

לקרוא, להבין ולהתנסות

צ'יקונג ולבריאות

קישור לסרטון הדגמה

כיצד נשמור על הבריאות בדרך הצ'יקונג.

מדריך מעשי

מאת שגיא אנלין, מדריך ומטפל צ'יקונג

מדריך זה מיועד לכל מי שמעוניין להכיר את דרך הצ'יקונג, למי שסובל באופן כרוני מבעיות גופניות או נפשיות ומתקשה למצוא להן פתרון או שחשוב לו לנהוג בדרך הטבעית.

אין האמור כאן מהווה תחליף להמלצת רופא כי אם השלמה בדרך הטבעית.

במקרה ונוטלים תרופות כלשהן או נמצאים תחת מעקב רפואי מסיבה כלשהי, צ'יקונג יכול בהחלט לסייע רבות אך חשוב ומומלץ להתייעץ עם רופא לעניין ביצוע התרגילים.

כדי להפיק את המירב ממדריך זה, יש לקרוא בעיון את ההנחיות קודם ביצוע התרגילים, לנהוג בזהירות ולהקפיד על הבטיחות.

יש לזכור כי המטרה היא הדרך ורק התמדה וניהול זמן יובילו לתוצאות טובות.

שעות רבות על הכיסא, מאמץ מנטאלי לא מאוזן, לחץ שלילי בעבודה, שעות עבודה רבות מדי וריחוק חברתי, על פני ציר הזמן משפיעים לעתים לרעה על המצב הבריאותי, הגופני והנפשי.

מתי אנחנו מתעוררים? כשאנחנו מתחילים לסבול מעודף משקל, מכאבי גב, מתיאבון לא סדיר ומעייפות נפשית שלא מותירה כוחות ולעתים על חשבון הבריאות.

מתח נפשי במקרים רבים הוא תוצאה של הזנחת הגוף וחוסר פעילות גופנית. הגוף מאותת לנו להניע אותו.

ההיכרות שלנו עם תרגילי ההתעמלות, מתחילה לרוב בגן או בבית הספר. אנחנו למדים ומבצעים תרגילי חימום שונים, משחקי כדור, אתלטיקה, תרגילי גמישות ועוד הרבה סוגים שונים של פעילות גופנית.

מה שמאפיין תרגילים אלו שהם מגיעים אלינו מעולם הספורט וידוע כי להם יתרונות רבים: הם מסייעים לפתח את החשיבה, את התפתחות המוח, את העצמות והשרירים, את ההליכה והציבה, משפרים את בריאות הלב והריאות, מחזקים את המערכת החיסונית, מעלים את המורל, מחזקים את רוח התחרות ואת יכולת התגובה והגמישות.

ידוע שפעילות גופנית תורמת לבריאות אך לרבים מאיתנו יש תירוצים או שאנחנו פשוט מתעצלים או לא ממש נותנים חשיבות לכך עד אשר מתעוררת בעיה. מעבר לכך, אם אנחנו מתחילים לעשות פעילות גופנית בגלל שאנו סובלים מאיזה בעיה רפואית, חשוב שנהייה ערים לעובדה שפעילות מאומצת מדי, במקרים רבים עלולה להחמיר את המצב ואף לגרום לבעיות נוספות ובמיוחד בהיבטים הנפשיים רגשיים לאורך זמן. אל דאגה, אתם לא לבד, זוהי תופעה ידועה ואחת השכיחות וכאן בדיוק נכנס הצ'יקונג ונותן מענה כולל ומלמד אותנו על הקשר בין הגוף לנפש באופן מעמיק מעשי וטבעי.

אם זה המצב, תרגול יום יומי של צ'יקונג יכול בהחלט לעזור לחזור לקו הבריאות.

שגרות היום לעתים מעייפות ומתישות. אנחנו חשופים לאתגרים שונים, מנטאלים ורגשיים ולא תמיד יודעים מאיפה לקחת את הכוחות. לעתים אנחנו פועלים בעיקר מתוך הישרדות ולמרות שאנחנו יודעים שעלינו להתעלות על כך, לפעמים קשה מאד כי ישנם אילוצים שונים של זמן ומקום, לקחנו על עצמינו התחייבויות שונות ואנחנו נאלצים לסטות מדרך האמצע יום אחרי יום ומפרים את האיזון בין פעילות למנוחה. לפעמים אנחנו פשוט כבר נואשים ומוותרים לעצמנו תוך ידיעה שיום יבוא ונשלם את המחיר.

עם התרגול אנחנו למדים לפתח את המודעות לחיבור שקיים בין הגוף לנפש בהיבטים רבים וככל שנתרגל ונכיר בהיבטים השונים, נחזיר לעצמינו את הבריאות הטבעית שיסודה בחיבורים הראשוניים בין האיברים השונים בגוף ובנפש.

הנעת הגוף בדרך הצ'יקונג מבוססת על עיקרון מעגלי הזנה ובקרה ועל פי מודל 5 היסודות וניתן להתחיל בתרגילים פשוטים שקל מאד לבצע אותם. לאט לאט ועל פי הצורך, נתקדם לתרגילים מורכבים יותר ולסדרות שלמות המהירות ומאפשרות לנו לזכך איכויות של שלוה פנימית ורוגע, שהם חיוניים לזרימה חלקה של הצ'י ולשמירה על הבריאות.

מרכיב חשוב בתרגול הוא למידה, למידה של תנועה, של הרגשה, של מיקוד מחשבתי ושל כוונה.

5 שלבים עיקריים מנחים אותנו בדרך לימוד הצ'יקונג. שלבים אלו עוזרים לנו להתמצא, לשפר ולמקד את הלימוד שלנו.

שלבים אלו מכונים 5 הווסתים והם עוזרים לנו לפתח יכולת ראייה פנימית של תדרים שאולי לא הינו מודעים להם קודם. למעשה אנחנו מזכירים לגוף את הבריאות הטבעית שלו, תודות למחזוריות שבתרגול ותודות לפיתוח מיומנות ההקשבה הפנימית.

תדרים אלו קיימים באופן טבעי בגוף ובנפש ועצם ההתבוננות בהם מאפשרת לנו כמתרגלים, להכיר את הטבע הפנימי שלנו שנובע מהקשר עם השורש הרוחני, כל אחד בדרגתו ובשלב הנכון לו. אנחנו מטפחים את הקשרים הפנימיים עם התדרים הללו דרך פעולות חוזרות ונשנות ועל ידי ביצוע תרגילים במחזוריות, אנחנו מפתחים את התקשורת הפנימית הנמצאת בציר החיים שלנו – האש והמים. תקשורת בונה ונכונה המאפשרת לנו לבסס את הקשר המודע בין הגוף לנפש.

שלב 1: וויסות הגוף, מתורגל על ידי תשומת לב לצורה החיצונית של התנועות השונות. בתחילה אנחנו מסתכלים על המורה ולומדים את התנועה ועם הזמן התנועה הופכת כבר לשגרתית ואנחנו פחות עסוקים בללמוד אותה ויותר פנויים לבצע אותה.

שלב 2: וויסות הנשימה, כאשר אנחנו כבר שולטים בתנועה ומבצעים אותה כדרך טבעי, אנחנו מתחילים להוסיף את ההפעלה המודעת של הנשימה באופן מתואם עם התנועה.

שלב 3: וויסות הרגש, במקביל לתנועה החיצונית ולנשימה אנחנו מתחילים ללמוד להכיר את ההיבט הרגשי המלווה את התנועות. תחושות שונות בגוף, מחשבות ורגשות, הם חלק ממערכות יחסים פנימיות וחיצוניות המתקיימות בין האיברים הרוחניים והאיברים הפיסיים בגוף האדם. וויסות הרגש בעיקרו מדבר על פיתוח ואימון יכולת התבוננות במציאות כפועל יוצא של מערכת כוחות יחסים בין הגוף לנפש.

שלב 4: וויסות הצ'י, בעולם המחשבה, אנחנו מקבלים ונותנים תודעתית והצ'י שפירושו עבודה עם אנרגיית החיים, מאפשר לנו להרחיב את התנועה הפנימית ולהתחיל להיזכר בתנועות הפנימיות המקוריות שלנו וכיצד הן מגיבות למציאות. לצורך התרגול אנחנו יכולים להתבונן על המציאות דרך התזונה שלנו, על הפעילות המנטאלית והגופנית, על העולם הרגשי, על הקשר שלנו עם החברה מתוך תנועות של זיכור והבחנה בין עכור לטהור המחברות אותנו לבריאות הטבעית.

שלב 5: תנועה בנפש, כפועל יוצא של תרגול והשתפרות, אנחנו נעשים ערים לתנועות השונות בנפש,

המאפשרות לנו להמשיך ולשתף אחרים ובכך להכיר בכוח החיים שעובר דרכנו בדיוק כמו שאנחנו מרגישים חמלה או רחמים וכך אנחנו זוכים לעוד הזדמנות לקיים אתו "אהבת לרעך כמוך". עם הזמן אנחנו נפתח יכולת הבחנה בין איכות צ'י ובין כמות צ'י ונוכל להתחיל להתמסר עם צ'י על ידי דיבור, מחשבה, תנועה וכוונה ובכך לשתף ולעזור לכל מי שנקרא בדרכנו הזקוק לסוג זה של אימון.

הבעיות

משיחות שערכתי עם תלמידי, הבעיות השכיחות ביותר שמונעות מהם לשמור על איזונים בחיים, מהוות מבחינתי את המפתח להצלחה. כמתרגל צ'יקונג, אני דוגל בהתפתחות הדרגתית ומבלי לעשות שינויים מרחיקי לכת, דרך ביצוע צעדים קטנים ופשוטים למדי ועל ידי התמדה וניהול זמן, ניתן לחולל את השינויים הנכונים לנו.

הקושי העיקרי הוא לרצות באמת את הדבר הנכון.

"סוף מעשה במחשב תחילה", הכל מתחיל במחשבה.

שאלות שעלינו לשאול את עצמינו:

1. האם פעילות גופנית בריאה נמצאת אצלנו בתודעה?
2. מה אנחנו יודעים על הקשר בין תנועה בגוף לתנועה בנפש?
3. האם אנחנו פתוחים לקבל טעימה ולחדש קצת את הידיעות שלנו בתחום?
4. מדוע יש אנשים המוכנים להשקיע שעות רבות מאד מזמנם, ימים, שבועות ואפילו חודשים ולחשוב על עצמם כמעין "קורבנות" של איזה בעיה רפואית כלשהי? אך לא מצליחים לחולל את שינוי הדרוש?

היום, אנחנו יכולים לקחת לעצמנו 15 דקות ולהתחיל לחשוב ברצינות אך בקלילות וללא מאמץ על הבריאות שלנו בכיוון בונה.

זאת הסיבה שספר הזה מוענק לכם היום.

על בריאות אנחנו צריכים לשמור ואותה אנחנו צריכים לטפח דרך קבע. גברים ונשים, ילדים ובוגרים. בבריאות לא נלחמים, לא משיגים ולא מנצחים. **את הבריאות מטפחים ומשתפים.**

יש לנו הרגלים שאנחנו יודעים שהם לא טובים לנו? נניח להם כרגע, לא נילחם בהם.

יש לנו מחויבויות ואילוסי זמן ומקום? לא לדאוג, יש לזה פתרון חכם.

אנחנו קושרים בריאות עם סטאטוס כלכלי או חברתי? לא רלוונטי בכלל.

ניהול זמן: 15 דקות ביום בתור התחלה, זה כל מה שצריך כדי להתחיל!

צ'יקונג מהווה את היישום התנועתי ברפואה הסינית. שיטה זו היא חלק בלתי נפרד מהרפואה הסינית המסורתית והיא מוכחת ומתועדת כבר אלפי שנים כמקדמת בריאות טבעית.

על פני השנים, מורים ומתרגלים רבים בארץ כבר צברו ניסיון בהתאמת היישומים התנועתיים לסגנון החיים ולמציאות בה אנו חיים כיום וניתן לומר כי שיטה זו, מכיוון שהיא צמחה מתוך התבוננות בטבע, מאפשרת לאדם לחזק את יסוד ההתבוננות שלו מתוך חיבור והבנה של תהליכים שונים בגוף האדם ובמיוחד במקומות בהם הגוף נפש נפגשים.

תרגול מעשי למתחילים

אני מעניק לכם כאן, סדרות של תרגילים בסיסיים למדי בשלב 1 מתוך 5, שכל אחד יכול לבצע בכל מקום. קבעו לכם זמנים קבועים והתחילו בתרגול של 15 דקות כל יום. לאחר מספר ימים של תרגול, יהיה ניתן כבר להבחין בשינוי והתמריץ להמשיך ולתרגל כבר יבוא מאליו.

מי שמרגיש שהוא צריך לתרגל יותר, יכול להתקדם לשלב הבא וכך למעשה בכל תרגול להאריך מעט את משך התרגול.

כמו כן, חלק מהתרגילים עשויים להיות קשים בהתחלה. **לא לקחת סיכונים ולאט לאט לפתח את התנועה.**

נקודה חשובה היא אווירה – לאווירה טובה תרומה רבה להצלחת התרגול. יש לזכור כי המטרה של התרגול היא לשחרר מתחים מהגוף, להפיג כאבים ובמיוחד לשפר את המודעות היום יומית לתנועות הגוף השונות. מומלץ לתרגל במקום בו אתה מרגיש בטוח, נינוח, במקום מאוורר ורצוי עם תאורה טבעית כמו ליד חלון והכי חשוב נקי.

תרגילים אלו לקוחים מתוך סדרות תרגילי צ'יקונג רבים ומותאמים במיוחד למי שרוצה להתחיל ולהתנסות או מבקש לטפל באופן מידי בבעיות שונות באופן טבעי או לצד טיפול רפואי.

מי שתרגילים אלו מעניינים אותו והיה רוצה להמשיך וללמוד צ'יקונג באופן מעמיק, לתרגל את הסדרות הקלאסיות, להתחיל להתמצא בסגנונות השונים כדי לדעת מה טוב לו וללמוד את המודלים השונים מעולם הרפואה הסינית, את התיאוריות והפילוסופיות וכן להכיר לעומק את משמעות התנועות וכיצד הן תורמות לבריאותנו, מוזמן ליצור איתי קשר.

תרגול נעים

לפני שנתחיל מצא לך מקום קבוע בו תבצע את התרגילים בלי הכנות מיוחדות. תרגולי הצ'יקונג אינם דורשים מקום רב. למעשה יספיק לך מקום פנוי של 2×2 מטרים פנויים מחפצים או מכשולים. לאנשים העובדים שעות על המחשב, אני ממליץ פשוט לקום כל שעה או יותר ומבלי לבזבז זמן יקר, פשוט לבצע תרגיל או כמה תרגילים משך כמה דקות. **(אם יש איזה בעיה כרונית כגון כאב או מגבלה לא טבעית בתנועה, ניתן ליצור איתי קשר טלפוני לקבלת ייעוץ)**

נתחיל בעמידה כאשר כפות הרגליים מקבילות כרוחב הכתפיים.

שים לב איזה מתחים יש לך בגוף, אילו חולשות ומהן רמות האנרגיה שלך. האם יש לך חרדות או דאגות? כמה נינוח אתה ומהי רמת המתח שלך? לאחר ביצוע בדיקה עצמית, אתה מוכן להתחיל בתרגול. נתחיל בשלב 1 של תרגילי חימום כללי לגוף.

לאחר התרגול, בדוק שוב איזה מתחים יש לך בגוף, אילו חולשות ומהן רמות האנרגיה שלך. האם עדיין יש לך חרדות או דאגות? מהי רמת הרגיעה שלך כרגע? כיצד השתפר מצבך? פיתוח המודעות לשלבים אלו יסייע לך להתקדם ולטפח את בריאותך ואת איכות החיים שלך. אתה תפתח רמת מודעות חדשה ותוכל די מהר להתחיל לאזן את הפעילות המנטאלית.

שוב, אינך חייב לבצע את כל התרגילים המובאים כאן. הרגש חפשי לבחור חלק מהם, אך לא ייגרם כל נזק אם תבחר לבצע את כולם.

שלב 1: חימום כללי לגוף

ציינתי קודם כי תרגילי החימום חשובים מאד. יש לבצע את תרגילי החימום הבאים. תרגילים אלו תורמים לבריאות באופן כללי ובמיוחד למהליכי ריפוי טבעי. תוכל לבחור לבצע תרגילי חימום לפני הליכה או ג'וגינג, מוקדם בבוקר לפני שגרת היום או לפני ערב. בחר מה הכי טוב בשבילך.

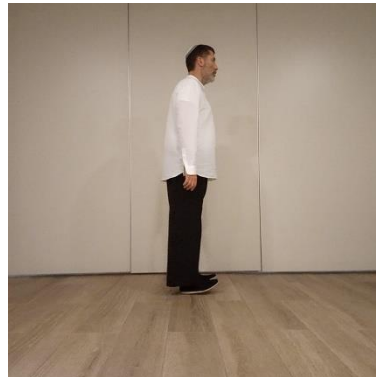
סדרת תרגילי החימום הבאים יסייעו לצ"י ולדם שלך לזרום בכל גופך, ישחררו את השרירים והגידים שלך, ייתמכו ברגשות ויעשירו את הפעילות העצבית במוח ובמיוחד בקשרים בין שתי האונות וכן יתרמו לאיזון בין האיברים השונים בגוף. סדרת תרגילים זו כוללת תנועות בכל הגוף. אם אתה מוצא קושי בחלק מהתנועות, תוכל להתחיל בעדינות ולאט לאט להגביר את הקצב.

מומלץ לבצע את החימום משך חמש עשרה עד עשרים דקות. אם יש לך קושי באזור מסוים בגוף, מומלץ לתת יותר תשומת לב לאזור זה, לתרגל ולהניע אותו יותר זמן.

22 תרגילי חימום לכלל הגוף

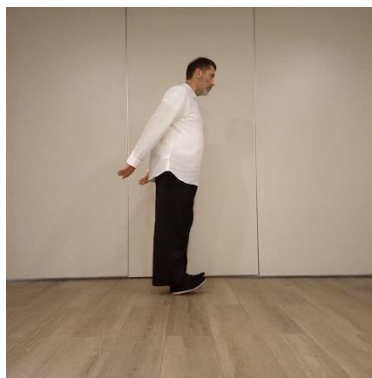
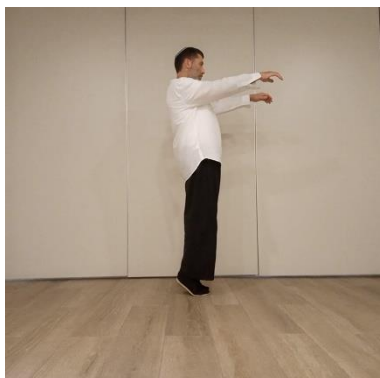
22 תרגילי החימום לכלל הגוף המובאים כאן מיועדים לשיפור מחזור האנרגיה, הדם, לאיזון רגשי ולגירוי מנטאלי. יש לתרגל אותם לפני פעילות מאומצת כגון הליכה או ריצה. למי שסובלים מתשישות כללית וקשה להם לדוגמא לצאת מהבית לערוך קניות או להיפגש עם חברים, התרגילים הללו יאפשרו לגוף להסתגל לתנועה טרם היציאה מהבית ובכך עוזרים לשמור על הבטיחות הכללית ועל תחושת היציבות המלווה אותנו משך השהייה מחוץ לבית.

1. נטד רגלים קדימה ואחורה



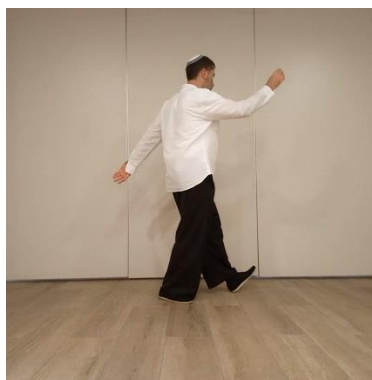
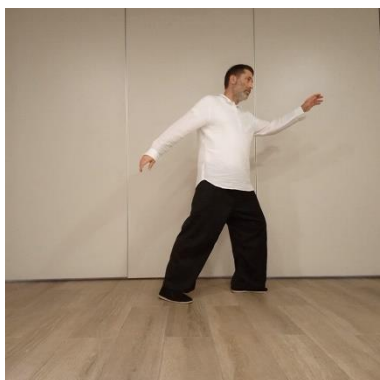
- עמוד כאשר כפות רגליך רחוקות אחת מהשנייה כרוחב הכתפיים כך שגופך נינוח. בעדינות, הטה את משקל גופך לכרית כף הרגל, לאחר מכן מכרית כף הרגל לעקבים 16 פעמים ללא הרמת כפות הרגלים מהקרקע.

2. מדד רגלים קדימה ואחורה תוך הנפת ידיים



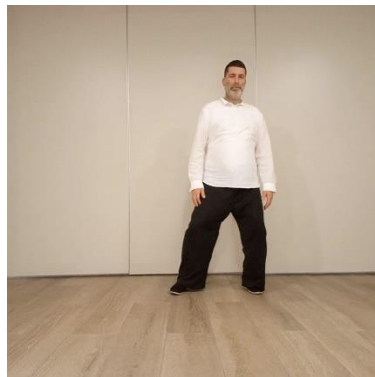
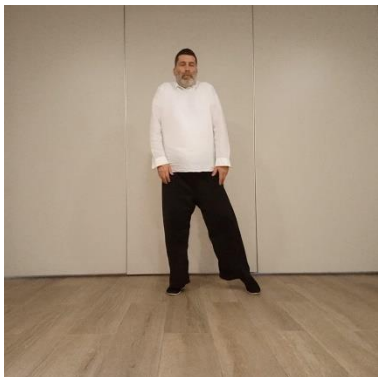
- הטו את משקל גופך אל כריות כפות הרגלים ולאחר מכן לעקבים כפי שביצעת בתרגיל הראשון אך כעת, הרם את העקבים ואת אצבעות כף הרגל מהקרקע. בעוד שאתה מעביר משקל קדימה ואחורה, תן לידיים לנוע עם התנועה קדימה ואחורה. חזור אל תרגיל זה 16 פעמים.

3. נענע זרועות קדימה ואחורה לסירוגין



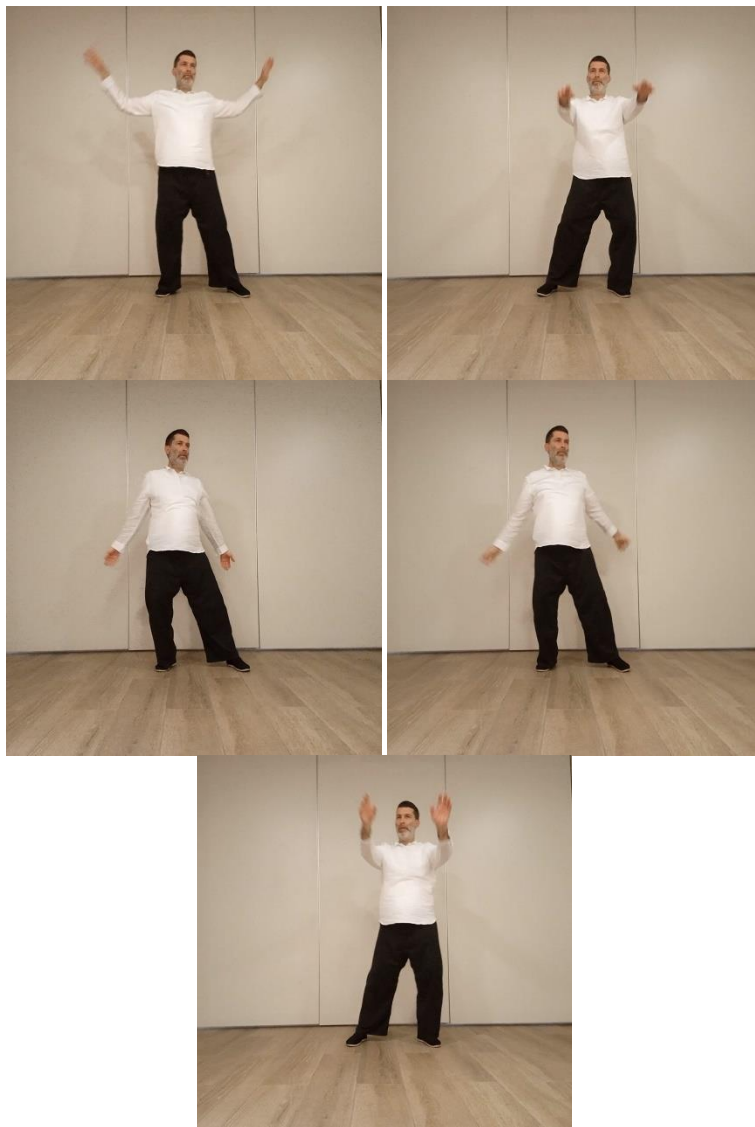
- הנח את רגלך הימנית לפני רגלך השמאלית. נענע את הזרועות קדימה ואחורה לסירוגין בעוד שאתה מעביר משקל מהרגל הקדמית לרגל האחורית. הרגלים יכולות להיות ישירות או מעט מכופפות. הנע זרוע אחת או את שתיהן לבחירתך. חזור על תרגיל זה 8 פעמים בכל צד.

4. סיבובי כתפיים תוך העברת משקל



- סובב את הכתפיים אחורה ארבע פעמים ולאחר מכן קדימה ארבע פעמים. בעוד אתה מסובב את הכתפיים, אפשר לבית החזה לנוע והטה את משקל הגוף מרגל אחת לשנייה. אם לא נוח לך להעביר משקל, בצע רק את סיבובי הכתפיים. כאשר אתה מעביר משקל מצד לצד, תוך ביצוע סיבובי הכתפיים אתה מקבל תנועה רב ממדית.

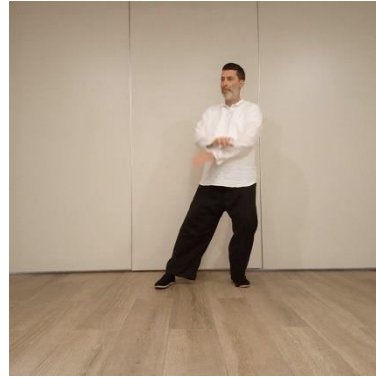
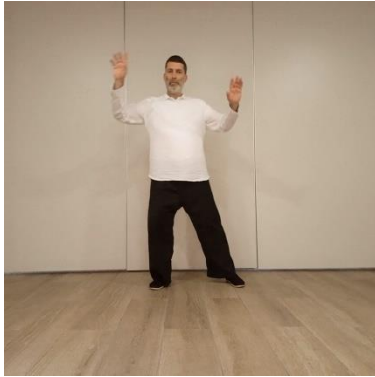
5. סיבובי זרועות אחורה וקדימה (תוך העברת משקל)



■ עמוד כאשר כפות רגליך כרוחב הכתפיים. וודא כי אין דבר המפריע לתנועה לצדדים. יישר את זרועותיך לצדדים וסובב את הזרועות אחורה שמונה פעמים וקדימה שמונה פעמים במהירות מתונה עד מהירה. בזמן ביצוע הסיבובים, הטה את משקל גופך מצד לצד. בצע סיבובים גדולים בדומה לתנועת שחייה. אם אתה מעדיף, ניתן לסובב את הזרועות לסירוגין.

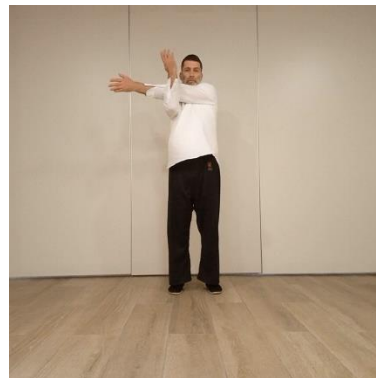
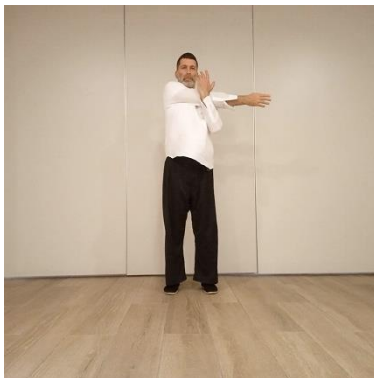
כל הזכויות שמורות לשגיא אנלין , מדריך ומטפל צ'יקונג 052-4576889

6. סיבובי זרועות חיצוניים



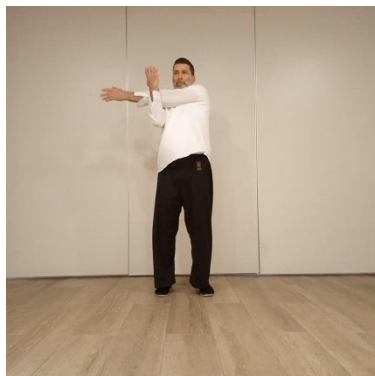
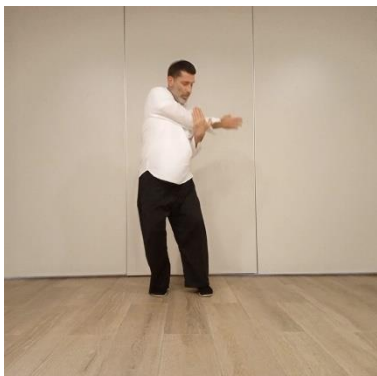
- כאשר כפות ידיך מופנות קדימה, במנח גמיש, סובב לסירוגין את זרועותיך בקדמת הגוף כלפי חוץ, תוך העברת משקל קדימה ואחורה. חזור על תרגיל זה שמונה פעמים.

7. לחיצות זרועות פשוטות



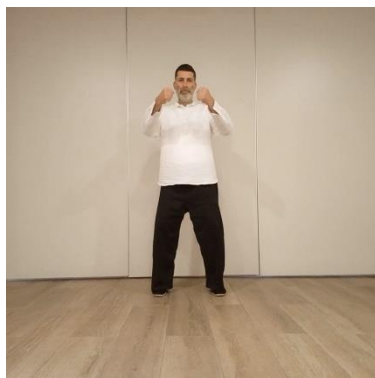
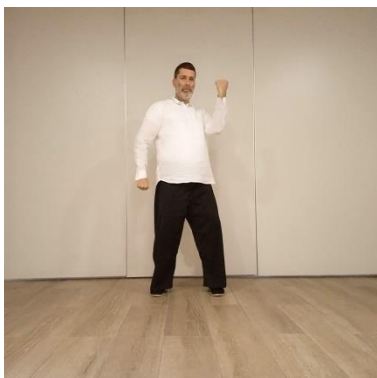
- באמצעות האמה הימנית לחץ על הזרוע השמאלית בקדמת הגוף וקח שלוש נשימות עמוקות. לאחר מכן החלף: באמצעות האמה השמאלית לחץ על הזרוע הימנית בקדמת הגוף וקח שלוש נשימות עמוקות.

8. לחיצת זרועות, הנעת פלג גוף עליון



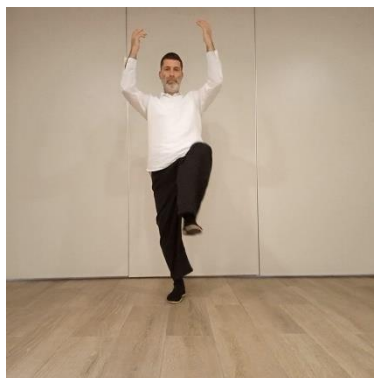
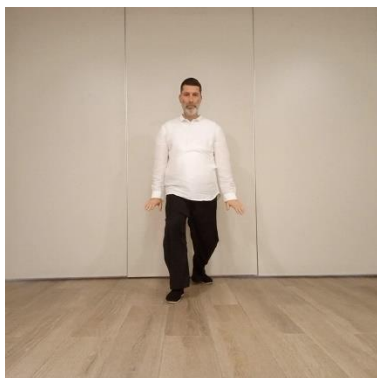
- באמצעות האמה הימנית לחץ על הזרוע השמאלית בקדמת הגוף. לאחר מכן סובב את הגוף במעגלים ארבע פעמים. סובב בכיוון ההופכי ארבע פעמים. לאחר מכן החלף: באמצעות האמה השמאלית לחץ על הזרוע הימנית בקדמת הגוף וסובב את הגוף ארבע פעמים בכל כיוון.

9. סיבובי מפרקי כף היד

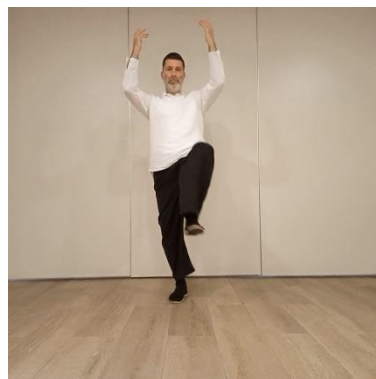
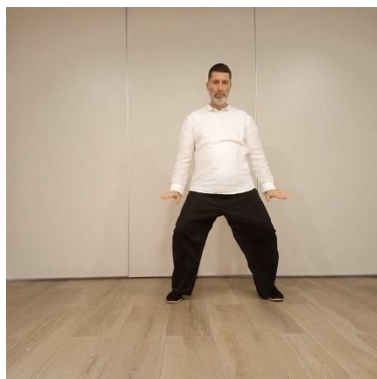


- סובב את מפרקי כף היד אחד אחרי השני, שש עשרה פעמים לכל מפרק. באפשרותך לסובב את גופך באותו הזמן על פי ההרגשה. עשה זאת באופן חפשי עם הנעת אגן הירכיים - כמו בריקוד.

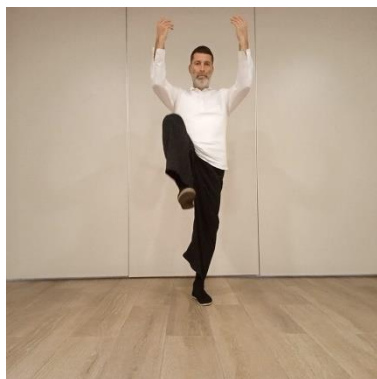
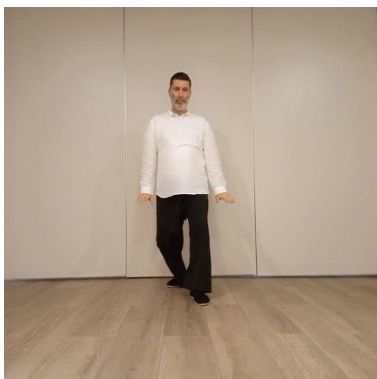
10. מתיחת גידים



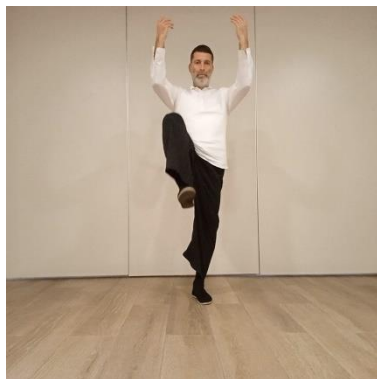
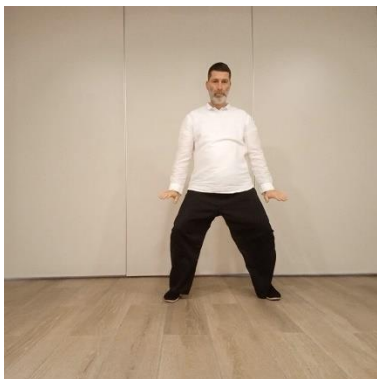
- הרם את שתי ידיך ואת רגל שמאל. לאחר מכן הנע את הידיים למטה והנח את רגל שמאל מאחור תוך מתיחת גיד אכילס.



- הרם שוב את שתי ידיך ואת רגל שמאל שוב, לאחר מכן הנח את רגל שמאל על הקרקע בעמידת פיסוק לרוחב הגוף וכופף את שתי הברכיים תוך שאתה מוריד את כפות הידיים לגובה מותניים.

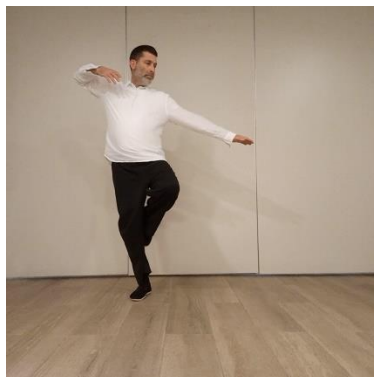
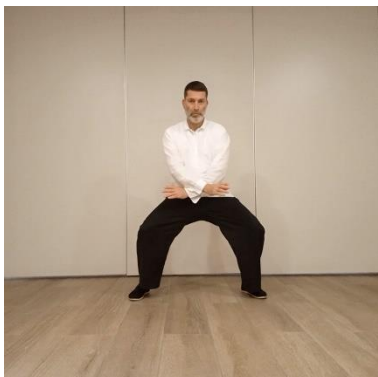


- הרם את שתי ידיך ואת רגל ימין. לאחר מכן הנע את הידיים למטה והנח את רגל ימין מאחור תוך מתיחת גיד אכילס.

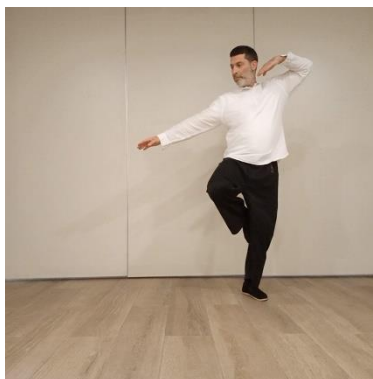
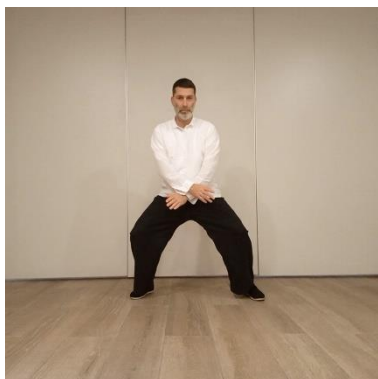


- הרם שוב את שתי ידיך ואת רגל ימין שוב, לאחר מכן הנח את רגל ימין על הקרקע בעמידת פיטוק לרוחב הגוף וכופף את שתי הברכיים תוך שאתה מוריד את כפות הידיים לגובה מותניים.

11. הרמת X

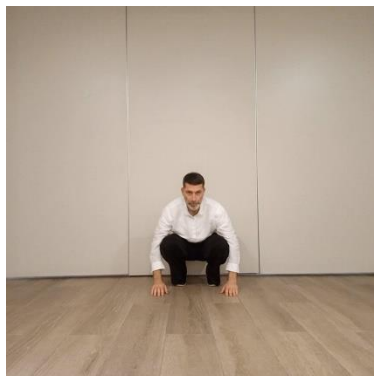
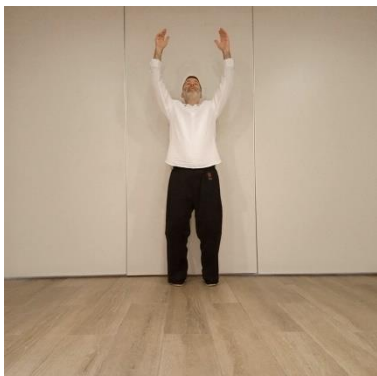


- הרם את מרפק ימין ואת רגל שמאל. הנח את רגל שמאל על הקרקע כאשר שתי הזרועות פונות לכיוונים מנוגדים בקדמת הבטן התחתונה.



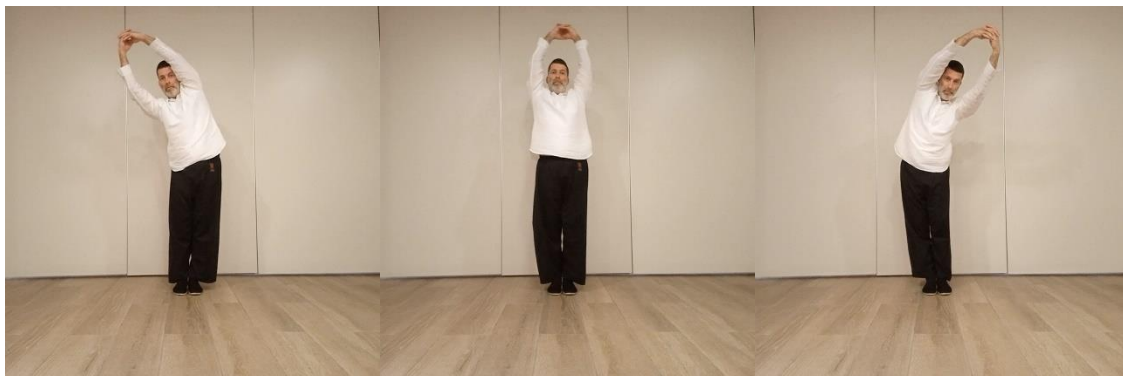
- הרם את מרפק שמאל ואת רגל ימין. הנח את רגל ימין על הקרקע כאשר שתי הזרועות פונות לכיוונים מנוגדים בקדמת הבטן התחתונה.
חזור על רצף זה שמונה פעמים.

12. לשאוף לשמיים, לגעת באדמה



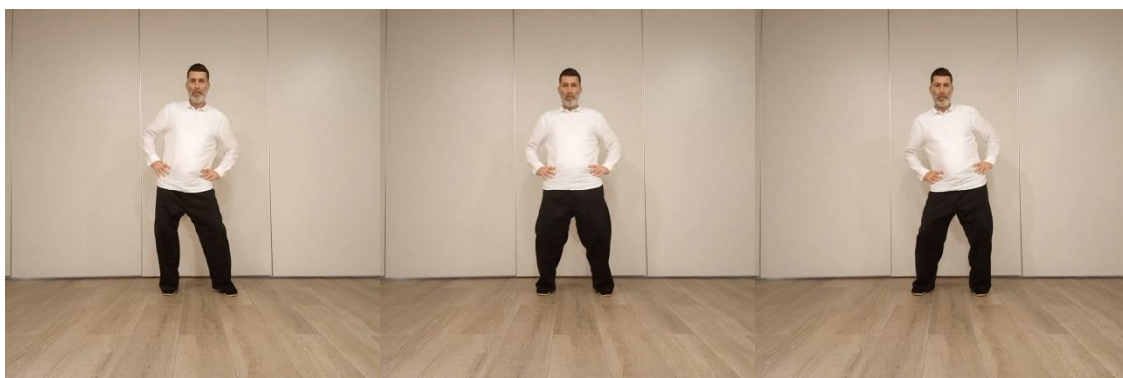
- כאשר רגליך צמודות או כרוחב כתפיים, מתח את שתי ידיך גבוה לשמים תוך עמידה על קצות האצבעות אם ניתן. הנמך את העקבים עד אשר רגליך דורכות במלואן על הקרקע. לאחר מכן, כאשר שתי הרגלים דרוכות, כופף את שתי הברכיים. הטה לאט את גופך קדימה והנח את שתי כפות הידיים על הקרקע. לא חובה לגעת ברצפה אם אינך רוצה. חזור אל תרגיל זה שמונה פעמים.

13. סיבוב ז' (מעגל משפך)



- עמוד ישר כאשר כפות הרגליים צמודות. מתח את שתי ידיך מעל ראשך כמו שהן מחזיקות חוט המושך כלפי מעלה ומרים את הגוף. סובב את הידיים תוך שאתה שומר על מרכז גופך קבוע, בצורת משפך מעל לראשך. בצע תרגיל זה ארבע פעמים בכל כיוון.

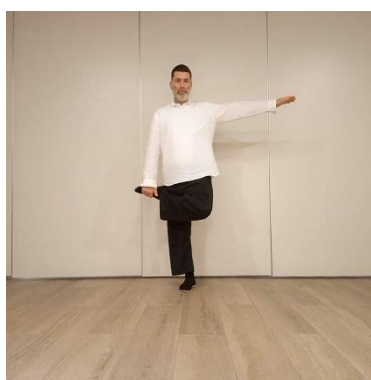
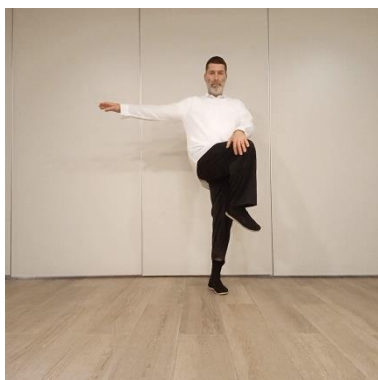
14. סיבובי ירכיים



- כופף את שתי רגליך בעדינות. בצע סיבובי ירכיים ארבע פעמים עם כיוון השעון ולאחר מכן, נגד כיוון השעון ארבע פעמים. בדיוק כמו סיבובי חישוק אך לאט.

15. נגיעה ברגל נגדית ובכף הרגל

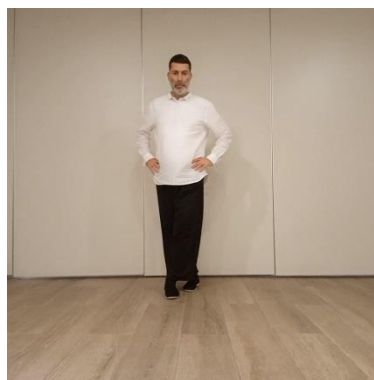
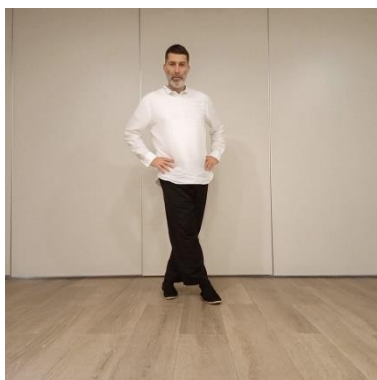
- אחוז ברגל הנגדית. ייתכן ואתה מכיר תרגיל זה משיעור התעמלות. כף היד הימנית אוחזת בכף רגל שמאל המורמת ולאחר מכן כף היד השמאלית תומכת בברך ימין המורמת. חזור אל תרגיל זה שמונה פעמים.



- לאחר מכן, אחוז בכף הרגל הנגדית. יד שמאל אוחזת בכף רגל ימין המורמת. לאחר מכן יד ימין אוחזת בכף רגל שמאל המורמת. חזור אל תרגיל זה שמונה פעמים.

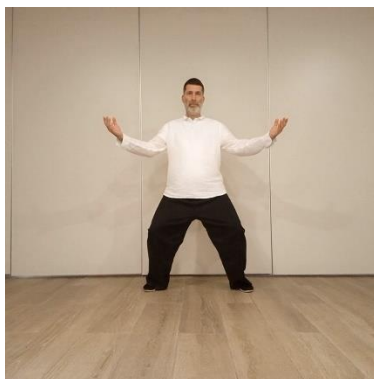
16. הליכת X קדימה ואחורה

- תנועה זו מהנה מאד וניתן לבצע אותה בלוויית מוסיקה עם קצב מתון. הקצב וההליכה מרעננים ומחזקים.
- בצע צעד קדימה כאשר רגל ימין מונחת לשמאל רגל שמאל ולאחר מכן שוב בצע צעד עם רגל שמאל העוברת ומונחת לימין רגל ימין. בצע תרגיל זה ארבע פעמים. לאחר מכן בצע הליכה אחורה כאשר רגל שמאל עוברת ומונחת מאחורי רגל ימין ולאחר מכן רגל ימין עוברת ומונחת מאחורי רגל שמאל. בדיוק כמו בתנועה קדימה, חזור על תרגיל זה ארבע פעמים (היזהר לא להיתקל בעצמים מאחוריך). לאחר מכן חזור אל רצף ההליכות שוב.



17. החזקה

- עמוד בעמידת אוכף כאשר הרגליים בפיסוק, הברכיים מכופפות והאגן מכונס. מקם את זרועותיך לצידי הגוף מתחת לגובה הכתפיים כאשר כפות הידיים פונות כלפי מעלה. הרגע את כל גופך. התמקד בנשימה עמוקה ואיטית. ניתן לבצע תרגיל זה בעיניים סגורות או פתוחות. מקד את תשומת הלב על ידיך והרגע את הגב התחתון. החזק כך למשך שלוש נשימות.

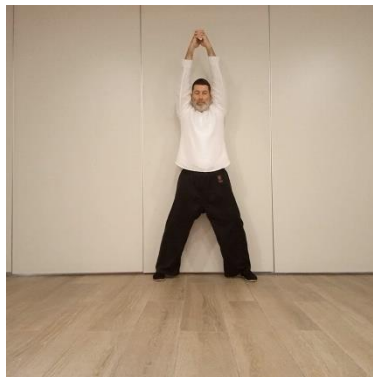


18. צידי הריאות, העברת משקל לצדדים



- התחל בעמידת אוכף (ראה תרגיל קודם). באטיות הטה את משקל גופך לשמאל והחזק למשך 3 נשימות, לאחר מכן לימין והחזק למשך 3 נשימות.

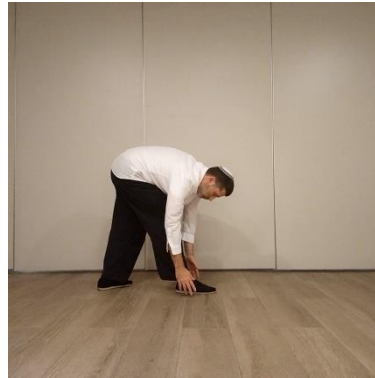
19. צורת Y הפוכה עם נשימות עמוקות



- עמוד כאשר רגליך ישרות ופסוקות פעמיים רוחב הכתפיים. נעל את אצבעותיך מעל ראשך כאשר הזרועות ישרות. התמקד בנשימות עמוקות.

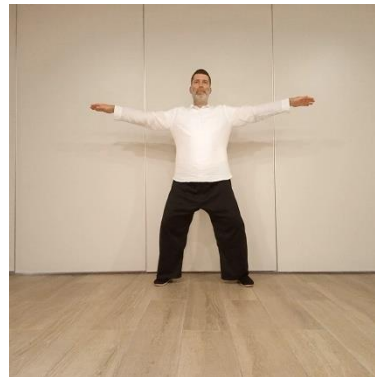
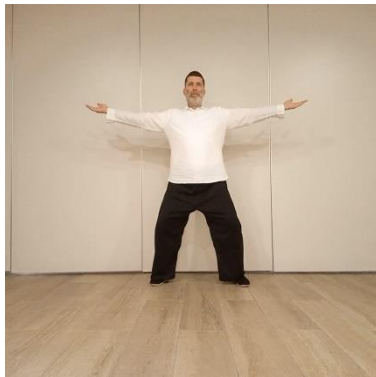
20. כריעת ברך וכיפוף קדימה

- בצע כריעת ברך ימין קדימה. בצע נשימה עמוקה והרם את ידיך מעל לראשך. נשוף אוויר והזז את ידיך למטה לרצפה תוך כיפוף עם ידיים ישירות ככל שניתן. חזור על כך ארבע פעמים.
- כרע ברך שמאל קדימה. בצע נשימה עמוקה והרם את ידיך מעל לראשך. נשוף אוויר והזז את ידיך למטה לרצפה תוך כיפוף עם ידיים ישירות ככל שניתן. חזור על כך ארבע פעמים.



21. נשימה עמוקה עם זרועות פתוחות

- עמוד כאשר רגליך פסוקות פעמיים רוחב הכתפיים. הנח את זרועותיך לצדדים בצדדים בגובה הכתפיים, ונשום נשימה עמוקה. כאשר כפות ידיך פונות כלפי מטה, התמקד בכפות ידיך כמו חוט שנמשך אליהן מכדור הארץ. שאף ונשוף בעמדה זו עשר פעמים. סובב את כפות ידיך כלפי מעלה. מקד את תשומת הלב בכפות הידיים כך שהן פתוחות לקבל אנרגיה מהשמיים.
- שאף ונשוף בעמדה זו עשר פעמים.



22. נשימה עמוקה



בצע שלוש נשימות עמוקות והתחבר לרגשות הודיה. סיימת את החימום הכללי של הגוף.