

# יוגה עם עידו בבית

## הקלה על כאבי גב תחתון

### רצף תרגול #1



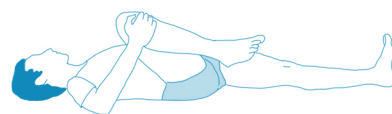
2 סופֶטָה אוֹרְדְהוֹה הָאֶסְטָאֶסְנָה  
חצי דקה\*2 | רגליים ברוחב המזרן



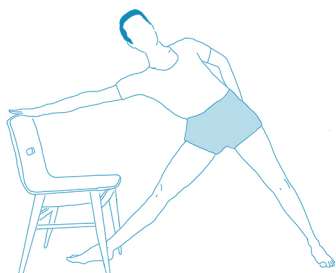
1 סופֶטָה טְדָאֶסְנָה דְקָה



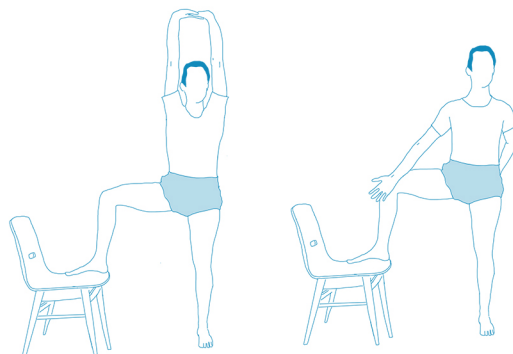
4 סופֶטָה פְּרִשְׁוֹה פְּאֶדְנְגוֹשְׁטָאֶסְנָה  
דקה | מרפק כפוף על הרצפה



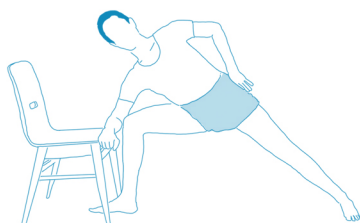
3 סופֶטָה פְּרִשְׁוֹה אָקָה פְּאֶדָה פּוֹנָה  
מוֹקְטָאֶסְנָה  
45 שניות | מרפק כפוף על הרצפה



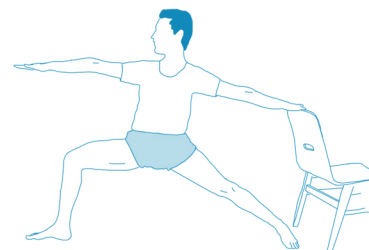
6 אוֹטְהִיטָה טְרִיקוֹנְאָסְנָה  
חצי דקה\*2 | עם כיסא, יד עליונה על האגן



5 אוֹטְהִיטָה פְּרִשְׁוֹה אֶקוֹנְצ'נָאֶסְנָה  
45 שניות | שני שלבים: שלב ראשון יד  
כנגד רגל, שלב שני ידיים למעלה



8 אוֹטְהִיטָה פְּרִשְׁוֹה קוֹנְאָסְנָה  
חצי דקה\*2 | עם כיסא, יד עליונה על האגן

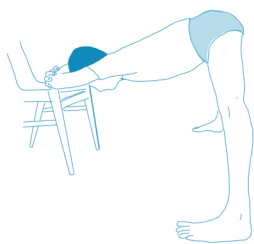


7 וִירָהֶבְדְרָאֶסְנָה וו  
חצי דקה\*2 | יד אחורית אוחזת כיסא

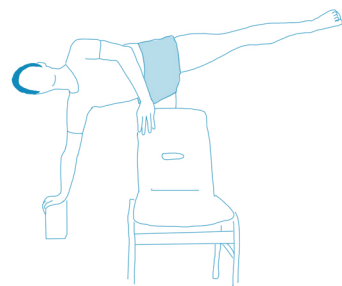
# יוגה עם עידו בבית

## הקלה על כאבי גב תחתון

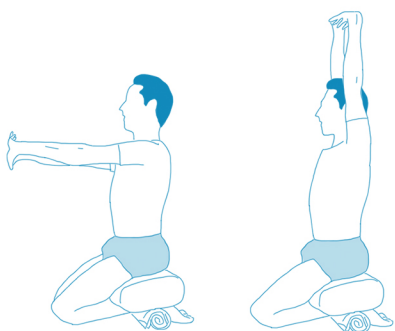
### רצף תרגול #1



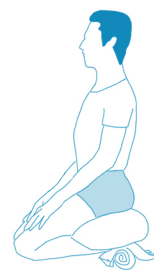
10 פְּרָסָרִיטָה פְּאָדוֹטְנָאסְנָה  
דקה | עם כיסא



9 אֲרְדָּה צ'ַנְדְּרָאסְנָה  
חצי דקה \*2 | עם כיסא ובלוק



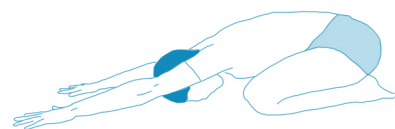
12 פְּרִוֹטָאסְנָה בּוֹג'רָאסְנָה  
חצי דקה



11 וּג'רָאסְנָה  
5 דקות | שמיכה מגולגלת  
מתחת לקרסוליים



14 סוּפְטָה סוּפְטִיקָאסְנָה  
2-3 דקות כל שילוב | רגליים על הגבה



13 אֲדָהּ מוֹקָה וִירָאסְנָה  
2 דקות



15 שְׁוֹאסְנָה  
5 דקות | בולסטר מתחת לברכיים

# יוגה עם עידו בבית

## הקלה על כאבי גב תחתון

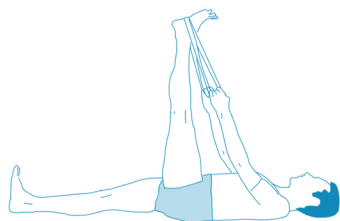
### רצף תרגול #2



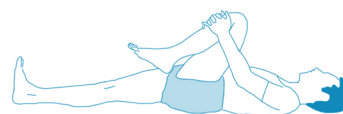
2 סופטה אורדהוה האסטאסנה  
חצי דקה\*2 | רגליים ברוחב המזרן



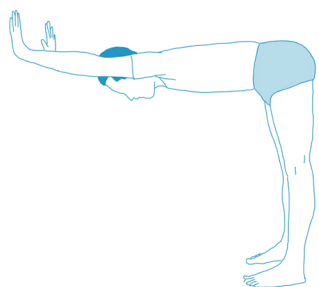
1 סופטה טדאסנה דקה



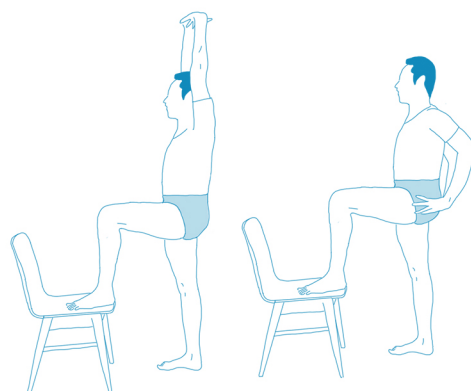
4 סופטה פאדנגושטאסנה קדימה  
דקה\*2



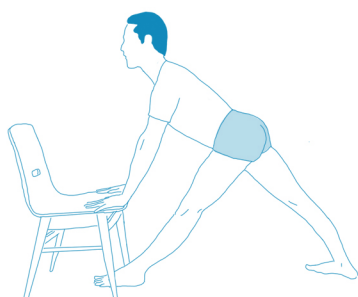
3 סופטה אקה פאדה פונה מוקטאסנה  
45 שניות



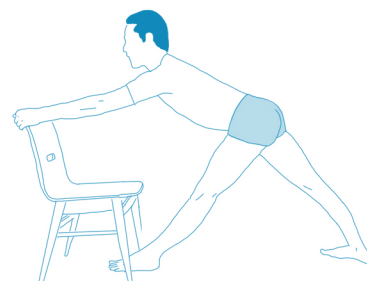
6 ארדהה אוטנאסנה  
חצי דקה | ידיים על הקיר



5 אוטהיטה אקונצ'נאסנה  
45 שניות | שני שלבים: שלב ראשון  
ידיים על האגן, שלב שני ידיים למעלה



8 פרשווטנאסנה  
חצי דקה\*2 | ידיים על מושב הכיסא,  
גב קעור

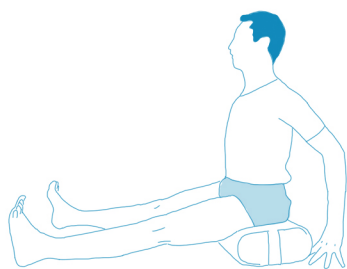


7 פרשווטנאסנה  
חצי דקה | ידיים מתארכות אל  
משענת הכיסא

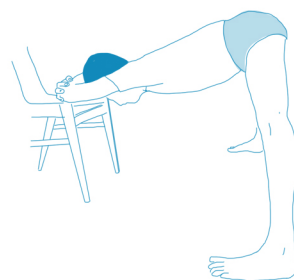
# יוגה עם עידו בבית

## הקלה על כאבי גב תחתון

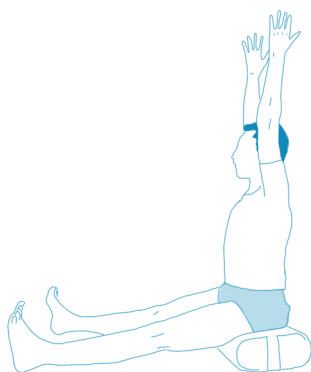
### רצף תרגול #2



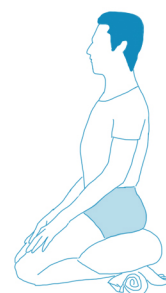
**10 דַּנְדַּאסְנָה**  
דקה | רגליים ברוחב המזרן



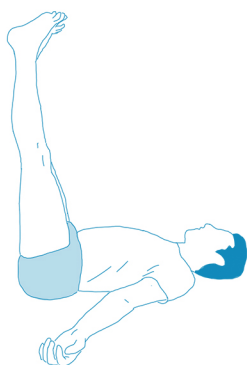
**9 פְּרַסְרִיטָה פְּאָדוּטְנַאסְנָה**  
דקה | עם כיסא



**12 אוֹרְדְּהַנְוָה הַאֶסְטָה דַּנְדַּאסְנָה**  
חצי דקה \*2 | רגליים ברוחב המזרן



**11 וַיִּרְאָסְנָה**  
5 דקות | שמיכה מגולגלת מתחת לקרסוליים



**14 אוֹרְדְּהַנְוָה פְּרַסְרִיטָה פְּאָדַאסְנָה**  
5 דקות | עם קיר



**13 אָדְהוּ מוֹקְהָה וִירַאסְנָה**  
2 דקות



**15 שְׁוַאָסְנָה**  
5 דקות | בולסטר מתחת לברכיים



# יוגה עם עידו בבית

## הקלה על כאבי גב תחתון

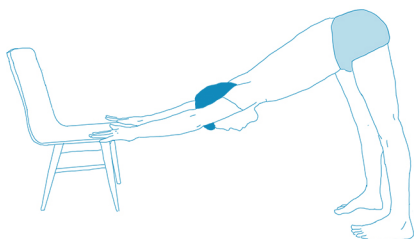
### רצף תרגול #3



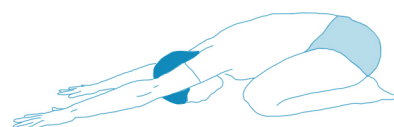
2 סופֶטָה אוֹרְזָהוּוּהָ הָאֶסְטָאֶסְנָה  
חצי דקה\*2 | רגליים ברוחב המזרן



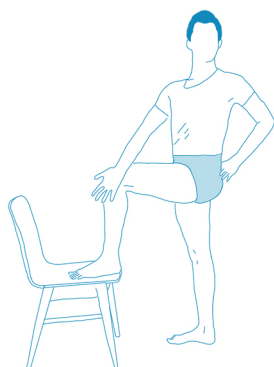
1 סופֶטָה טְדָאֶסְנָה דָקָה



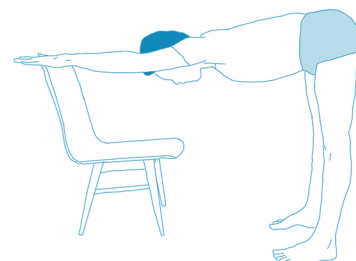
4 אָדָהוּ מוֹקָהָ שְׁוֹנָאֶסְנָה  
45 שניות\*2 | ידיים על כיסא



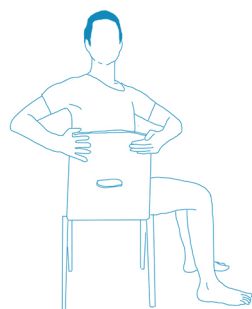
3 אָדָהוּ מוֹקָהָ וִירָאֶסְנָה  
2 דקות



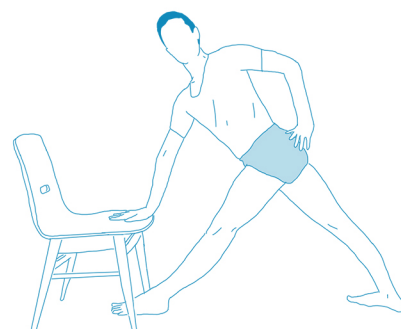
6 אוֹטְהִיטָה מְאָרִיץ' יָאֶסְנָה III  
חצי דקה\*2 | רגל על הכיסא, יד דוחפת  
ברך נגדית



5 אָרְזָהָהּ אוֹטְנָאֶסְנָה  
חצי דקה | ידיים על משענת הכיסא



8 בְּהַרְדָּוֹנָאֶסְנָה עַל כִּיסָא  
דקה

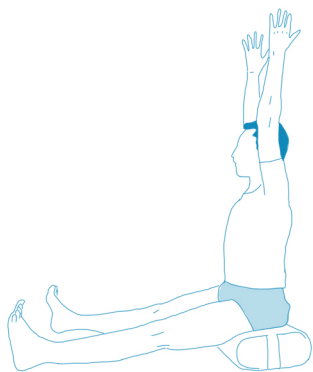


7 פְּרִיִוְרִיטָה טְרִיקוֹנָאֶסְנָה  
חצי דקה\*2 | יד על מושב  
הכיסא, יד עליונה על האגן

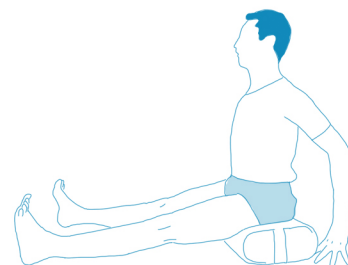
# יוגה עם עידו בבית

## הקלה על כאבי גב תחתון

### רצף תרגול #3



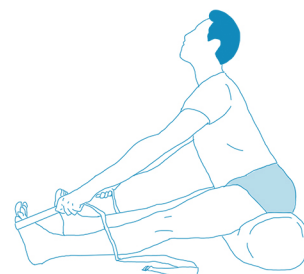
10 **אורדהוה האסטה דנדאסנה**  
חצי דקה \*2



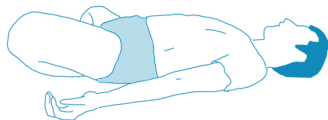
9 **דנדאסנה**  
דקה



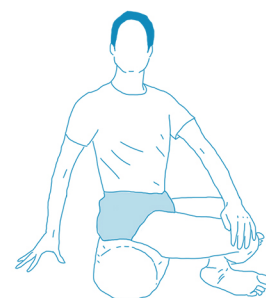
12 **אדהו מוקהה סוסטיקאסנה**  
45 שניות כל שילוב



11 **פאדנגושטה דנדאסנה**  
חצי דקה | גב קעור, עם חגורה



14 **סופטה בדהה קונאסנה**  
5 דקות



13 **פרשווה סוסטיקאסנה**  
45 שניות



15 **שוואסנה**  
5 דקות | בולסטר מתחת לברכיים

# יוגה עם עידו בבית

## הקלה על כאבי גב תחתון

### רצף תרגול #4



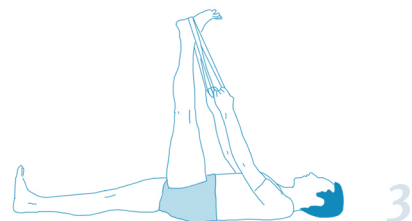
2 סופטה אקה פאדה פוניה מוקטאסנה  
45 שניות



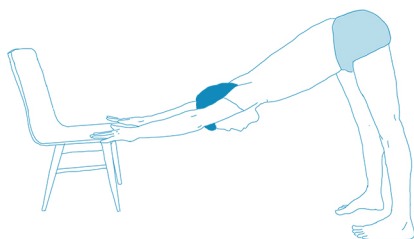
1 סופטה טדאסנה דקה



4 סופטה פרשווה אקה פאדה פוניה  
מוקטאסנה  
45 שניות | מרפק כפוף על הרצפה



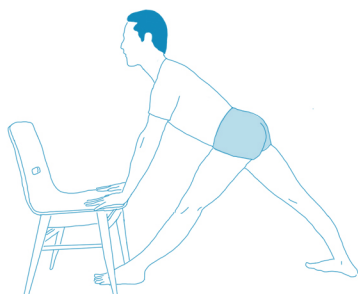
3 סופטה פאדנגושטאסנה קדימה  
דקה \*2



6 אדהו מוקהה שוונאסנה  
45 שניות \*2 | ידיים על כיסא



5 סופטה פרשווה פאדנגושטאסנה  
דקה | מרפק כפוף על הרצפה



8 פרשווטנאסנה  
חצי דקה \*2 | ידיים על מושב הכיסא,  
גב קעור

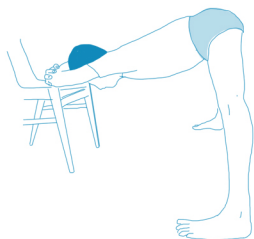


7 אוטהיטה טריקונאסנה  
חצי דקה \*2 | עם כיסא, יד  
עליונה על האגן

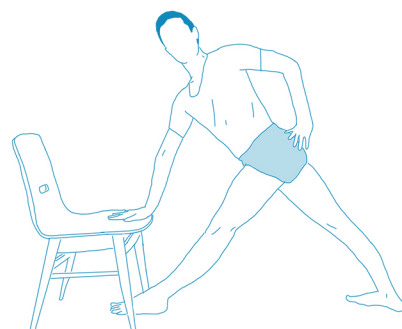
# יוגה עם עידו בבית

## הקלה על כאבי גב תחתון

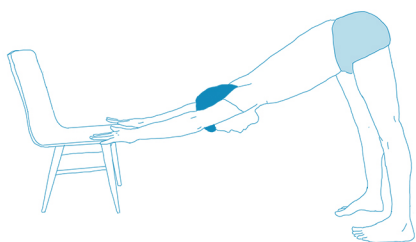
### רצף תרגול #4



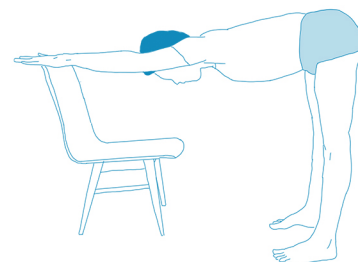
10 פְּרָסְרִיטָה פְּאָדוּטְנָאסְנָה  
דקה | עם כיסא



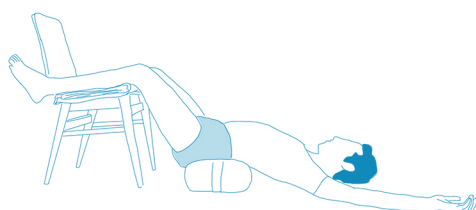
9 פְּרִינְוִרִיטָה טְרִיקוֹנְאָסְנָה  
חצי דקה \*2 | יד על מושב  
הכיסא, יד עליונה על האגן



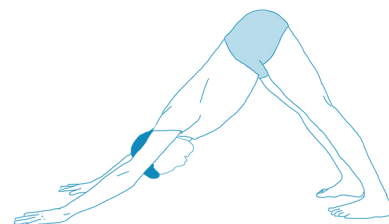
12 אָדָהוּ מוֹקָהָה שְׁוֹנָאסְנָה  
45 שניות \*2 | ידיים על כיסא



11 אָרְדָהָה אוּטְנָאסְנָה  
חצי דקה | ידיים על משענת הכיסא



14 וּפְרִיטָה קְרָנִי  
5 דקות | רגליים על כיסא



13 אָדָהוּ מוֹקָהָה שְׁוֹנָאסְנָה  
45 שניות



15 שְׁוֹאסְנָה  
5 דקות | בולסטר מתחת לברכיים