



30 minuters program  
(ur Lidell, Lucy: Boken om Yoga, )

Dödsstill	1 min
Solhålsningen	5 min
(Huvudstående alt. hund/delfin	3 min alt. 1-2 min)
Skulderstående	1 min
Plogen	0,5 min
Fisken	0,5 min
Ryggsträckning	1 min
Lutande planet	10 sek
Kobra	0,5 min
Gräshoppan	0,5 min
Halv ryggradsvridning	1 min (30 sek varje sida)
(Händerna vid fötterna	1 min)
(Triangeln	1 min, 30 sek varje sida)
Snabbandning	2 runder (40 håll 30sek, 60 håll 45sek)
Växelandning	5 runder (4-12-8 eller 4-16-8)
Dödstill	5 min (minst)