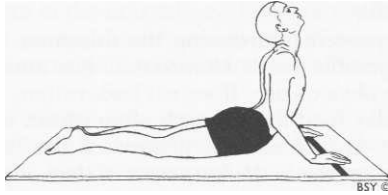
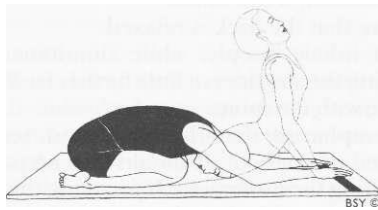


תרגול אסאנה - 4

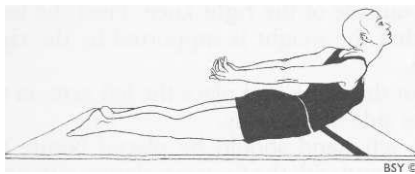
1. תנוחת הקוברה Bhujangasana



2. שילוב של תנוחת הקוברה והארנב Shashank-bhujangasana



3. תנוחת הנחש Sarpasana



4. פיתול עמוד השדרה Meru vakrasana

