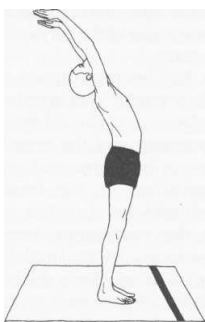


תרגול אסאנה 5 – קידה לשמש

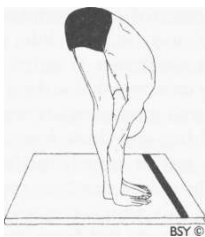
1. תנוחת תפילה – Pranamasana



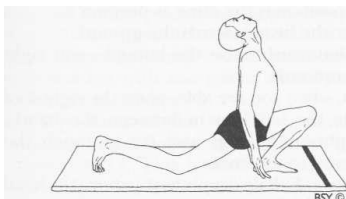
2. ידיים אל על – Hasta Uttahanasana



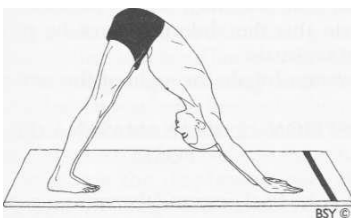
3. ידיים אל כפות הרגליים – Padahastasana



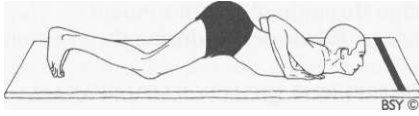
4. תנוחת הסוס – Ashwa Sanchalanasana



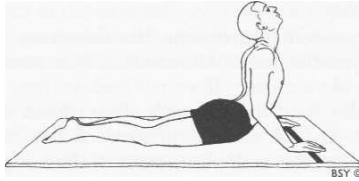
5. תנוחת ההר – Parvatasana



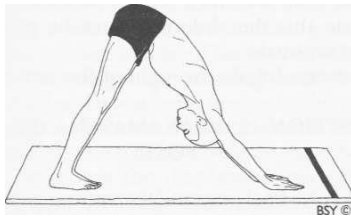
6. קידה בת שמונה נקודות Ashtanga Namaskara



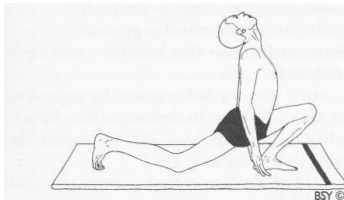
7. תנוחת הקוברה Bhujangasana



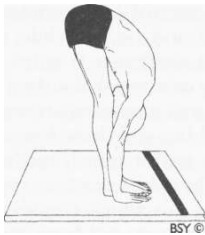
8. תנוחת ההר – Parvatasana



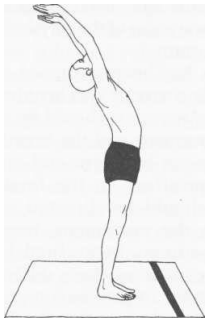
9. תנוחת הסוס – Ashwa Sanchalanasana



10. ידיים אל כפות הרגליים Padahastanasana



11. ידיים אל על – Hasta Uttahanasana



12. תנוחת תפילה – Pranamasana

