



Dynamisk Hatha Yoga 2

Hemprogram

av Marian Papp

Teknisk bearbetning och redigering: Birger Andrén
Du behöver en filt ett bälte och 2 klossar till detta program. Har du inte klossar ta 2 stabila böcker eller träbitar

Speltid 1 h 8 min

Program

Hunden i olika varianter med balans
Stående sekvenser - mkt virabhadrasana 1
Minihalvmånar på knä
Balanssekvens med utkatasana
Variant av kamel (bakåtböjning)
Döende krigaren
Bakåtböjningar med kloss
Huvudstående, Plog och skulderstående
Avslappning (shavasana)

Kort demo av några mer avancerade inverterade balansposer

Alla rättigheter reserveras för mpwork/marian papp 2006
Music från CD innerbalance av fonixmusik
<http://se.fonixmusik.com/>
Tack till fonixmusik för användandet av deras musik