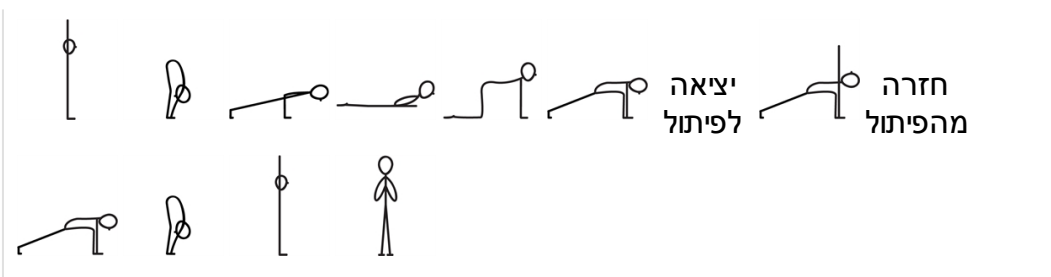
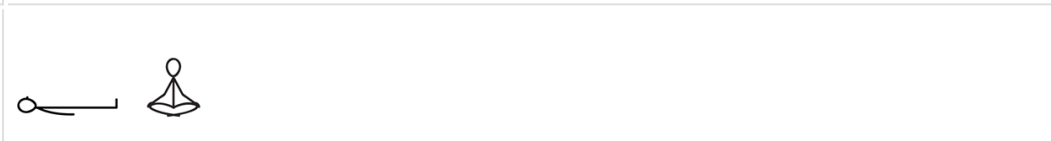




1.		<p>In= Inhale - קבלת אויר Ex = Exhale - הוצאת אויר מחזורים: 2-4</p>	<p>חימום שלב א / ברכת שמש: שליש ראשון בקצב של נשימה נימוחה</p>
2.		<p>מחזורים: 2-4</p>	<p>חימום שלב ב / ברכת שמש שליש שני לקבל אויר, להאריך גוף ולהחזיק 1-2 שניות להוציא אויר ולהרפות את כל הגוף</p>
3.			
4.		<p>מחזורים: 2-4</p>	<p>ברכת שמש: הוספת השליש השלישי לרצף השלם</p>



5.	 <p>חזרה מהפיתול</p> <p>יציאה לפיתול</p>	מחזור לכל צד	ברכת שמש משולבת בפיתול
6.			כמה דקות הרפיה. בסוף - קצת ישיבה השקטה.