**אימון בוקר רגוע וקבוצתי**

**מטרות**

1. חוויה גופנית רגועה ומשחררת
2. התנסות בריכוז מחשבות בעזרת פעולה גופנית
3. היכרות עם עולם היוגה והטאי צ'י

**יוגה למתחילים**

**מתחילים בישיבת רגליים בסיכול עם גב זקוף ובתחושה שהראש נמשך כלפי מעלה**

מסובבים את הכתפיים כלפי מעלה ואז למטה כאשר בעלייה למעלה לוקחים אוויר ובירידה חזרה נושפים.

מבצעים שלוש פעמים

**לאחר מכן פעולה של הראש.**

נשימה פנימה- מסתכלים קדימה

החוצה – אוזן ימין מנסה להיצמד לכתף ימין

פנימה – חוזרים למבט ישר

החוצה – אוזן שמאל לכתף שמאל

פנימה – חזרה

החוצה – ראש כלפי מטה

פנימה – חזרה

החוצה – ראש כלפי מעלה

וחוזר חלילה פעם שנייה סיבוב שלם

לשים לב ששומרים על רגליים מסוכלות וגב זקוף בזמן התרגיל

רוצה לשאול אתכם שלוש שאלות שאני רוצה שתחשבו עליהם בזמן התרגול היום –

* לאילו איברים, שרירים אני הכי שם לב בזמן התרגול
* האם משהו ממה שאני עושה עכשיו מהנה? אם כן אז למה?
* מה הכי מתסכל אותי שהגוף שלי לא מצליח לעשות כמו שהייתי רוצה

**עוברים לעמידה בכדי לעשות את ברכת השמש**

**ברכת השמש**

ידיים אוחזות יחד בתנוחת תפילה

ידיים כלפי מעלה עם גב מכופף קצת אחורה

ידיים יורדות לרצפה – ברכיים קצת מכופפות בשאיפה לנגיעה עם הידיים ברצפה כאשר הגב מעוגל

רגל ימין הולכת כמה שיותר אחורה ואז שמאל אחריה – נמצאים במצב שתיים ומשתדלים שהגב ישר

קוברה - כפות הרגליים דוחפות קדימה המרפקים מכופפים כלפי מטה וקדימה והאגן נח על הרצפה כאשר הידיים עכשיו דוחפות את הרצפה וראש מופנה כלפי מעלה

תנוחת הכלב - כפות רגליים מתעגלות חזרה והידיים מתיישרות ודוחפות אחורה את האגן בכדי להגיע לעמדת הכלב (הרגליים ישרות, האגן כלפי מעלה והידיים גם ישרות כך שנוצר מעין משולש)

רגל שמאל הולכת קדימה בין שתי הידיים ורגל ימין אחריה לאותו המקום לצידה

שוב התנוחה הינה בעמידה כאשר הידיים עדיין על הרצפה

הגוף לאט לאט עולה כלפי מעלה כאשר מנסים להרגיש חוליה חוליה בגב בזמן העלייה עד שמגיעים חזרה לעמדת התפילה.

חוזרים על התנועה שלוש פעמים

**טאי צ'י למתחילים**

**תנוחת התחלה בסיסית תמידית**

רגליים בפיסוק קצת יותר מהמותניים כאשר אצבעות הרגליים פונות קדימה והברכיים טיפה כפופות

**תרגיל ראשון –**

נשימה פנימה – זרועות מושטות קדימה, כפות כלפי האדמה ולאט לאט עולות כלפי מעלה

החוצה – מרפקים מכופפים ידיים חוזרות לכיוון החזה ויורדות כלפי מטה כאשר כפות הידיים בתנועת "עצור"

חזרה על הפעולה חמש פעמים

**תרגיל שני –**

פנימה – ידיים לצדיים עולות כלפי מעלה עד שנפגשות מעל הראש

החוצה – ידיים מחוברות יחדיו בתנועת תפילה ויורדות כלפי מטה עד החזה

חזרה על הפעולה חמש פעמים

**תרגיל שלישי –**

פנימה – רגל שמאל מופנית הצידה וקצת יותר מרחיבה את הפיסוק, המותן מסובב אף הוא לכיוון שמאל והידיים מושטות קדימה ובתנועה סיבובית מלמעלה למטה מתכופפות חזרה לחזה

החוצה – כאשר הידיים מגיעות לחזרה עכשיו עושים פעולת דחיפה החוצה של הידיים כאילו אנחנו דוחפים קיר.

פנימה – בסיום דחיפת הקיר מחזירים שוב את הידיים לחזה בתנועה סיבובית מלמעלה למטה

החוצה – שוב דוחפים את הקיר

לבצע חמש פעמים ואז לצד השני חמש

**תרגיל רביעי –**

בתנוחת הרגילה

מעלים את הידיים מושטות קדימה בגובה הכתפיים, הכפות מסובבות כלפי פנימה כאילו שאנחנו מחבקים עץ גדול והמרפקים טיפה משוחררים

המטרה כאן היא להחזיק את התנוחה לדקה וחצי ולשים לב לנשימות, לכל שריר ושריר שמפעילים בנפרד ומה עובר עליו

**תרגיל חמישי –**

רגל ימין לוקחת צעד קטן הצידה, ידיים פתוחות לצדדים

ידיים מתכנסות כלפי מעלה כאשר רגל ימין נטועה ברצפה ורגל שמאל עולה עם הברך כלפי מעלה

יד שמאל במרפק מכופף מעל רגל שמאל כאשר כף היד פונה כלפי מעלה

רגל שמאל יורדת חזרה הצידה ועכשיו רגל ימין עולה כלפי מעלה

\*לשים לב שהרגל הנטועה מכופפת קמעה ולא נעולה ישר

\*לשים לב שהגב זקוף ולא נוטה אחורה או קדימה

**שיחת סיכום במעגל בישיבת סיכול**

* איך היה לכם?
* על מה חשבתם בזמן התרגול?
* יצא לכם לחשוב על השאלות ששאלתי?
* מה ההבדל בין מה שעשינו עכשיו לספורט שאנחנו בדרך כלל עושים?