

## 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.

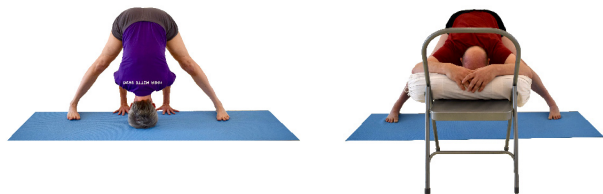
### Lange Morgen-Sequenz zur Stärkung des Immunsystems



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 Variationen, frei oder mit Stuhl



9. Sarvangasana Variationen, 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*

Die Bücher „Yoga in Bewegung - Einführungskurs“ und „Yoga in Bewegung - Mittelstufenkurs“ werden von Iyengar Yoga Deutschland e.V. herausgegeben und vertrieben.

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.

Zertifizierte Iyengar® Yoga Lehrer\_innen vor Ort können dir bei Fragen zur Durchführung der Yogahaltungen behilflich sein:

[www.iyengar-yoga-deutschland.de/lehrersuche/lehrersuche\\_map-2/](http://www.iyengar-yoga-deutschland.de/lehrersuche/lehrersuche_map-2/)

**Impressum** © März 2020, Iyengar Yoga Deutschland e.V.,

Iyengar Yoga Institut Berlin und Yoga Mitte Verlag, Berlin

**Zusammenstellung und Ausführung der Yogahaltungen:**

*Claudia Böhm*, Mitglied des Vorstands und des

Zertifizierungsgremiums des IYD e.V.

*Dr. med. Hermann Traitteur*, Mitglied des Vorstands des IYD e.V.

**Fotografie, Gestaltung und Layout:**

*Simon Lehmann*, Yoga Mitte Verlag, Berlin

**IYENGAR YOGA DEUTSCHLAND e.V.**

Pappelallee 24, 10437 Berlin

[www.iyengar-yoga-deutschland.de](http://www.iyengar-yoga-deutschland.de)

Telefon: +49 (0) 30- 54 71 40 30

[info@iyengar-yoga-deutschland.de](mailto:info@iyengar-yoga-deutschland.de)



# Yogasequenzen zur Stärkung des Immunsystems