

# תרגילי בוקר על כיסא

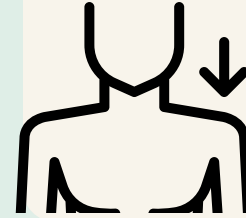


## תנוחת מוצא: "ישיבה הר"

כפות רגליים פרושות ברוחב האגן  
מעט מאחורי גובה הברכיים,  
ישבן ורגליים לוחצים מטה,  
כתפיים ופנים רפויות, הגו צומח  
מעלה  
ללא עצירות נשימה.

### 1 "לא רוצה"

הרימו קלות את הכתפיים,  
תשמטו מטה ברכות  
עם הנשיפה



חזרות: \*7

2

### 2 נשימה סרעפתית

נשיפה:

הרפיה של עצם החזה  
והצלעות  
שאיפה: לבטן



חזרות: \*7

3

### 3 "רואה קשת בענן"

הראש-לא אז  
עיניים מציירות  
קשת בענן  
מצד לצד



חזרות: \*7

4

### 4 "לצמוח למטה"

לחצו מטה  
עם הישבן וכפות הרגליים  
הרגישו את הצמיחה של  
עמוד השדרה  
כלפי מעלה



חזרות: \*7

5

### 5 שטיפת כפות ידיים

שפשפו את כפות הידיים  
ובין האצבעות,  
המשיכו לנשום בנינוחות,  
הרגישו את החום בין  
כפות הידיים



6

### 6 "קקטוס"

ידיים ב90/90  
בנשיפה:  
כווצו בין השכמות  
בשאיפה: הרפו



חזרות: \*7



# תרגילי נשימה בישיבה

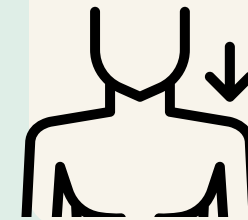


## תנוחת מוצא: "ישיבת ההר"

כפות רגליים פרושות ברוחב האגן  
מעט מאחורי גובה הברכיים,  
ישבן ורגליים לוחצים מטה,  
כתפיים ופנים רפויות, הגו צומח  
מעלה  
ללא עצירות נשימה.

### 1 "לא רוצה"

הרימו קלות את הכתפיים,  
תשמטו מטה ברכות  
עם הנשיפה



חזרות: \*7

### 2 "קינג קונג"

תופפו בעזרת אגרופים  
על החזה, הפיקו את  
הצליל אהה.  
הקפידו על כתפיים  
רפויים.



חזרות: \*7

### 3 "נר יומולדת"

כבו לאט לאט את כל  
נרות היומולדת  
בנשיפה רכה וארוכה.  
שאיפה דרך האף.



חזרות: \*7

### 4 "נשימה מתחלפת"

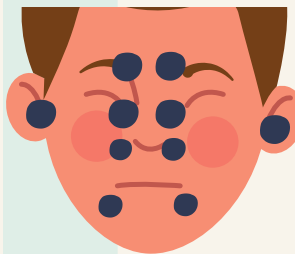
סגרו את הנחיר הימני,  
נשפו דרך שמאל, שאיפה  
איטית משאמאל.  
סגרו את הנחיר השמאלי,  
נשיפה מימין, שאיפה  
מימין.



חזרות: \*7

### 5 "נשימת זמזום הדבורה"

הניחו את אצבעות הידיים  
על הנקודות הבאות.  
הפיקו צליל זמזום.  
הרגישו את ההדהוד בחלל  
הראש.



חזרות: \*7

### 6 נשימה סרעפתית

נשיפה:  
הרפיה של עצם החזה  
והצלעות  
שאיפה: ארוכה לבטן



חזרות: \*7



# תרגול מתיחות בעמידה

## תנוחת מוצא: "עמידת ההר"

כפות רגליים פרושות ברוחב האגן  
אגן ומפשעות רכות, צלעות  
אסופות  
כפות הרגליים לוחצות מטה.  
כתפיים ופנים רפויות, הגו צומח  
מעלה  
ללא עצירות נשימה.

1

### צוואר

רגל ימין משתרשת  
הטיית ראש לשמאל  
יד שמאל נחה על אוזן ימין.  
הרגישו מתיחה בשמאל.



5 נשימות לצוואר

בסיום  
החליפו צד

2

### צידי הגו

רגל ימין משתרשת,  
יד שמאל אוחזת בשכ"י ימין  
שאיפה להתארך מעלה, נשיפה  
הטיה צידית לשמאל.  
הרגישו מתיחה בשמאל.



5 נשימות לצד

3

### חזה וכתף

בנשיפה - אספו צלעות.  
ידיים שלובות מאחורי הגב,  
אספו בטן ופתחו בית חזה.  
הרגישו מתיחה בכתף קדמית.



5 נשימות לחזה

4

### ירך אחורית

עמדו במרחק 30 ס"מ מתמיכה,  
ברכיים כפופות, רגליים לוחצות מטה.  
הרפו את הישבן והכתפיים.  
כפיפה לפנים.



5 נשימות לגב

5

### ירך קדמית

מצאו תמידה ליד שמאל,  
השתרשו עם רגל שמאל,  
יד ימין אוחזת בקרסול ימין.  
צלעות אסופות, ברך מביטה  
לרצפה.



5 נשימות לבטן

6

### שוק אחורית

רגל ימין לפנים, ברך כפופה.  
רגל שמאל צעד גדול לאחור, עקב  
רוצה לרדת למטה.  
צלעות אסופות



5 נשימות לגב

# УПРАЖНЕНИЯ НА СТУЛЕ:

Стопы ног параллельно на ширине бедра и немного сдвинуты внутрь к стулу. Слегка давить тазом и ногами вниз. Плечи и мышцы лица расслаблены. Спина растёт вверх без остановки дыхания.

## Начальная поза "Сидящая гора"



## 3 "Вижу радугу"

Голова неподвижна. Глаза рисуют радугу со стороны в сторону.



Повторить 7 раз

## 2 Диафрагмальное дыхание

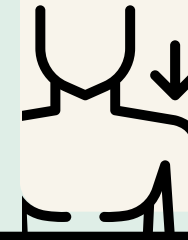
Выдох: расслабление грудной кости и ребер.  
Вдох: в живот.



Повторить 7 раз

## 1 "Не хочу"

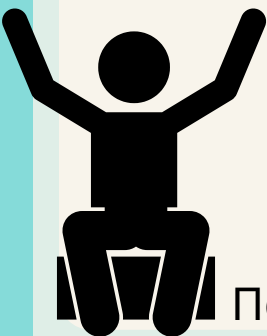
Слегка приподнять плечи и уронить на выдохе.



Повторить 20 раз

## 6 "Кактус"

Руки подняты на 90/90. На выдох соединить лопатки, на вдох - расслабиться.



Повторить 7 раз

## 5 "Мытьё рук"

При спокойном дыхании потереть ладони друг о друга и между пальцами. Продолжать, пока почувствуете тепло



## 4 "Расти вниз"

Нажать тазом и ногами вниз и внутрь набок. Ощутить давление вверх



Повторить 7 раз