


Tre yogaprogram - Agni

 <p style="text-align: center;">GÄVLE YOGASKOLA</p>	Program 1: Liggande	Program 2: Sittande/ knästående	Program 3: stående/omvänt
Morgon	<p>Asanas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Benlyft 5 ggr höger/5 ggr vänster/ 5 ggr båda • Cykling 5-10 ggr framåt/ 5-10 ggr bakåt/. Upprepa med benen ihop. • Liggande ryggvist 10 ggr båda hållen • Ormen 7 ggr • Haren 7 andetag • Shavasana: räkna andningen i främre passagen 27-1 <p>Kapalbhati Pranayama 10-20 kraftiga utandningar 5 ggr</p>	<p>Asanas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tigern 5 ggr vänster ben, 5 ggr höger ben • Kamelen 7 andetag • Halvmåne på knä 2-3 ggr/sida • Ro Båten 5 ggr/håll • Santolasana 5 ggr • Shavasana: räkna andningen i främre passagen 27-1 <p>Kapalbhati Pranayama 10-20 kraftiga utandningar 5 ggr</p>	<p>Asanas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stående knäböj 7-10 ggr • Enbenta ställningen 3 ggr/sida • Solhälsningen 1-3 ggr • Skulderstående 7 andetag • Skulderställningen 7 andetag • Shavasana: räkna andningen i främre passagen 27-1 <p>Kapalbhati Pranayama 10-20 kraftiga utandningar 5 ggr</p>
E.m/Kväll	Kort yoga nidra	Kort yoga nidra	Kort yoga nidra
Före sömn	<p>Meditation 5-10 min Observera stoppet/vändningen mellan in- och utandning</p>	<p>Meditation 5-10 min Observera stoppet/vändningen mellan in- och utandning</p>	<p>Meditation 5-10 min Observera stoppet/vändningen mellan in- och utandning</p>