

Immunrendszert erősítő szekvencia

(kb. 60 perc)

1. **Adho Mukha Svanasana** (Lefelé néző kutyapóz)



fej alátámasztással

2. **Uttanasana** (Intenzív nyújtás póz)



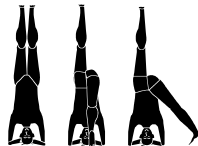
kis terpeszben, fej alátámasztással

3. **Prasarita Padottanasana** (terpeszállás előrehajlás)



fej alátámasztással

4. **Sirsasana** (Fejenállás)



5 perc +10 perc variációk

5. **Viparita Dandasana** (Fordított rúd póz, hátrahajlás széken)



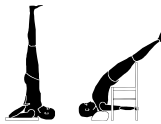
fej alátámasztással

Forrás: Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, Pune, India

Összeállította: Amrita Jógaközpont, 1111 Budapest, Bartók Béla út 34. www.amritajoga.hu

2009. Minden jog fenntartva!

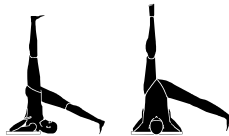
6. **Salamba Sarvangasana** (Válltámasz)



7. **Halasana** (Ekepóz)



8. **Sarvangasana** variációk



9. **Setubandha Sarvangasana** (Híd póz)



Hengerpárna a mellkas+keresztcsont alatt vagy téglák a keresztcsont alatt, combok övvel összekötve.

10. **Viparita Karani** (Fordított tó póz)



11. **Savasana** (Hulla póz)



Laposan a földön vagy mellkas alatt hengerpárna, pránájama párna, összehajtogatott takaró+fej magasabb pozícióban

12. Ujjayi, Viloma Pranayama

A fenti ászana szekvencia erősíti az immunrendszert. A pózokban érdemes sokáig benne lenni, ameddig a kapacitásod engedi. Menstruáció esetén hagyd ki a fejjel lefelé pózokat (4, 6, 7, 8, 10). Az ászanák gyakorlásával kapcsolatban konzultálj egy okleveles Iyengar jóga oktatóval.

Forrás: Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, Pune, India

Összeállította: Amrita Jógaközpont, 1111 Budapest, Bartók Béla út 34. www.amritajoga.hu

2009. Minden jog fenntartva!