Beruhigende und ausgleichende Sequenz (Sequenz A)

Beginnend mit Brustkorb unterstützten, Herz und Lungen weitenden Haltungen über sitzende Vorwärtsstreckungen mit gestütztem Kopf, um Geist und Nerven zur Ruhe zu bringen, schliesst diese Sequenz mit Immun- und Hormonsystem ausgleichenden Umkehrhaltungen ab.

Folgende zwei Varianten können je nach energetischer Verfassung und/oder Flexibilität geübt werden.

---

1. Supta Baddha Konasana 5 min.

2. Supta Virasana 3 - 5 min.

3. Svastikasana forward 2 - 3 min.

4. Janu Sirsasana 2 - 3 min. / Seite

5. Paschimottanasana 2 - 4 min.

6. Sirsasana 3 - 10 min.

7. Sarvangasana 3 - 10 min.

8. Ardha Halasana, chair 2 - 3 min.

9. Savasana 5 - 10 min.

iyengaryogavienna