

תרגול המיועד להכין את הגוף והתודעה לשינה דרך שחרור אזורים האגורים מתח, שהיה בתנוחות המשקיטות את מערכת העצבים, ואיתות למערכת להיכנס לרגיעה ולשינה..  
 \* שהו בכל תנוחה לפחות 3-4 נשימות ארוכות \*  
 את התנוחה הסופית כבר אפשר לבצע במיטה.

<p>1</p> <p>לעמוד ביציבות כמה רגעים. לחוש את הקרקע ולעצום עיניים לנשום כמה נשימות עמוקות וטובות ולהירגע לתוך זה</p>	<p>2</p> <p>כפיפה לפניים. לאפשר למחשבות כמו לזרום מהמוח לאדמה ולייצר הרפייה לאורך הגב</p>	<p>3</p> <p>תנוחת הכובסת משחררת את המתחים האגורים באזור האגן והמפשעות ומאריכה את הגב החתון</p>	<p>4</p> <p>להאריך את הזרועות והגב בתנוחת העובר כשהמצח נח על הקרקע והמוח נרגע מעט</p>	<p>5</p> <p>להפוך את נקודת המבט ולהזרים דם אל הראש. מגלגלים את הראש מהמצח לעבר שהיה על קצה הקודקוד תוך שמירה על האגן גבוה לכיוון התקרה</p>
<p>6</p> <p>פתיחת בית החזה תוך שמירה על אגן גבוה</p>	<p>7</p> <p>כמה נשימות בגוף פרוס על הקרקע</p>	<p>8</p> <p>תנוחת הספינקס תשחרר מתחים מעמוד השדרה</p>	<p>9</p> <p>פיתול הגב- מתוך עמידת השולחן כעמידת מוצא משחילים יד מתחת לגשר שעושה לה היד השנייה</p>	<p>10</p> <p>צד שני כנ"ל</p>
<p>11</p> <p>כפיפה צידית לשחרור הצד של הגב ולמתיחה של פנים הירכיים</p>	<p>12</p> <p>משאירים את הרגליים באותו מנח ומתכופפים לפניים</p>	<p>13</p> <p>אותו רצף לצד השני</p>	<p>14</p>	<p>15</p> <p>לנוח בתנוחה המשקמת ולחוש את הנשימות השקטות מעלות ומוריזות אותה</p>
<p>16</p> <p>אפשר לסיים את הרצף במיטה עם כרית בתור תמיכה לבטן וברך אחת כפופה וכך לגלוש לשינה מזינה</p>	<p>17</p> <p>או לכפוף שתי ברכיים בוריאציה המתוארת פה כך או כך, תנו לכרית גדולה לתמוך בבטן ובבית החזה. זה מאד משקיט, במיוחד כשנמצאים בעוררות רגשית ועוזר להירדמות טובה יותר.</p>			

