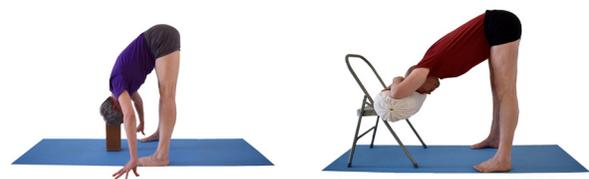


Yogasequenzen zur Stärkung des Immunsystems

Die Sequenzen wurden von BKS Iyengar erstellt. Schwerpunkt sind mit dem Kopf gestützte Vorwärtsbeugen, gestützte Rückwärtsbeugen und Umkehrhaltungen. Neben der Stimulierung des Nerven- und Lymphsystems unterstützen diese Haltungen unsere Atmung und den Kreislauf. Die Länge der Haltungen sollte je nach Übungsniveau angepasst werden (zwischen 3 bis 10 Min. pro Haltung). Wir zeigen euch für jedes Asana jeweils 2 Varianten unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade.

Lange Morgen-Sequenz zur Stärkung des Immunsystems



1. Uttanasana, Kopf auf Klotz oder Stuhl



2. Adho Mukha Svanasana, Kopf auf Klotz oder Polster



3. Prasarita Padottanasana, Kopf auf Boden oder Stuhl



4. Sirsasana, frei / gegen die Wand, oder im Wandseil



5. Viparita Dandasana, über einem oder zwei Stühlen



6. Salamba Sarvangasana, frei oder mit Stuhl



7. Halasana, Zehen auf Boden oder Stuhl



8. Sarvangasana Variation, frei oder mit Stuhl



9. Sarvangasana Variation, frei oder mit Stuhl



10. Viparita Karani, gegen Wand, über ein oder zwei Polster



11. Savasana mit Ujjayi oder Viloma Pranayama, Brustkorb unterstützt, ohne bzw. mit Polster unter den Knien

Kurze Abend-Sequenz zur Stärkung des Immunsystems



1. **Sirsasana**, frei, gegen die Wand, oder im Wandseil



2. **Salamba Sarvangasana**, frei oder auf dem Stuhl



3. **Halasana**, Zehen auf Boden oder Oberschenkel auf Stuhl



4. **Setu Bandha Sarvangasana**, über Klotz oder zwei Polster



5. **Savasana** mit **Ujjayi** oder **Viloma Pranayama**,
Brustkorb unterstützt, ohne bzw. mit Polster unter den Knien

Literaturempfehlungen zur Ausführung der Yogahaltungen

Yoga in Bewegung - Einführungskurs, von *Geeta S. Iyengar*

Yoga in Bewegung - Mittelstufenkurs, von *Geeta S. Iyengar*

Yoga für die Frau, von *Geeta S. Iyengar*

Licht auf Yoga, von *B.K.S. Iyengar*

Yoga - Der Weg zu Gesundheit und Harmonie, von *B.K.S. Iyengar*

Alle aufgeführten Bücher sind über den Yoga Mitte Laden in Berlin bzw. über das Iyengar Yoga Institut Berlin erhältlich. Die Bücher können ebenfalls telefonisch oder über die Webseite bestellt werden: www.iyengar-yoga-berlin.de

Die beiden Übungssequenzen für zuhause wurden von BKS Iyengar an die Schüler_innen unseres indischen Stammsitzes herausgegeben als in Pune eine Grippewelle grassierte, die den Lehrbetrieb am Institut einschränkte.

Impressum

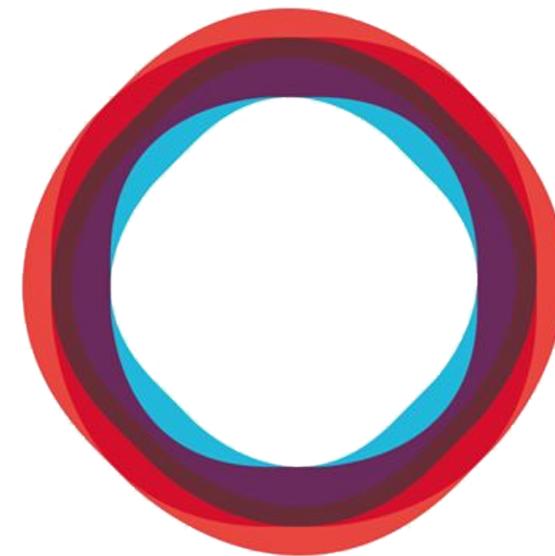
Zusammenstellung und Ausführung der Yogahaltungen:

Claudia Böhm, HP Iyengar Yoga Vienna und Dr. med. Hermann Traiteur vom **Iyengar Yoga Institut Berlin**

Fotografie und Gestaltung:

Simon Lehmann
vom **Yoga Mitte Verlag, Berlin**

© März 2020, Iyengar Yoga Institut Berlin / Yoga Mitte Verlag



Yogasequenzen zur Stärkung des Immunsystems



info@iyengaryoga.at

Hermannsgasse 18, 1070 Wien

www.iyengaryoga.at