

### תוכנית תרגול לשיעור מס' 3

בחרו באחת מהתוכניות המפורטות כאן – בהחלט ניתן לשנות כפי שמתאים לכם. השמטנו חלק מן התרגולים שנכללו בשיעורים הקודמים – תוכלו לתרגל אותם על פי בחירתכם. בכל מקרה שבו אתם מרגישים צורך לנוח, תרגלו שווסנה למשך כמה דקות לפני שאתם עוברים לתרגיל הבא, ואתם גם יכולים לתרגל שווסנה בכל פעם שיש לכם זמן במשך היום.

#### תוכנית א' – 60 דקות

3 דקות	50 בכל רגל	חצי פרפר
3	10 בכל כיוון	סיבובי פרק הירך
3		הליכת עורב
5	3 בכל שלב	שחרור הרוח
3		פיהוק האריה
2	20 פעמים	סיבוב דינמי של השדרה
4		הרפיית החיה
3	3	תנוחת הספינקס
4		תנוחת הארנב
3	15 חזרות	מתיחת החתול
4	3 פעמים	תנוחת הסירה
5		סמווטה פרניימה
8		נאדי שודהנה, שלב א'
10		מודעות לגוף
<b>60 דקות</b>		<b>בסך הכול:</b>

#### תוכנית ב' – 30 דקות

2	35 בכל רגל	חצי פרפר
3	10 בכל כיוון	סיבובי פרק הירך
4	2 כל שלב	שחרור הרוח
2	2	פיהוק האריה
3		תנוחת הארנב
2	2	תנוחת הספינקס
4		נאדי שודהנה, שלב א'
10		מודעות לגוף
<b>30 דקות</b>		<b>בסך הכול:</b>

#### תוכנית ג' – 15 דקות

2	35 בכל רגל	חצי פרפר
3	2 כל שלב	שחרור הרוח
1		פיהוק האריה
2	2	תנוחת הספינקס
3		תנוחת הארנב
4		נאדי שודהנה, שלב א'
<b>15 דקות</b>		<b>בסך הכול:</b>