

Stärkung des Immunsystems aus yogischer Sicht

Eine gute Vorbeugung bei allen Formen von Grippe, Erkältungen und Infektionen ist ein kraftvolles Immunsystem. Vom Standpunkt des Yoga aus kann da Folgendes helfen:

Wenn du duschst, egal ob morgens oder abends, halte am Ende deine Hände und Füße für etwa 20 Sekunden lang unter kaltes Wasser. Das stärkt dein Herz-Kreislaufsystem enorm. Und es erfrischt dich nicht nur körperlich, sondern besonders auch geistig! Morgens erst warm, dann kalt, zum frisch werden. Abends erst kalt, dann warm. Dann schläft es sich auch besser. 😊

Morgens früh auf nüchternem Magen frisch gepressten Zitronensaft (1/2 Zitrone) mit warmen Wasser verdünnt (0,2l. Glas) trinken. Bei Bedarf mit Ahorn-Sirup oder Honig süßen.

Laß eine Handvoll Nelken (Bioware!) über Nacht in einem Liter Wasser gehen. Über den Tag verteilt in Miniportionen trinken (Schnapsgläschen voll jede 1- 2 Stunden)

Iss viel Obst, frische Salate und frisch zubereitete, gut und leicht bekömmliche Kost. Hier empfehlen sich auch frisch zubereitete Smoothies mit Gemüse und Obst.

Koche frischen Kurkuma und Ingwer-Tee (in Scheiben schneiden) in einem 1-2l. Topf auf, laß es eine halbe Stunde köcheln. Danach warm oder kalt über den Tag verteilt trinken

Arbeite mit Gewürzen: Zimt gilt im traditionellen Yoga als Universalmittel für Körper und Geist, wirkt anregend auf Durchblutung und Kreislauf. Anis und Sternanis wirken ebenfalls aufbauend auf das Immunsystem und unterstützen den Heilungsprozess bei Erkältungskrankheiten und Grippe.

Mache täglich eine Tiefenentspannung, zum Beispiel 5 bis 10 Minuten direkt nach deinem Mittagessen. Nutze diese Zeit, um bewusst loszulassen von deiner körperlichen Anspannung.

Asanas für das Immunsystem

Der Schulterstand, der Pflug und der Fisch wirken besonders positiv auf die Schilddrüse und tragen damit zur Harmonisierung des Hormonhaushaltes bei.

Die Schilddrüse liefert die Energie für den reibungslosen Ablauf des gesamten Immunsystems. Außerdem wird auch besonders das Herz-Kreislauf-System gestärkt, welches natürlich auch eine Grundvoraussetzung für eine gute Gesundheit ist.

Der Vorwärtsbeuge wird nachgesagt, dass sie besonders gut Erkältungen vorbeugt, da alle Organe durchgeknetet werden. Somit werden eventuell vorhandene Giftstoffe ausgeleitet, was zu einer Entlastung des gesamten Systems führt.

Praktiziere so oft wie möglich, idealerweise täglich, Neti, die Nasenreinigung. Das beugt zahlreichen Erkrankungen der oberen Atemwege, der Augen und auch Husten aktiv vor und hilft bei der Genesung. In der „Hatha Yoga Pradipika“ heißt es, diese Übung reinige die Gehirnzellen, schenke göttliche Sicht und vernichte alle Krankheiten der Kopfregion (Teil 2, Vers 30). So funktioniert die Nasenreinigung: <https://www.yogaimzentrum.de/lesecke/neti-nasenspuelung/>

Übe so oft es geht im Zuge deiner Yogapraxis Feueratem und Nadi Shodana, die Wechselatmung. Dies reinigt deine Atemwege, stärkt deine Lungen, harmonisiert deinen Geist und führt somit zu auf Vernunft basierenden Entscheidungen. Fange mit wenigen Wiederholungen an, du wirst dich im Laufe der Zeit von selbst steigern.

Mache dir so oft wie möglich bewusst, dass dieses Leben ein Geschenk ist. Befasse dich mit positiver, Horizont erweiternder Lektüre. Erfreue dich daran, und sieh das Leben von seiner heiteren Seite. Made dir täglich bewusst, dass deine Gedanken die Realität formen. Wende Deine Aufmerksamkeit den freud- und liebevollen Gedanken, Ideen und Gefühlen zu. Angst, welcher Art auch immer, ist der größte Nährboden für Krankheiten, egal welcher Art.

So, nun eine recht lag gewordene Liste. Setze nicht gleich alle um, sondern schau was für dich am besten funktioniert und übe Gelassenheit in der Ausführung. 😊



Haus für Yoga & Gesundheit, Martinshütter Weg 16, D-41352 Korschenbroich/Kleinenbroich, fon: 02161 999 30 76,
info@haus-fuer-yoga.de

Besuche uns auf folgenden Seiten: <https://haus-fuer-yoga.de>, <https://ortho-bionomy.nrw>, <https://christellenz.de>