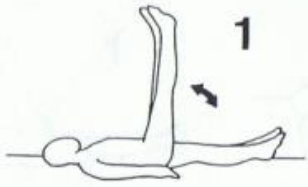
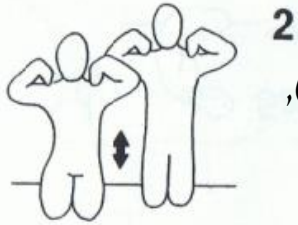


סט לחיזוק הבטן



חלקו את הבטן שלכם לארבעה חלקים: האחד לאוכל, השני עם מים, השלישי עם אוויר והרביעי לכול מה שאוכלים. גם הלב וגם המוח תלויים בתפקודה של הבטן.

1. לשכב על הגב רגליים צמודות ישרות. להרים את שתי הרגליים ל 90 מעלות תוך נשימה דרך הפה ולהוריד את הרגליים תוך נשיפה דרך האף. 3 דקות. לשמור על רגליים ישרות- לא לכופף ברכיים.



2. לשבת על העקבים בישיבה שנקראת Rock Pose (לפי היוגים בישיבה זו אפשר לעכל אפילו אבנים), ידיים על הכתפיים. לשאוף דרך הפה ולהתרומם, לנשוף מהאף ולחזור לישיבה המקורית. 3.5 דקות.

3. לשבת ישיבה נוחה (מזרחית), ידיים על הברכיים ולהתחיל לסובב את עמוד השדרה בסיבובים. לזוז בעוצמה, לאבד משקל, לאבד שומן. 3.5 דקות.



4. בישיבה מזרחית אצבעות ידיים מחוברות בנעילת ונוס מאוחרי הגב. שאיפה דרך הפה ולהתכופף קדימה ליוגה מודרה- המצח רצפה כשהידיים נמתחות למעלה. נשיפה דרך האף כאשר חוזרים לשבת ישיבה נוחה. 3 דקות. התרגיל יותר איזון של אנרגיה.

5. הרפיה- לשכב על הגב, כפות ידיים ורגליים פונות כלפי מעלה. להתרכז בנייבל פוינט (הטבור האנרגטי). 5-7 דקות.



6. לסובב את הידיים והרגליים. להיבא את הברכיים לחזה ולהתגלגל קדימה ואחורה על הגב.

Sat Nam