ולתפוס בעקבים, להאריך את הגוף למעלה. לשמוט את הראש אחורה. לדחוף את הלשון החוצה כמה שאפשר ולנשום נשימות אריה. 2 דקות.

* תרגילים 1 ו 2 מותחים את שריר הירך. כאב באיזור זה מצביע על חוסר איזון בקלציום ומגנזיום, וחוסר איזון נפשי.



3. Frog Pose - תנוחת הצפרדע. 108 פעמים. לאחר מכן מנוחה של 5 דקות.

4. Celibte Pose - ישיבת סילבוט: בישיבה על העקבים לפסק את הברכיים ככל שניתן, כך שהישבן על הרצפה. לאחד אצבעות מאחורי הגב. בתנוחה זו, להוריד את החלק העליון של הגוף קדימה לכיוון הרצפה ולהתרומם חזרה למעלה. להמשיך תוך כדי נפנוף מצד לצד כמו נחש. 3 דקות.



4

5. לשכב על הגב, ברכיים לחזה, לנעול זרועות מסביב לברכיים. שעה שמחזיקים בתנוחה, להתחיל להקפיץ את הגוף מעלה ומטה על הרצפה. 7 דקות. * התרגיל היה בשימוש יוגים קדמונים על מנת להעלים ולחסל חוסר איזון מיני.



5

6. מדיטציה: בישיבה מזרחית להתיישר כיוג. ידיים על הברכיים. שאיפה עמוקה ולנשוף החוצה חזר כך שהצליל של הנשימה העוזבת את הנחיריים ישמע כמו "Har". לפמפם את הנייבל כל שהנשימה תהיה מהנייבל לנחיריים. כלוב הצלעות יתרומם עם הכח של הנשימה. 3-5 דקות.

7. הרפיה - לנוח על הגב 10 דקות (כפות ידיים לצידי הגוף פונות כלפי מעלה).

Sat - Nam