

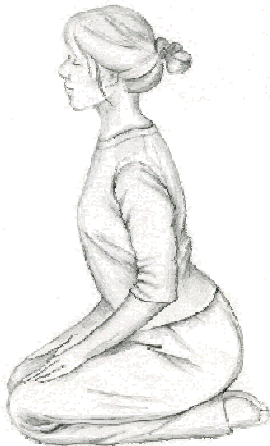
# תרגילי חימום

תרגילי חימום נערכים לפני תרגול הסט ומסייעים להגמיש את שרירי השדרה ואברי הגוף. ישנם תרגילי חימום רבים, והתרגילים המובאים כאן הנן בסיסיים באיכותם. ניתן להעשיר את רפרטואר תרגילי החימום מתוך תרגילי החימום הנערכים בשיעורים, אבזור תרגילים אחרים ולהביאם לתרגול האישי כחימום לפני סט.

**סיבובי סופי:** תרגיל חימום קלאסי בקונדליני יוגה, שמטרתו להגמיש את עמוד השדרה. נקודת המוצא היא ישיבה מזרחית ומכאן להתחיל לסובב את הגב בסיבובים הולכים ומתרחבים. ניקח שאיפה כאשר נבוא קדימה ונשחרר את האוויר עם הסיבוב אחורנית. הראש נשאר ישר ויציב כל הזמן והסיבוב גדל ומתרחב בעזרת הידיים שעל הברכיים. להסתובב לכיוון ימין במשך דקה ולאחר מכן לצד שמאל. לסיום: לקחת שאיפה עמוקה במרכז עם הגב ישר, להחזיק מעט את האוויר ולשחרר.

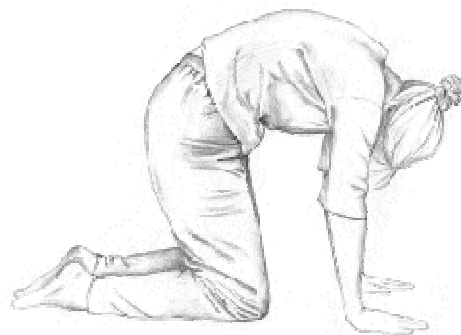


**ספינת-פלקס:** תרגיל שעוזר בשמירה על עמוד שדרה חזק, עוזר להפיג כעס ופחד, לפתח את הלב ומקנה תחושת אנרגטיות נהדרת. בישיבה מזרחית או על העקבים, לקרחת שאיפה ולהביא את הגב קדימה-לגלגל כתפיים אחורנית ולפתוח את החזה. בנשיפה לנוע לאחור-לגלגל את הגב אחורה ולהוריד את החזה. הראש נשאר יציב במרכז כל הזמן. בהדרגה ניתן להעלות את הקצב. להמשיך 1-3 דקות. לסיום- לקחת שאיפה במרכז עם הגב ישר, להחזיק את האוויר ולנוח.

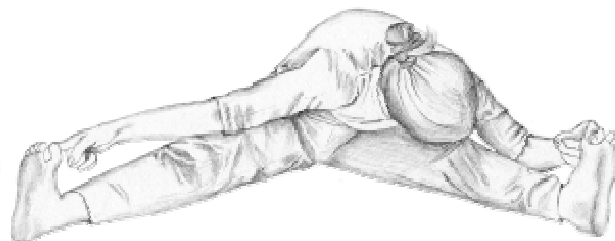




**פריה - אגול:** תרגיל נפלא לגב התחתון ולירכיים, ובמקביל מסייע לאיזון רגשי ותודעתית. בעמידת שש, לשמור על רווח בין הרגליים כמו הרווח בין הכתפיים. לקחת שאיפה ולהרים את הראש למעלה, תוך קיעור הגב כלפי מטה (ניתן לדמיין כאילו מישהו יושב לנו על הגב). ובנשיפה ולהוריד את הראש ולקמר את הגב כלפי מעלה. להמשיך 1-3 דקות. ניתן להעלות בהדרגה את הקצב ככל שעמוד השדרה מתגמש.



**אגולה:** ישיבה בפיסוק רחב. להמתח ולנעול את אצבעות הידיים סביב הבהונות. לקחת שאיפה עמוקה ובנשיפה לרדת לכיוון ברך שמאל. לעלות בשאיפה ולהביא את חלק הגוף העליון לכיוון ברך ימין. להמשיך כך 1-3 דקות. לסיים: לקחת שאיפה במרכז, להחזיק מעט את האוויר ולשחרר.



Sat-Nam

חינוך נצ'ים!