

אורח חיים יוגי

והפעם: דרכים להתעורר בבוקר מלאים באנרגיה ליום חדש

Wake up, warm up, and get up

הרוט'נה הזו מעולה בימים בהם אתה צריך לקום אבל לא רוצה...

אם לפני שנקום ולפני שנפקח את העיניים נבלה דקה אחת בתרגול הבא נשמר את הגריאות, האנרגיה שלנו ונימנע מחלואת:

1. לפתוח ולסגור את האצבעות
 2. לסובב כתפיים
 3. לכוּוץ ולשחרר את הגב התחתון
 4. ליישר את כפות הרגליים בפוינט
 5. עם הידיים ישוות לצדדים למתוח את כל הגוף
 6. להתפתל סביב כמו נחש פעמים לשמאל וז' לימין
 7. לשים את כפות הידיים על העיניים. לפקוח את העיניים כשהידיים מכסות אותן ואז באיטיות להזיז את הידיים קדימה ורחוק מהעיניים. בזרז אז העיניים נחשפות בעדינות לאור הראשון של היום.
 8. לעשות מסג' לפה ולפנים עם כפות הידיים של שתי הידיים.
 9. מתחתית חתול לשמאל ולימין
 10. להרים את הראש לאט ולמשוך את הגרביים לחזה
- עכשיו לקום ולהנות מהיום...

