

Herramientas de yoga y estilo de vida para construir el sistema inmunológico

Hay muchas prácticas simples, efectivas y útiles en el Kundalini Yoga como las enseñadas por Yogi Bhajan® y la Humanología que pueden fortalecer sus sistemas inmunológico y nervioso en respuesta a una infección viral (incluyendo, pero no limitado al Virus de la Corona). A continuación, se enumeran algunas herramientas para aplicar y compartir con su comunidad.

1. Prácticas de estilo de vida:

- Dormir/descansar adecuadamente. Acostarse y despertarse a la misma hora cada día (Fuerza rítmica) permite que el cuerpo tenga tiempo para reparar, fortalecer y combatir las infecciones.
- Ejercicio/actividad
- Bebe mucha agua
- Tome vitamina C, D3, zinc y magnesio adicionales.
- Reducir el estrés cuando sea posible, el equilibrio entre trabajo/vida/juego es clave

2. Dieta

- Bebe el té Yogi regularmente, las especias fortalecen la digestión y el sistema inmunológico.
- El té de clavo se usa típicamente en la primavera, en los primeros días cálidos de la temporada. El té de clavo ha sido anecdóticamente exitoso como preventivo de resfríos y gripes. El clavo es una especia conocida por reducir la actividad parasitaria en el cuerpo. Según Yogi Bhajan, los virus se reproducen en la primavera y beber té de clavo todas las mañanas durante el mes de mayo aumentará la protección. La nariz, los oídos, la garganta y los tejidos bronquiales absorberán la capacidad protectora del clavo (Bhajan, 1995)
- Bebe "café con pimienta negra" hirviendo un puñado de granos de pimienta en agua durante 5 minutos más o menos y luego mézclalo con granada o zumo de manzana (proporción 1:1). Le ayudará a limpiar la mucosidad y recuperarse de las enfermedades más rápidamente
- Crea una pasta de cúrcuma y pimienta negra cocinando estas especias en un poco de agua. Esta pasta tónica se puede tomar en el jugo de naranja o en la comida hasta 2 cucharadas al día
- Coma al menos una comida al día que incluya jengibre, cebolla, ajo y pimienta negra.

3. Kriyas y meditaciones de refuerzo inmunológico

- Sat Kriya 62 minutos al día puede ser practicado en 2 series de 31 minutos (es decir, una vez por la mañana y una vez por la noche)
- Aliento de fuego durante 3-31 minutos
- Meditación de respiración antiviral (llamada sol interior en el manual del nivel 1) 15 minutos es el tiempo máximo para esta práctica de meditación en una sola sesión
- Kriya para los pulmones y la meditación profunda en las directrices de la sadhana
- Nuevos pulmones y circulación en el manual del nivel 1
- Fortalecer el Sistema Inmunológico I, p. 4 **Sabiduría Física**
- Fortalecer el Sistema Inmunológico II, P. 5 **Sabiduría Física**
- Masaje para el Sistema Linfático, P. 8 **Sabiduría Física**
- Yoga Inmune I, p. 16, **Sabiduría Física**

- **Pranayams:**
 - Aumenta tu sistema inmunológico, **Praana, Pranee, Pranayam**, P. 187
 - Aliento de Sitali, **Praana, Pranee, Pranayam**, P. 190

Recursos adicionales

~ **Asista a este seminario web GRATUITO de la Serie de Desarrollo Acuario**

Acompaña a la Dra. Shanti Shanti Kaur en este webinar de una hora mientras nos guía en el fortalecimiento de nuestra inmunidad colectiva con información específica sobre los virus y cómo fortalecer la respuesta inmune frente a las pandemias. La Dra. Khalsa' tiene perspectivas únicas de su trabajo como pionera temprana en el campo del cuidado de la salud del VIH y su especialización en la enseñanza del Kundalini Yoga y la Meditación a personas con enfermedades crónicas o que amenazan la vida y a sus familiares.

Por favor, haga clic aquí para visitar, [Webinar: Protección de Enfermedades Virales, Dr. Shanti Shanti Kaur](#), o copie y pegue este enlace en su navegador:

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

Si ya eres miembro de Sutra, has sido automáticamente añadido a este círculo.

Jueves 12 de marzo 10:30 AM EST o 17:30 Hora Europea.

Vea en vivo o la repetición después.

~ **Dr. Japa Kaur Khalsa tiene más consejos en su blog** <https://www.drjapa.com/post/ten-best-ways-to-support-your-immune-system>

~ **Aquí hay algunos consejos de higiene de un prominente virólogo Dr. James Robb, MD FCAP**

Estas son las mismas precauciones que uso actualmente durante nuestras temporadas de gripe, excepto por la máscara y los guantes.

- 1) ¡NO DAR LA MANO! Usar un golpe de puño, un ligero arco, un golpe de codo, etc.
- 2) Use SOLAMENTE su nudillo para tocar los interruptores de la luz. los botones del ascensor, etc. Levante el surtidor de gasolina con una toalla de papel o use un guante desechable
- 3) Abra las puertas con el puño o la cadera cerrados - no agarre el tirador con la mano, a menos que no haya otra manera de abrir la puerta. Es especialmente importante en el baño y en las puertas de oficinas de correos/comerciales.
- 4) Use toallitas desinfectantes en las tiendas cuando estén disponibles, incluyendo las toallitas para limpiar el mango y el asiento del niño en los carritos de supermercado.
- 5) Lávese las manos con jabón durante 10-20 segundos y/o use un desinfectante de manos con más del 60% de alcohol cuando regrese a casa de CUALQUIER actividad que involucre lugares donde otras personas han estado
- 6) Mantenga una botella de desinfectante disponible en cada una de las entradas de su casa. Y en su coche para usarlo después de echar gasolina o tocar otros objetos contaminados cuando no pueda lavarse las manos inmediatamente

7) Si es posible, tosa o estornude en un pañuelo desechable y deséchelo. Use el codo sólo si es necesario. La ropa de tu codo contendrá virus infecciosos que pueden ser transmitidos hasta una semana o más!

8) Abastézcase ahora con pastillas de zinc. Estas pastillas han demostrado ser efectivas en la prevención de la infección.

Traducción realizada con el traductor www.DeepL.com/Translator