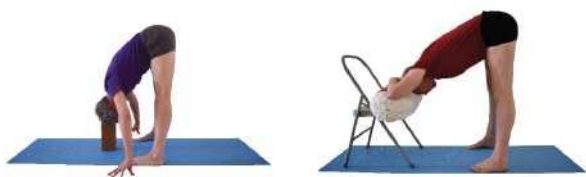


**Sekwencje jogi mające na celu wzmocnienie układu odpornościowego** Sekwencje zostały stworzone przez BKS Iyengara. Nacisk położony jest na wsparte skłony do przodu, i wsparte wygięcia do tyłu i pozycje odwrócone. Poza stymulowaniem układu nerwowego i limfatycznego, pozycje te wspomagają nasze oddychanie i krążenie. Czasy w pozycjach powinny być dostosowane do poziomu ćwiczącego (od 3 do 10 minut na postawę). Dla każdej asany pokazujemy 2 warianty o różnych poziomach trudności.

**(1) Długa sekwencja poranna wzmacniająca układ odpornościowy**



**1. Uttanasana**, Głowa na bloku lub krześle



**2. Adho Mukha Svanasana**, Głowa na bloku lub wałku



**3. Prasarita Padottanasana**, Głowa na podłodze lub krześle



**4. Sirsasana**, na środku / przy ścianie, lub w linach



**5. Viparita Dandasana**, na jednym albo dwóch krzesłach



**6. Salamba Sarvangasana**, klasycznie albo na krześle



**7. Halasana**, Palce na podłodze lub krześle



**8. Sarvangasana warianty**, klasycznie albo na krześle



**9. Sarvangasana warianty**, klasycznie albo na krześle



**10. Viparita Karani**, przy ścianie, na jednym lub dwóch wałkach



**11. Savasana z Ujjajem** albo **Vilomą Pranajamą**, klatka piersiowa podparta, bez / albo z wałkiem pod kolanami

## Krótką sekwencją wieczorną wzmacniająca układ odpornościowy



1. **Sirsasana**, na środku / przy ścianie, lub w linach



2. **Salamba Sarvangasana**, klasycznie albo na krześle



3. **Halasana**, Palce na podłodze lub krześle



4. **Setu Bandha Sarvangasana**, na klocku albo dwóch wałkach



5. **Savasana z Ujjajem** albo **Vilomą Pranajamą**,  
klatka piersiowa podparta, bez / albo z wałkiem pod kolanami

## 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.

Te diese sekwencje ćwiczeń do użytku domowego zostały ułożone przez BKS Iyengara dla uczestników zajęć w Punie w czasie epidemii grypy, która ograniczyła działalność dydaktyczną w instytucie.

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

Iyengar Yoga Institut Berlin und Yoga Mitte Verlag, Berlin

### Układ i wykonywanie sekwencji jogi:

*Claudia Böhm*, Członek Zarządu oraz Organu Certyfikującego IYD e.V.

*Dr. med. Hermann Traitteur*, Członek Zarządu IYD e.V.

### Fotografia, projektowanie i układ:

*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)



# Sekwencje jogi wzmacniające układ odpornościowy