

# עם אסנת



## תנוחת המחוגה - אורדווהפרסריטה פאדא-אסנה

מאת: אסנת ישראלי אייר: רועי שנער צילמה: דפנה טליתמן מדגימות: מיה ואיילת

אורדווה - למעלה  
פרסריטה - מתיחה  
פאדא - רגל

מה לעשות?

לשכב על הגב פשהידיים מעבר לראש, לכוף את הרגליים לעבר הבטן, לשמור על גב ישר וליישר את הזווית של 90 מעלות (אנכיות) לרצפה. מי שמרגיש נוח יכול להוריד לאט לאט את הרגליים לזווית של 60 מעלות עם הרצפה, ואחר כך לזווית של 30 מעלות. נסו לדייק בזווית ולהישאר בכל מצב לפחות חמש שניות, ועם הזמן העלו את זמן השהות בתנוחה עד 20 שניות.

### מעשה בתן שלא הרג פיל

ביער אחד ירוק ושקט חיו בשלום ובשלווה אריה ולביאה. כשנולדו להם גורים קטנים ומתוקים, אמר האריה ללביאה: "הישארי את עם שני הגורים ואני אצא להביא מזון לכולנו". יצא האריה לצייד ומשחזר הביא עמו מזון שהספיק למשפחת האריות לימים ארוכים.

בהתחלה אפשר להיעזר בחבר, כמו שאתם רואים בתמונה.

מה לא לעשות?

לא לקער את הגב, לא לתת לפתפיים לעלות מעלה.

תרומת התנוחה

מחזקת את שרירי הבטן ואיברי הבטן הפנימיים. משפרת את מראה המותניים.



בוֹרַחַ, נְבֵהלוּ גַם הֵם  
וּבְרַחוּ אֶתוֹ.

"מה קרה?" שאלה  
הלביאה "ממי אתם  
בורחים?"

ענו גורי  
האֲרִיֹּת: "אל  
הַיַּעַר הַגִּיעַ  
הַיּוֹם פִּיל.  
אנחנו רצינו  
להרוג אותו  
אבל אחינו  
הקטן נבהל,

וכיוון שלא רצינו שיישאֵר לְבְדוּ חֲזֵרְנוּ  
הַבַּיִתָּה יַחַד אֶתוֹ."

הַתֵּן הַקֶּטָן נֶעֱלַב מְדַבְּרֵי אַחִיו, וְאָמַר: "זה  
לא נכון! אני בכלל לא פחדן. אני אמיץ ממש  
כמוכם..."

"אם כך בוא נִרְאֶה אִם יֵשׁ לְךָ אֹמֵץ לְהִלָּחֵם  
נִגְדָנוּ", עֲנָו גֹרֵי הָאֲרִיֹּת.

"רגע רגע... ככה לא מדברים לאח קטן" הִגִּיחַ  
הַלְבִּיָאָה עַל הַתֵּן הַקֶּטָן שֶׁנֶּעֱלַב עוֹד יוֹתֵר וְעַכְשֵׁיו  
גַם הִרְגִישׁ בּוֹדָד וְכוֹעֵס. "אני לא חושב שיש לְכֶם  
סִיבָה מוֹצְדֶקֶת לְזַלֵּל בְּכוּחִי, אֲנִי לֹא פָחוֹת חֲזָק  
מִכֶּם, לְהַפֵּךְ – אֶת שֵׁנֵיכֶם אֶהְרֹג יַחַד, וְעַכְשֵׁיו!"

חֵיִיכָה הַלְבִּיָאָה חִינָךְ גְּדוֹל וְרוֹגֵץ וְלַחֲשָׁה לְאוֹזְנוֹ שֶׁל  
הַתֵּן: "בני, הִירְגֵעַ. אֵתָה לֹא רַק אֲמִיץ, אֵתָה גַם  
יִפְהָפֵה, וְלֹא כְמוֹ שְׁנֵי אֱלֹהִים אֵתָה מִבֵּין שְׂאֵי  
אֲפָשֶׁר לְהִרוֹג פִּיל, כִּי אֵתָה תֵּן וְלִכֵּן גַם יוֹתֵר  
חֲכָם מִשְׁנֵי הָאֲרִיֹּת הַקֶּטָנִים."



הַמְשַׁפְּחָה בִּילְתָה זְמַן רַב יַחַד, אֶךְ מִשְׂאֵזֶל הַמְזוֹן הָיָה עַל  
הָאֲרִיָּה לְעִזּוֹב שׁוֹב אֶת מְשַׁפְּחָתוֹ הַחֲבִיבָה וְלִצְאָת לְצִיד.  
כָּל הַיּוֹם הִסְתַּוְּבַב הָאֲרִיָּה וְלֹא הִצְלִיחַ לְמַצּוֹא שׁוֹם חַיָּה,  
אֶךְ עִם רִדְת הָעֵרֶב, כִּשְׁהִיָּה בְּדֶרֶךְ לְבֵיתוֹ, קִיפֵץ לְעֵבְרוֹ  
גֹר קֶטָן שֶׁל תֵּן. הָאֲרִיָּה תָפַס אוֹתוֹ בְּשִׁנָּיו וְהִבִּיאוֹ אֶל  
בֵּיתוֹ.

הִסְתַּכְּלוּ הָאֲרִיָּה וְהַלְבִּיָאָה זֶה עַל זֶה, וְלֹא יָכְלוּ לְהִרוֹג  
אֶת הַתֵּן מִשׁוֹם שְׁהָיָה גֹר מִתּוֹק כָּל כֶּךָ. "אני מעדיפה  
לְהִישָׁאֵר רַעֲבָה הָעֵרֶב", אָמְרָה הַלְבִּיָאָה, "בּוֹא נֹאמֵץ אֶת  
הַתֵּן הַקֶּטָן וְיִהְיֶה לָנוּ לְבֶן. הוּא כָּל כֶּךָ מִתּוֹק".  
וּמֵאִז חָיו לָהֶם בְּשָׁלוֹם וּבְשִׁלוּוָה מְשַׁפְּחַת הָאֲרִיֹּת וְגֹר  
הַתֵּן. עָבְרוּ חֲלָפוֹ הַיָּמִים וְהַגֹּרִים גְּדִלוּ וְשִׁיחֲקוּ יַחַד,  
וּבְעִיקָר הִתְאַמְּנוּ בְּרִדְפָה אַחֵר חַיּוֹת פָּרָא שְׂרָאוּ בַּיַּעַר.

יּוֹם אֶחָד הַגִּיעַ לַיַּעַר פִּיל גְּדוֹל.  
"נִרְדּוּף אַחֲרָיו וְנִצּוֹד אוֹתוֹ" אָמְרוּ בְּהַתְּלַהּבוֹת גֹּרֵי  
הָאֲרִיֹּת. אֲבָל הַתֵּן הַקֶּטָן פָּחַד מְאוֹד: "בְּבִקְשָׁה, בּוֹא  
נִתְרַחַק מִמֶּנּוּ. הוּא כָּל כֶּךָ גְּדוֹל, מִפְּחִיד וְכָבֵד. צַעַד אֶחָד  
קֶטָן שֶׁלוֹ וְהוּא מוֹעֵךְ אוֹתָנוּ לְגַמְרֵי" יִיבֵב הַתֵּן הַקֶּטָן,  
קִיפֵל אֶת זַנְבּוֹ וּבְרַח. רָאוּ גֹרֵי הָאֲרִיֹּת אֶת אַחִיהֶם

מעניין מה אתם הייתם עושים? ומה לדעתכם עשה התן  
החכם? נשאר או ברח?  
ובכן, התן, שנבהל עוד יותר, מיהר וברח ונעלם אל תוך  
היער כדי לחזור למשפחתו האמיתית, כי עם אחים  
כאלה אתה יודע איך תלך לישון, אָבֵל לא איך תקום  
בבוקר...

"מה זאת אומרת שאני תן?" שאל התן "ההורים שלך הם  
תנים, אני והאריה אימצנו אותך לבן כשהיית גור. גדלת  
ונעשית חכם ממש כמו תן, ואתה צודק, כי אתה באמת  
לא יכול להרוג פיל. אך אל תנסה להילחם בשני אחיך  
הארייות, כי הם יטרפו אותך בקלי קלות. הכי טוב שתברח  
כעת ותחזור אל בני משפחתך התנים", אמרה הלבאיאה.

