



Dynamisk Hatha Yoga 3

Tema Balans - av Marian Papp

Teknisk bearbetning och redigering: Birger Andrén
Du behöver en balansboll (cirka 65 diameter) till detta program.

Speltid: 1 timme

Övningar med balansboll

Dynamiska sekvenser med yogaövningar

Sittande balanser

Förberedelse till handstående och krigaren 3

Brygga

Hunden neråt och uppåt med boll

Balanssekvenser med båten, gräshoppan, plogen, bågen

Balanssekvens med vasistasana (armbalans) och bron

Proposition dynamiskt

Sittande balanser

Övningar utan boll:

Grindposition

Trebenta hunden med balans

Utspridda fötter (prasarita padottanasana)

Stående bensträckningar

Vridna tranan (armbalans), korslateral krigare

Underarmsstående (inversion)

Avslappning (shavasana)

Alla rättigheter reserveras för mpwork/marian papp 2009

Music från CD innerbalance av fonixmusik

<http://se.fonixmusik.com/>

Tack till fonixmusik för användandet av deras musik