

- קריה לעור קורן -

To make the skin radiant

לחץ וכעס משפיעים באופן שלילי על עור גופנו. (כפי שהם לוקחים את השמחה מחיינו...).
הסט הזה עוזר לשפר את מצב העור על ידי הסרת ההשפעות של כעס ארוך-טווח ולחץ,
על ידי ארגון וריפוי המטבוליזם בגוף.

(זהו סט קצר ואפקטיבי מאוד של מספר תרגילים, זמני התרגילים הארוכים ניתנים לשינוי בהתאם ליכולת התרגול,
בשאיפה להגיע לזמן התרגול המומלץ! - דנה)

1. ישיבה עם רגליים ישרות קדימה, ידיים בצדדים,

לשמור על ירכיים על הרצפה. לכופף את ברך שמאל ולהרים אותה, ואז תוך כדי הורדת הברך השמאלית, להרים את ברך ימין- כך שמרימים את הברכיים לסירוגין. 3 דקות.

2. להמשיך בתנועת הברכיים כבתרגיל הראשון, למתוח את הזרועות ישר קדימה, כפות ידיים פונות למטה. לסירוגין להוריד ולהרים את הידיים לפי קצב תנועת הברכיים. כך שרגל שמאל ויד שמאל עולות ויורדות בו זמנית ולהיפך. לזוז במהירות, להשתדל להזיע, 15 דקות.

3. לשכב על הגב עם זרועות בצדדים, להרים את הישבן כל שהגוף מהתפיים עד הקרסוליים מורם מהקררקע, ואז לרדת חזרה. לזוז מהר מאוד, 9 דקות.

4. אותה התנועה כמו בתרגיל 3 רק שבמקום לשכב על הגב- לשכב על הבטן. 13 דקות.

5. מתיחת חתול- לצד שמאל ואז לצד ימין, לעשות כמה כאלה שאפשר ב 4 דקות.

6. לשכב על הגב ולנוח, לנשום לאט מאוד, 11 דקות. סאט נאם.