



**jacqueline-was bewegt dich**

**Jacqueline te Wierik**

**Breslauer Str. 105**

**41366 Schwalmtal**

**02163-8889088 oder 01573 9272950**

[info@jacqueline-wasbewegtdich.de](mailto:info@jacqueline-wasbewegtdich.de)

[www.jacqueline-wasbewegtdich.de](http://www.jacqueline-wasbewegtdich.de)

### Wie du mit Yoga Dein Immunsystem stärken kannst

Eine wichtige Maßnahme im Umgang mit dem Coronavirus ist das Stärken des eigenen Immunsystems und der eigenen Abwehrkräfte. Wie dich eine tägliche Yogapraxis dabei unterstützen kann, erfährst du hier.

Viele yogische Praktiken wirken vorbeugend gegen eine Vielzahl von Krankheiten. Und vor allem für einen klaren, ruhigen Geist und um Entscheidungen zu treffen, die auf Vernunft basieren.

#### Gesundheit aus yogischer Sicht

Wer sich mit der Yoga-Philosophie auseinander setzt, hat sicherlich schon oft davon gehört: Gesundheit beginnt im Geiste. Was kann ich tun, um diese zu erhalten?

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

1. Wenn du duschst, egal ob morgens oder abends, halte am Ende wenigstens 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. 😊
2. Iss viel Obst, frische Salate und frisch zubereitete, gut und leicht bekömmliche Kost. Hier empfehlen sich auch besonders **Smoothies**, frische Säfte und Shakes. Dafür kannst du auch wunderbar Gemüse benutzen.
3. **Vermeide** ungesundes, fettes Essen. Vermeide raffinierten Zucker, aufgewärmte Speisen, zerkochtes und übermäßig gebratenes Essen.
4. Würze dein Essen mit frischem **Ingwer**. Einen Esslöffel in deinen Müsli oder Brei am Morgen ggf. mit etwas Süßem, z.B. Reissirup, schmeckt super. Einen Esslöffel in dein Gemüse auch. Probiere es einfach mal. Am besten ganz klein gehackt. Auch schon ein Teelöffel bewirkt viel.
5. 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.



6. Iss täglich ein kleines Stück rohen **Kurkuma**, etwa von der Größe des obersten Gliedes deines kleinen Fingers. Ißt es Stück für Stück, kaue es langsam und gründlich.
7. Mache täglich eine **Tiefenentspannung**, zum Beispiel 5 bis 10 Minuten direkt nach deinem Mittagessen. Nutze diese Zeit, um bewusst **loszulassen** von deiner körperlichen Anspannung.
8. Übe täglich **Asanas**. Die **Yoga Vidya-Grundreihe**, welche wir bei Jacqueline wasbewegtdich praktizieren, spricht alle Körperregionen und Nervenbahnen in solchem Maße an, dass du ausgeglichen trainierst. Das heißt, du bringst sowohl Körperkraft, Körpergesundheit und auch deinen Geist in deine ausgeglichene Mitte.

#### **Asanas für das Immunsystem**

Der **Schulterstand**, der **Pflug** und der **Fisch** wirken besonders positiv auf die Schilddrüse und tragen damit zur Harmonisierung des **Vishudda-Chakras** bei, was zu einem gesunden Hormonhaushalt führt.

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.

Die Stellung des **Kiebitz** macht das Immunsystem des Körpers so kräftig, dass Viren und Bakterien es schwer haben. Diese Stellung kannst du auch auf dem Rücken liegend trainieren, während du mit den Fingern deine großen Zehen ergreifst und die Beine dann seitwärts lang ausstreckst. Gleichzeitig hebst du den Kopf, sodass du über dein Becken schaust.

9. 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).

10. Übe so oft es geht im Zuge deiner Yogapraxis **Kapalabhati** 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 alleine steigern.

11. Mache dir so oft wie möglich bewusst, dass dieses Leben ein **Geschenk** ist. Befasse dich mit positiver, **Horizont erweiternder Lektüre**. Erfreue dich daran, mach dich locker und sieh das Leben von seiner heiteren Seite.

12. Zu guter Letzt ist es natürlich immer sinnvoll, sich öfter mal die Hände zu waschen. Und wenn du Niesen oder Husten musst, dann tue dies in deine Armbeuge und nicht in deine Hände.

Du brauchst nicht all diese Punkte auf einmal zu befolgen. Schaue was für dich am besten funktioniert und übe **Gelassenheit** in der Ausführung.

Mache dir außerdem immer wieder bewusst, dass deine Gedanken die Realität formen. Angst, welcher Art auch immer, ist der größte Nährboden für Krankheiten, egal welcher Art. Angst ist die Krankheit an sich. Erkenne dies.

Bleibe Gesund,

Om Shanti ॐ शान्ति