Meridian-programmer · Lunge & Tyktarm (30 minutter)

Frøen
2 minutter (side 106)

Frøen (med twist)
3 minutter til hver side (side 106)

Gorillaen
2 minutter med hver hånd (side 110)

Strandvasker
3 minutter til hver side (side 156)

Brækket vinge
2 minutter til hver side (side 92)

Bedestilling
1 minut (side 90)

Passerben (med sidestræk)
3 minutter til hver side (side 134)

Hvilestillingen
1 minut eller længere (side 118)

Mave & Milt (30 minutter)

Naturstillingen
5 minutter (side 132)

Ankelstræk
1 minut til hver side (side 86)

Sadel
5 minutter (side 138)

Kramme knæ
1 minut (side 179)

Sfinks (med strakt ben til siden)
3 minutter til hver side (side 140)

Vinduesviskere (på maven)
1 minut (side 185)

Bedestilling
1 minut (side 90)

Kattens hale
4 minutter til hver side (side 120)

Hvilestillingen (på maven)
1 minut eller længere (side 118)

Hjerte & Tyndtarm (30 minutter)

Bedestilling (med fingerspidser)
1 minut (side 90)

Åbn låget
1 minut (side 187)

Aben
3 minutter til hver side (side 84)

Bedestilling
1 minut (side 90)

Hundehvalpen
3 minutter (side 116)

Hundehvalpen (med sidestræk)
3 minutter til hver side (side 116)

Hvilestillingen
1 minut (side 118)

Sænke ben (kom op at sidde)
1 minut (side 182)

Skrædderstilling (med sidestræk)
3 minutter til hver side (side 142)

Skrædderstilling (med foroverbøjning)
3 minutter (side 142)

Konstruktiv hvilestilling
1 minut eller længere (side 126)

Blære & Nyre (30 minutter)

Foroverbøjning stående
(krydsede ben)
2 minutter til hver side (side 104)

Passerben
5 minutter (side 134)

Katten – runde og svaje
1 minut (side 177)

Katten (kig efter halen)
½ minut til hver side (side 177)

Sfinks
3 minutter (side 140)

Sælen
2 minutter (side 160)

Bjørnen
1 minut (side 171)

Åbn låget
1 minut (side 187)

Ploven
5 minutter (side 136)

Fisken
1 minut (side 174)

Rygrul
1 minut (side 180)

Sommerfuglen liggende
5 minutter (side 146)

Kredsløb & Endokrin (30 minutter)

Gorillaen
3 minutter med hver hånd (side 110)

Ørnearme
3 minutter til hver side (side 168)

Knudearme
3 minutter til hver side (side 122)

Lotusarme
4 minutter til hver side (side 128)

Bedestilling (med fingerspidser)
1 minut (side 90)

Bedestilling
1 minut (side 90)

Trækfuglen
1 minut (side 184)

Hvilestillingen (på maven)
1 minut eller længere (side 118)

Galde & Lever (30 minutter)

Svanen
3 minutter (side 158)

Sovende svane
3 minutter (side 150)

Gentag de to stillinger
Modsat – i alt 6 minutter

Bedestilling
1 minut (side 90)

Dragen
3 minutter (side 94)

Dragen (med twist)
2 minutter (side 94)

Gentag de to stillinger
Modsat – i alt 5 minutter

Katten – benpres
1 minut (side 176)

Stjernekigger
3 minutter til hver side (side 154)