

Des outils pour le yoga et le mode de vie pour renforcer le système immunitaire

Il existe de nombreuses pratiques simples, efficaces et utiles dans le Kundalini Yoga tel qu'enseigné par Yogi Bhanan® et l'Humanologie qui peuvent renforcer votre système immunitaire et nerveux en réponse à une infection virale (y compris, mais sans s'y limiter, le Corona Virus). Vous trouverez ci-dessous quelques outils à mettre en œuvre et à partager avec votre communauté.

1. Pratiques en matière de mode de vie:

- Dormir/se reposer suffisamment. Se coucher et se réveiller à la même heure chaque jour (force rythmique) donne au corps le temps de réparer, de renforcer et de combattre les infections.
- Exercice / activité
- Boire beaucoup d'eau
- Prenez un supplément de vitamine C, D3, de zinc et de magnésium
- Réduire le stress dans la mesure du possible, l'équilibre entre le travail, la vie privée et le jeu est essentiel

2. Régime alimentaire

- Buvez régulièrement du thé Yogi, les épices renforcent la digestion et le système immunitaire
- Le thé au clou de girofle est généralement utilisé au printemps, lors des premiers jours chauds de la saison. Le thé au clou de girofle a connu un succès anecdotique en tant que prévention du rhume et de la grippe. Le clou de girofle est une épice connue pour réduire l'activité parasitaire dans l'organisme. Selon Yogi Bhanan, les virus se multiplient au printemps et boire du thé au clou de girofle tous les matins du mois de mai renforce la protection. Le nez, les oreilles, la gorge et les tissus bronchiques absorberont la capacité de protection du clou de girofle (Bhanan, 1995)
- Buvez du "café au poivre noir" en faisant bouillir une poignée de grains de poivre dans de l'eau pendant environ 5 minutes, puis mélangez-le avec du jus de grenade ou de pomme (rapport 1:1). Cela vous aidera à éliminer le mucus et à vous remettre plus rapidement d'une maladie.
- Créez une pâte de curcuma et de poivre noir en faisant cuire ces épices dans un peu d'eau. Cette pâte tonique peut être prise dans du jus d'orange ou dans les aliments jusqu'à 2 cuillères à soupe par jour
- Mangez au moins un repas par jour qui comprend du gingembre, de l'oignon, de l'ail et du poivre noir

3. Kriyas et méditations stimulant l'immunité

- Le Sat Kriya 62 minutes par jour peuvent être pratiqué en 2 séries de 31 minutes (c'est-à-dire une fois le matin et une fois le soir)
- Souffle de feu pendant 3 à 31 minutes
- Méditation respiratoire antivirale (appelée soleil intérieur dans le manuel de niveau 1) 15 minutes est le temps maximum pour cette pratique de méditation en une seule séance
- Kriya pour les poumons et méditation profonde dans les directives de la sadhana
- Manuel sur les nouveaux poumons et la circulation dans le niveau 1
- Renforcer le système immunitaire I, p. 4 **Sagesse physique**
- Renforcer le système immunitaire II, P. 5 **Sagesse physique**

- Massage pour le système lymphatique, P. 8 **Sagesse physique**
- Immune Yoga I, p. 16, **Sagesse physique**

Pranayams:

- Boostez votre système immunitaire, **Praana, Pranee, Pranayam**, P. 187
- Souffle Sitali, **Praana, Pranee, Pranayam**, P. 190

Ressources supplémentaires

~ **Assistez à ce webinaire GRATUIT de la série sur le développement du Verseau**

Rejoignez le Dr Shanti Shanti Kaur dans ce webinaire d'une heure alors qu'elle nous guide dans le renforcement de notre immunité collective avec des informations spécifiques sur les virus et la manière de renforcer la réponse immunitaire face aux pandémies. Le Dr Khalsa a des perspectives uniques grâce à son travail de pionnière dans le domaine des soins de santé liés au VIH et à sa spécialisation dans l'enseignement du Kundalini Yoga et de la méditation aux personnes atteintes de maladies chroniques ou mortelles et aux membres de leur famille.

Veuillez cliquer ici pour visiter le [webinaire : Protection from Viral Illnesses, Dr. Shanti Shanti](#) Kaur, ou copiez et collez ce lien dans votre navigateur :

<http://sutra.co/circle/76wv4>

Si vous êtes déjà membre de Sutra, vous avez été automatiquement ajouté à ce cercle.

Jeudi 12 mars 10:30 AM EST ou 17:30 heure européenne.

Regardez en direct ou en différé.

~ **Dr Japa Kaur Khalsa a d'autres conseils sur son blog** <https://www.drjapa.com/post/ten-best-ways-to-support-your-immune-system>

~ **Voici quelques conseils d'hygiène d'un éminent virologue, le Dr James Robb, MD FCAP.**

Ce sont les mêmes précautions que j'utilise actuellement pendant nos saisons grippales, à l'exception du masque et des gants.

- 1) PAS DE POIGNÉE DE MAIN ! Utilisez un coup de poing, une légère inclinaison, un coup de coude, etc.
- 2) Utilisez UNIQUEMENT votre articulation pour toucher les interrupteurs de lumière, les boutons d'ascenseur, etc. Soulevez le distributeur d'essence avec une serviette en papier ou utilisez un gant jetable
- 3) Ouvrez les portes avec votre poing ou votre hanche fermée - ne saisissez pas la poignée avec votre main, sauf s'il n'y a pas d'autre moyen d'ouvrir la porte. Particulièrement important pour les portes de salle de bain et de bureau de poste/commerces.
- 4) Utilisez des lingettes désinfectantes dans les magasins lorsqu'elles sont disponibles, y compris pour essuyer la poignée et le siège enfant des chariots d'épicerie

5) Lavez-vous les mains avec du savon pendant 10 à 20 secondes et/ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool à plus de 60 % chaque fois que vous rentrez chez vous après une activité qui implique des lieux où d'autres personnes ont été

6) Gardez une bouteille de désinfectant à disposition à chacune des entrées de votre maison. ET dans votre voiture pour l'utiliser après avoir pris de l'essence ou touché d'autres objets contaminés lorsque vous ne pouvez pas vous laver immédiatement les mains

7) Si possible, tousssez ou éternuez dans un mouchoir en papier jetable et jetez-le. N'utilisez votre coude que si vous devez le faire. Les vêtements qui se trouvent sur votre coude contiennent des virus infectieux qui peuvent être transmis pendant une semaine ou plus !

8) Faites des réserves de pastilles de zinc. Ces pastilles ont prouvé leur efficacité.

Ce texte a été traduit en utilisant DeepL