

## Yoga zur Stärkung des Immunsystems nur Text

1. **Anregung des Stoffwechsels (2 Minuten)**  
Auf den Boden setzen. linkes Bein nach hinten und rechtes Bein nach vorne strecken. Anfangs geht es auch auf dem gebeugten rechten Knie und dem gestreckten linken Bein nach hinten. Die Handflächen mit den nach oben gestreckten Fingern vor der Brust aneinander halten und zwei Minuten atmen.
2. **Organismus entgiften (3 Minuten)**  
Im Schneidersitz: den rechten Handrücken auf die Lendenwirbelsäule legen. den linken Arm nach oben strecken und drei Minuten vor dem Körper langsam nach rechts hin- und zurückführen. Nach links ein- und nach rechts ausatmen.
3. **Verdauung ankurbeln (in jeder Richtung 3 Minuten)**  
Im Schneidersitz drei Minuten im Uhrzeiger-Sinn den Körper nach rechts und drei Minuten nach links kreisen. Nach vorne gebeugt einatmen, beim Zurückgehen ausatmen.
4. **Tiefer atmen (5 Minuten)**  
Im Schneidersitz die Hände auf die Kniescheiben legen. die Zunge hinter den Schneidezähnen an den Gaumen drücken. tief einatmen und Den Körper mit angehaltenem Atem solange es geht vor- und zurück neigen. Wenn es nicht mehr geht, zurückgehen und ausatmen.
5. **Lymphknoten aktivieren (5 Minuten)**  
Beine grätschen. Hände auf Kniescheiben legen. Nach vorne neigen, einatmen und die Schultern zu den Ohren ziehen. Beim Zurückgehen ausatmen und die Schultern fallen lassen.
6. **Blutbild verbessern (5 Minuten)**  
Im Schneidersitz den Körper grade halten. die rechte Hand bis zur Schulterhöhe anheben. Zeige- und Mittelfinger aneinander drücken und nach vorne strecken. Ring- und Kleinfinger beugen und mit dem Daumen in die Handfläche drücken. Finger der linken Hand in gleicher Position waagrecht vor der Brust halten. Augen schließen und sich vorstellen, dass der Atem zuerst in die Stirn und dann in die Brust fließt.
7. **Abwehrzellen bilden (3 Minuten)**  
In der Rückenlage die angewinkelten Beine auf den Boden stellen. Den Bauch anspannen, die Beine angewinkelt anheben, über den Winkel die Fußgelenke kreuzen. Mit der Einatmung die gekreuzten Füße strecken, mit den Zehen wackeln und bei der Ausatmung in den Winkel zurückgehen.