

סט איזון הורמאלי

תרגול החיזוי איזון הורמאלי, משגרר את האנרגיה הישנה בגוף.

1. בישיבה על העקבים להאריך את רגל שמאל לאחור, ישרה על הרצפה.

להתכופף קדימה ולמקם את המצח על הרצפה. הידיים לצדי הגוף, כפות ידיים פונות כלפי מעלה. לשחרר את כל השרירים ולהרגיע את הנשימה. להישאר בתנוחה כ-3 דקות ואז לאט להתרומם בשאיפה, להביא את שתי הרגליים מתחת לעקבים ולחזור על התרגיל עם רגל ימין 3 דקות.

תרגיל זה הוא למעשה מדיטציה. אפשר להאריך את הזמן עד 11 דקות. תנוחה מרגיעה מאוד. טובה גם לעיניים.



2. מסאג' לגרון ולצוואר- בישיבה על העקבים להתחיל לעסות עם יד אחת את השרירים בכל צד של

הגרון והצוואר בתנועות גל עדינות, מלמטה לכיוון הלסת. להמשיך בקצב 2 דקות. התרגיל טוב לפיורדים ולצ'קרה החמישית.



3. מסאג' לאוזניים- עדיין על העקבים, להרים את שתי הידיים לאוזניים,

אצבעות כלפי חוץ ולהתחיל לעסות את האוזניים בתנועות מעגליות ולמעלה למטה, 2-3 דקות. לסיום שאיפה ולמשוך בתנוחה ל-10 שניות. לנוח.

התרגיל טוב למערכת הלימפטטית ולסירקולציה. ישנן נקודות של מרדיאנים באוזניים שמקבילות לכל הגוף. זהו מסג' לכל הגוף תוך שימוש רק באוזניים.



4. בישיבה על העקבים למקם ידיים מתחת לישבן. לקחת אויר ולהסתובב עם חלק הגוף העליון שמאלה.

נשיפה ולהסתובב ימינה. 3 דקות. לסיום- שאיפה מולהבנדה ולהתרכז במתיחה של הגב. לדמיין אנרגיה זורמת למעלה מהמרכז של עמוד השדרה מחדשת ומרגיעה את כל הגוף. נשיפה ולנוח. תרגיל טוב לעמוד השדרה ולמנוחה של הישבן. טוב גם לסילוק.



5. לשכב על הגב עם פיסוק גדול ברגליים, ללא תחושת מתיחה. ידיים על הכתפיים,

אצבעות קדימה אגודלים מאחור. להתחיל לדמיין באופן מנטלי את כל השרירים בגוף. ואז לאט לאט שריר אחרי שריר להביא את חלק הגוף העליון קדימה עד שמתכופפים את כל הדרך. למקם את המצח על הרצפה. להחזיק בתנוחה 3 דקות. לסיום שאיפה,

לחזור לשכב. ולהתרומם שוב, הפעם לצד שמאל. להחזיק 1 דקה ולנשום- שאיפה ונשיפה 3 פעמים. לסיום לקחת שאיפה עמוקה ולשכב על הגב, להתרומם שוב לכיוון רגל ימין להחזיק 1 דקה

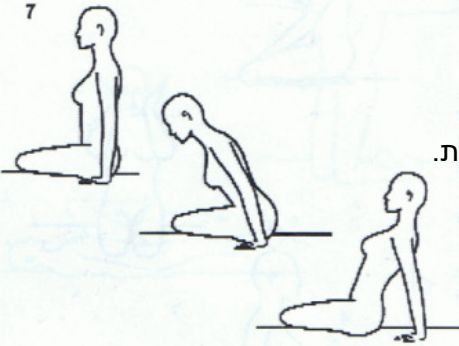
ושוב שאיפה ונשיפה 3 פעמים. ואז שאיפה עמוקה ולשכב על הגב.

התרגיל טוב לעצבים ומחזק את הסרעפת, נותן למתח שנובע מחרדה לעזוב את הגוף.



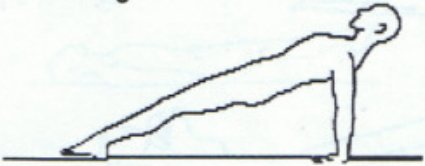


6. הליכה על הברכיים והידיים: להתחיל משכיבה על הבטן, להרים ראש כדי לראות לאן הולכים. 3 דקות. ואז לשכב על הגב 1 דקה. התרגיל מקדם סירקולציה ועובד על הלב, משפר את האיזון המינרלי בגוף.



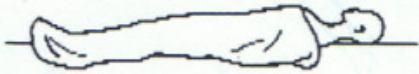
7. הליכת לוטוס-בנעילת רגליים בלוטוס להתחיל לקפוץ תוך איזון עם הידיים. 3 דקות. התרגיל פותח את האנרגיה בנייבל פוינט ועוזר לכאבי ראש ולהרגעת אברי המין.

8



8. ישיבה ישרה עם רגליים ישרות, ידיים על הרצפה מאחור ולהרים את הירכיים עד להסתכל קדימה ולהתחיל ללכת ימינה ושמאלה. 3 דקות. התרגיל משחרר חרדה מנטלית ולחץ ומחזק את הגב התחתון והירכיים.

9



9. לנוח לגמרי על הגב. להרגיש איך הופכים לחסרי משקל וצפים אל תוך המרחבים הכחולים של האתר. 15 דקות.