

Yogasonntag November: Immunsystem

1. **Supta Tadasana**, mit einer gerollten Decke unter den Schultern, liege mit angewinkelten Beinen zurück, positioniere die Schulterblätter auf der gerollten Decke und hake den oberen Schulterrand daran ein, lege die Arme seitlich neben dem Körper mit den Handrücken zum Boden ab, länge den Nacken zur Krone des Kopfes und unten über die Unterstützung auf den Boden, richte die Augenachse aus, strecke aktiv ein Bein nach dem anderen aus, Ujjayi 1
 - Urdhva Hastasana
 - Urdhva Baddhanguliyasana
 2. **Supta Tadasana**, flach auf dem Boden liegend, mit einer Decke unter dem Nacken & Hinterkopf, mit 2 Klötzen neben dem Körper:
 - winkele die Arme an und fasse mit den Fingerkuppen die vorderen Schultern, positioniere die Ellenbogen im 45° Winkel neben dir und lege dann die Unterarme in Linie mit dem Oberarm nach unten ab, Ujjayi 1
 - lege die Klötze in der Linie mit den Unterarmen an die Außenhandkanten zwischen den Körper und die Hände, länge entlang der Klötze das Außenhandgelenk und richte die Hände in der Linie mit den Unterarmen aus, Ujjayi 1, wie verändert sich der Atem durch diese Unterstützung?
 - lege die Klötze auf die Handflächen, drehe die Daumenseiten zum Boden und beschwere sie mit den Klötzen, die Arme bleiben in Linie und drehen von der Hand über den Unter- und den Oberarm gesamt aus, Ujjayi 1, wie verändert sich der Atem durch diese Unterstützung?
 3. **Sukhasana**, an der Wand sitzend, mit genügend Höhe unter den Sitzknochen, um den vorderen Oberkörper aufzurichten, mit einer gerollten Decke zwischen den Füßen und Außenwaden, presse die Hände mit den Handflächen nach unten auf die Oberschenkel, ziehe die Oberarme nach hinten zur Wand zurück, drehe die Oberarme nach hinten aus und halte mit dem Zurückrollen der Schultern den Oberkörper aufgerichtet, die Vorderseite gehoben, Ujjayi 1, Kapalabhati
 4. **Savasana**
-

1. **AMV**, Flanken lang, Bauchraum gehoben und lang
2. **AMS**, greife den Mattenrand um die Schulterblätter zu aktivieren, Flanken lang, Bauchraum gehoben und lang, Beine zunächst gebeugt um Raum im Oberkörper zu schaffen, mit dieser Länge beginne langsam die Beine zu strecken und die Fersen zum Boden zu arbeiten
3. **Uttanasana**, konkav, Unterarme und Kopf unterstützt auf einem Stuhl, arbeite die Beine rück um die Flanken zu öffnen und den Bauchraum weich und offen zu halten, arbeite die Sitzknochen aus der Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur zur Decke, um die Wirbelsäule zu längen und die BWS zu öffnen
4. **Prasaritta Padottanasana**, konkav, Unterarme und Kopf unterstützt auf einem Stuhl, s.o
5. **AMS im Tau**, Kopf gestützt

6. **AMS** mit den Handfersen auf zwei Klötzen, die du im 60° Winkel schulterweit voneinander entfernt an der Wand aufstellst, Flanken lang, Bauchraum gehoben und lang, Beine zunächst gebeugt um Raum im Oberkörper zu schaffen, mit dieser Länge beginnen langsam die Beine zu strecken und die Fersen zum Boden zu arbeiten
7. **Uttanasana im Tau**, Krone des Kopfes gestützt, beuge mit dem Oberkörper von der Wand weghängend im Becken nach vorne, setze die Fingerkuppen mindestens mattenweit auf den Boden, beuge die Arme und ziehe die Ellenbogen nach außen, drehe die Oberarme aus, länge den Bauchraum, arbeite die Sitzknochen aus der Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur zur Decke, um die Wirbelsäule zu längen und die BWS zu öffnen, unterstütze den Kopf mit einem Klotz/Klötzen,...
8. **Uttanasana**, Krone des Kopfes gestützt, beuge mit dem Oberkörper nach vorne, arbeite die Beine rück um die Flanken zu öffnen und den Bauchraum weich und offen zu halten, setze die Fingerkuppen mindestens mattenweit auf den Boden, beuge die Arme und ziehe die Ellenbogen nach außen, drehe die Oberarme aus, länge den Bauchraum, arbeite die Sitzknochen aus der Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur zur Decke, um die Wirbelsäule zu längen und die BWS zu öffnen, unterstütze den Kopf mit einem Klotz/Klötzen,...
9. **Prasaritta Padottanasana**, Krone des Kopfes zum Boden oder gestützt, beuge den Oberkörper nach vorne, arbeite die Beine rück um die Flanken zu öffnen und den Bauchraum weich und offen zu halten, setze die Handflächen auf den Boden in die Linie zwischen die Füße, beuge die Arme und ziehe die Ellenbogen zurück, länge den Bauchraum, arbeite die Sitzknochen aus der Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur zur Decke, um die Wirbelsäule zu längen und die BWS zu öffnen, bringe den Kopf zum Boden oder unterstütze den Kopf mit einem Klotz/einer Decke
10. **Viparitta Dandasana im Stuhl**, mit dem Kopf gestützt, lege dich in einen Stuhl zurück, rutsche nach hinten in Richtung Krone des Kopfes soweit aus dem Stuhl heraus bis die Schulterblattspitzen mit der Sitzfläche abschliessen, halte mit den Händen die Stuhllehne, rolle die Schultern über die Kante des Stuhles zurück, lasse den Kopf mit der Länge des Nackens aus der Öffnung der BWS über den Stuhl auf eine Unterstützung los, lasse den Unteren Rücken los, die Bauchorgane zurücksinken, strecke die Beine aus und platziere mit dem richtigen Abstand zur Wand die Füße senkrecht an der Wand, die Fersen auf dem Boden oder auf ein/zwei Klötzen

*nicht während der Menstruation:

11. **Sirsasana**, aus Urdhva Dandasana
 - strecke ein Bein senkrecht nach oben, senke das Bein und setze den Fuß zurück an die Wand, wechsle das Bein
 - hebe beide Beine nach oben und stehe frei
12. **Sethu Bandha Sarvangasana Cross Bolster**, mit einem Gurt um die Oberschenkel, auf zwei Kissenrollen unterstützt, eine quer, die andere längs darüber, mit ein/zwei Decken für den Nacken und den Hinterkopf, mit zwei/drei Klötzen für die Füße, rutsche mit angewinkelten Beinen mit dem Oberkörper auf der Unterstützung liegend nach hinten unten in Richtung zur Krone des Kopfes, halte die BWS und Schulterblätter an der Rolle, länge den Nacken und lege den Hinterkopf auf den Decken ab, die Arme im 45° Winkel seitlich zum Boden

*nicht während der Menstruation:

13. **Shalamba Sarvangasana im Stuhl**, unterstützt mit einer Kissenrolle unter den Schultern, einer Decke für den Hinterkopf, auf dem Stuhl sitzend hake die Kniekehlen über der Stuhllehne ein und beuge den Oberkörper nach hinten, platziere die Schultern, indem du dich mit den Händen zum Stuhl ziehst, die BWS öffnest, strecke die Beine nach oben und zurück zur Wand, drehe die Oberschenkel ein und presse die Fersen in die Wand um die Beinrückseite zu öffnen

14. **Savasana**



Immunity Booster Sequence from B.K.S. Iyengar

MORNING PRACTICE:

Uttanasana (support head) 5min



Adho Mukha Svanasana (support head) 5min



Prasarita Padottanasana (support head if not on floor) 3min



Sirsasana 5min



Sirsasana cycle (see *Light on Yoga* plates #202-218 for full cycle) 5min



Viparita Dandasana (support head) 5min



Sarvangasana 10min 

Halasana 5 min 

Sarvangasana Cycle 5min 
(see *Light on Yoga* plates #234-271 for full cycle)

Setu Bandha Sarvangasana (supported) 5min 

Viparita Karani (at wall) 5min 

Savasana (w/ujjayi or viloma pranayama) 10min 

EVENING PRACTICE:

Sirsasana 10min 

Sarvangasana 10min 

Halasana 5min  or 

Setu Bandha Sarvangasana (supported) 10min 

Savasana (w/ujjayi or viloma pranayama) 10min 