



יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	יום שבת	
							תרגול
							מדיטציה
							נשימות
							פילוסופיה

העקרונות למילוי הטבלה:

1. תכננו מהו הזמן הטוב עבורכם בכל יום; כל יום? פעם ביומיים? ואולי רק פעם בשבוע?
2. תכננו האם יתאים לכם לתרגל את החלקים השונים של התרגול ברצף? גם אסאנות, גם מדיטציה, גם פראנאימה? או לפצל אותם? בבוקר מדיטציה, בעשר פראנאימה ואחרי צהריים אסאנות. או כל תמהיל אחר.
3. תכננו את החלקים השונים של התרגול; אילו סוגי תנוחות תתרגלו באיזה יום? אילו נשימות באיזה יום?
4. הכי חשוב לא לשכוח למצוא את העקביות לצד הגמישות המחשבית. שינויים ודברים לא צפויים הם חלק בלתי נפרד מהחיים. עלינו לתרגל לצידם ולהתגמש לנוכח כל מה שקורה לנו.

תרגול נעים,
מיכל