

# עם אסנת



## תנוחת זנב הטווס - פינצ'ה מיורא אסנה

מאת: אסנת ישראלי אייר: רועי שנער צילמה: דפנה טליתמן מדגימה: מאיה

### מה לעשות?

התנוחה הבאה קצת קשה, וכדאי לעשות אותה עם עזרה של מבוגר או ליד הקיר. לשבת על השוקיים, להתכופף קדימה ולהניח את האמות מקבילות, כך שהמרפקים יהיו במרחק כמה סנטימטרים לפני הברכיים (שלב 1), להצמיד את המרפקים אל הרצפה ולהרים את האגן למעלה (שלב 2), להתקדם בצעדים קטנים עם כפות הרגליים לעבר הראש עד שהן מתחילות להתרומם מעצמן – העוזר יחזיק את האגן למעלה בקו אחד עם המרפקים. להרים רגל אחת למעלה ועוד רגל או את שתיהן יחד (שלב 4). זהו זה אתם בתנוחה. כדי לרדת – העוזר יחזיק את האגן (שלב 3) כך שהרגליים חופשיות ואפשר להוריד אותן בחזרה לרצפה (שלב 2), לכוּפף ברכיים, להניח את הישבן על העקבים ולנוח בתנוחת העכבר. אם קשה לכם לעלות, התאמנו על שלב 2 עד שתוכלו לשהות בו לפחות דקה, עד שיתחזקו שרירי הגב והזרועות.

אם אתם מרגישים נוח, אתם יכולים להתאמן ליד הקיר ולנתר. בתוך כמה חודשים של אימון תתקדמו בהדרגה עד שתרגישו שאתם שולטים לגמרי, ורק אז בצעו את התרגיל במרפז החדר.

### מה לא לעשות?

לא להניח את הראש על הרצפה. לא לקער את הגב, הגב צריך להיות זקוף וישר. לא לתת למרפקים להיפתח לצדדים.



שלב 4



שלב 3



שלב 2



שלב 1

## עצה פשוטה של ציפור חכמה

במעמקי היער עמד לו עץ גבוה מאוד שענפיו היו רחבים וחזקים, ולכן להקת אווזי בר אחת בחרה בעץ להיות לה לבית. האווזים חיו שם בשקט ושלווה, כי ענפי העץ הרחבים נסכו בהם ביטחון רב. בלהקה חיייתה גם אווזה אחת זקנה וחכמה במיוחד.

יום אחד שמה לב האוזה שלרגלי העץ ציץ ניצן שהפך במהרה למטפס פרחוני שהקיף את גזע העץ כולו. "אני מציעה לעקור את המטפס עכשיו" אמרה האוזה החכמה. "למה?" ענו שאר האווזים בהפתעה "הרי זה צמח כל כך עדין ופרחוני והוא רק מייפה את הסביבה, איזה נזק הוא כבר יכול לגרום?".

"חברים", ענתה האוזה החכמה "עכשיו הוא עדין ורך, אבל לכשיגדל יהיה עבה וחזק ויצמח לגובה, וכך יהפוך למעין חבל, ואם הצייד ירצה הוא יוכל לטיפס ולהגיע למעלה אל בין הענפים ולצוד אותנו. המטפס הזה הוא סכנה לכולנו". "נחיה ונראה, כל עוד הוא קטן ופרחוני נהנה מיופיו" ענו האווזים.

"לא! נשמד אותו מיד" התעקשה האוזה, "כשיגדל לא נוכל כבר לחתוך אותו". ואכן כך היה, המטפס צמח והתחזק והפך לחבל עבה שהקיף את כל העץ.



בוקר אחד עבר הצייד ליד העץ "מממ ובבבן כאן גרה להקת אווזי הבר, אפרוס עכשיו את הרשת ובקרב כשיחזרו לעץ למנוחת הלילה ייתפסו ברשת", אמר וטיפס על החבל כדי לפרוס את רשתו. עם ערב חזרה להקת האווזים ונתפסה ברשת. ככל שפאבקו יותר כך הסתבכו יותר ויותר ברשת. "אוי ואבוי, מה נעשה?", קראו האווזים. "קודם כול היו בשקט. לפני חודשים רבים אמרתי לכם לעקור את המטפס ולא שמעתם בקולי, ומחר בבוקר יגיע הצייד כדי לצוד את כולנו".

## תרומת התנוחה

מרעננת ומזרימה אנרגיה לגוף, משפרת את יכולת הריכוז ושיווי המשקל, מחזקת ומשחררת את הכתפיים והזרועות ואת שרירי הגב.

פינצ'ה = נוצה  
מיורא = טווס

וכך היה. הצייד המרוצה חייך בסיפוק והשליך  
במהירות ובקלות את להקת האווזים "המתים" אל  
הקרקע, אך מהר מאוד הפך חיוכו לחיוך של תדהמה  
כשראה את כל הצייד שלו, להקת האווזים, מתרומם  
ועף אל השמים.

"אוי כמה טיפשים היינו" ייבבו האווזים. "אז עכשיו  
שמעו בקולי. כך נעשה: כשיגיע הצייד נעמיד פני מתים.  
הצייד לא יירה בציפור שכבר מתה, הוא ישחרר אותה  
מהרשת ויזרוק אותה אל הקרקע. לכשתגיע האחרונה  
מאתנו אל הקרקע נתרומם בבת אחת ונעוף אל השמים.

