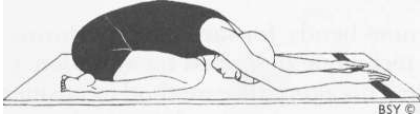
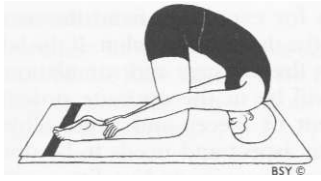


תרגול אסאנה - 3

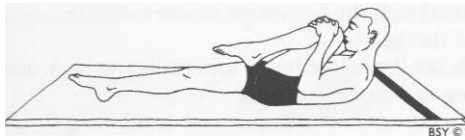
1. תנוחת הארנב Shashankasana



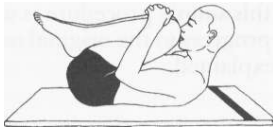
וריאציה



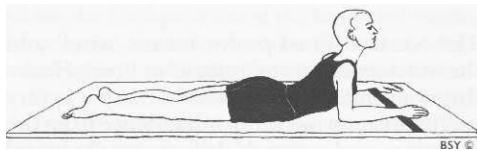
2. שחרור הרוח SuptaPawanMuktasana



חלק ב'



3. תנוחת הספינקס Sphinx Asana



4. תנוחת התנין Makarasana

