



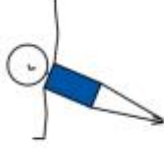
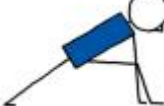



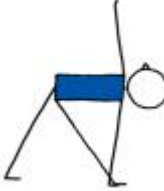
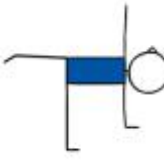




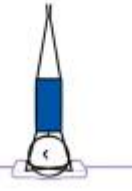















## Yoga kortprogram julen 2017

För **ungefär** en halvtimmes yoga gör positionerna i 30 sekunder (om positionerna kan göras på både höger och vänster sida, gör du 30 sekunder på höger och 30 sekunder på vänster sida). Vissa undantag finns (se instruktioner!)

1. Kort meditation	
	Katt- ko
2.	
	Hunden
3.	
	Planka
4.	
	Hunden
5.	
6. Solhälsning A	3 x solhälsning A (den vanliga som vi brukar göra). Här gör jag i min egen takt utan tid. När jag gjort tre solhälsningar "väntar jag ut" klockan i hundens position och när den plingar fortsätter jag med sidoplankan.
	Sidoplankan (höger och vänster)
7.	
8.	<b>Vinyasa</b>
	Lågt utfall (höger och vänster)
	
9.	
10.	<b>Vinyasa</b>

<p>11.</p> 	<p>Lågt utfall med vridning (höger och vänster)</p>
<p>12.</p>	<p><b>Vinyasa</b></p>
<p>13.</p> 	<p>Krigare I (höger och vänster)</p>
<p>14.</p>	<p><b>Vinyasa</b></p>
<p>15.</p>  <p>16.</p>  <p>17.</p> 	<p>Krigare II + Triangeln + Halvmånen på höger sida – <b>Vinyasa</b> – Krigare II + Triangeln + Halvmånen på vänster sida</p>
<p>18.</p>	<p><b>Vinyasa</b></p>
<p>19.</p> 	
<p>20.</p> 	<p>Kråkan/tranan</p>
<p>21.</p> 	<p>Vriden kråka/trana (höger och vänster)</p>

<p>22.</p> 	<p>Hjalten</p>
<p>23.</p> 	<p>Huvudstående (obs! 1 minut)</p>
<p>24.</p> 	<p>Barnets position</p>
<p>25.</p>	<p><b>Vinyasa</b></p>
<p>26.</p> 	<p>Duvan (höger och vänster)</p>
<p>27.</p>	<p><b>Vinyasa</b></p>
<p>28.</p>  <p>29.</p>  <p>30.</p> 	<p>Sidovinkeln + Ödlan (kom ned på underarmarna om du kan) + Halv hanumanasana på höger sida – <b>Vinyasa</b> – Sidovinkeln + Ödlan ((kom ned på underarmarna om du kan) + Halv hanumanasana på vänster sida</p>
<p>31.</p>	<p><b>Vinyasa</b></p>
<p>32.</p> 	<p>Hand till stortå-position – använd en rem eller kanske ett skärp eller något annat du har hemma om du inte kan nå foten (höger och vänster)</p>

 <p>33.</p>	<p>Bredbent framåtfällning (först rakt ned, sedan mot höger ben och sist mot vänster ben)</p>
 <p>34.</p>	<p>Pyramiden (höger och vänster)</p>
 <p>35.</p>	<p>Spagat (eller halv hanumanasana)</p>
 <p>36.</p>	<p>Liggande hjälten (eller sittande) obs! 1 minut</p>
 <p>37.</p>	<p>Bron</p>
 <p>38.</p>	<p>Brygga</p>
<p>39.</p>	<p>Valfri vridning</p>
 <p>40.</p>	<p>Savasana (valfri tid)</p>