

Yoga- und Lifestyle-Tipps zur Stärkung des Immunsystems

Lifestyle

Ausreichender Schlaf/Ruhe. Täglich zur gleichen Zeit zu Bett gehen und aufstehen gibt dem Körper rhythmische Kraft und Zeit, um Infektionen zu bekämpfen und zu heilen und sich zu stärken.



Viel Bewegen und aktiv sein

Oft Wasser trinken

Zusätzlich Vitamin C, D3, Zink und Magnesium nehmen

Stress verringern, wo immer dies möglich ist. Die Balance zwischen Arbeit, Freizeit und Spiel ist der Schlüssel.

Diät

Trinke regelmäßig Yogi-Tee, die Gewürze stärken die Verdauung und das Immunsystem



Bereite ab und zu Gewürznelkentee zu, dass sich als Erkältungs- und Grippevorbeugungsmittel bewährt hat. Gewürznelken reduzieren die parasitäre Aktivität im Körper und schützen Nase, Ohren, Rachen und Bronchialgewebe.

Trinke manchmal 'schwarzen Pfefferkaffee': koche eine Handvoll Pfefferkörner etwa 5 Minuten lang in Wasser und mische den Sud dann mit Granatapfel- oder Apfelsaft (im Verhältnis 1:1). Er hilft, Schleim zu entfernen und sich schneller von Krankheiten zu erholen.

Stelle eine Paste aus Kurkuma und gemahlenem schwarzem Pfeffer her, indem du diese Gewürze in etwas Wasser kochst.

Von diesem Tonikum kann in Orangensaft oder in Speisen bis zu 2 Esslöffel pro Tag eingenommen werden.

Nimm mindestens eine Mahlzeit pro Tag zu dir, die Ingwer, Zwiebeln, Knoblauch und schwarzen Pfeffer enthält.

Immunitätsfördernde Kriyas (Übungsreihen) & Meditationen

Es gibt einfache, effektive und nützliche Übungen im Kundalini Yoga, die das Immun- und Nervensystem als Reaktion auf eine Virusinfektion und zur Prävention stärken können. Das gilt auch für das Corona Virus, ist darauf aber nicht beschränkt.

DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN I

Yoga-Übungsreihe, um die Widerstandskraft gegen Krankheiten zu erhöhen

Um Erkältungen und chronischen Krankheiten vorzubeugen, ist es essentiell das Ausscheidungssystem anzuregen. Wer dann noch das Gleichgewicht der Verdauung verstärkt, wird mit robuster Gesundheit belohnt. Diese Kriya gibt Dir körperliche Vitalität und unterstützt Deine Widerstandskraft gegen Krankheiten.

Zeitdauer: 20 – 50 Minuten



1.

Im Fersensitz: Strecke die Arme gerade über Deinen Kopf, die Handflächen sind zusammen. Atme ein, halte den Atem und bewege die Bauchdecke mit einer rhythmischen Bewegung nach innen und nach außen. Fahre fort bis Du ausatmen mußt. Nach dem Ausatmen atme wieder ein, und wiederhole die Bewegung Deiner Bauchdecke.

Zeit: 1 – 3 Min.

Zum Schluss der Übung: atme aus und entspanne die Haltung. Diese Übung stimuliert die Verdauung und die Kundalini Energie im dritten Chakra (Energiezentrum beim Nabel)

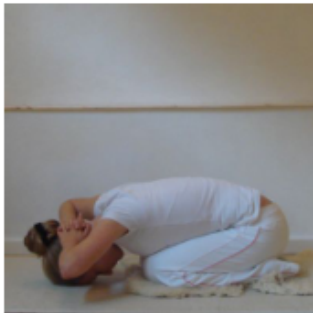


2.

Im Fersensitz: Bringe die Hände in Bärengriff zur Höhe der Brustmitte, die Unterarme sind parallel zum Boden. Atme ein und halte den Atem an. Ohne die Hände loszulassen, ziehe die Hände kräftig nach außen. Gebrauche soviel Kraft wie möglich. Atme aus. Atme ein, und ziehe die Hände wieder nach außen.

Zeit: 1-3 Min.

Zum Schluss: atme einmal tief ein, atme aus, und entspanne die Haltung. Diese Übung öffnet das Herz-Zentrum und stimuliert die Thymus-Drüse (wichtiger Teil des Immunsystems).



3.

Im Fersensitz: Bringe die Hände in Venusgriff hinter Deinem Nacken. Atme ein. Atme aus und beuge Deinen Oberkörper nach vorne und berühre mit Deiner Stirn den Boden. Atme ein und komme wieder zum Sitzen. Fahre mit kräftigen Atem fort.

Zeit: 1-3 Min.

Zum Schluss: atme einmal tief ein, atme aus und entspanne. Diese Übung verbessert die Verdauung und die Flexibilität der Wirbelsäule.



4.

Im Sitzen mit vorgestreckten Beine: Fasse die Zehen an (oder die Unterschenkel, wenn Du Deine Zehen nicht mit gestreckten Beinen erreichen kannst). Aus der Hüfte bewegend, bringe Deinen Bauch Richtung Oberschenkel und Deine Ellbogen in Richtung des Bodens. Bleibe in dieser Position, normal atmend.

Zeit: 1-3 Min.

Zum Schluss: atme einmal tief ein, atme aus und entspanne. Diese Übung gibt der Energie, die durch die ersten Übungen in Bewegung gebracht wurde, die Zeit sich im Körper zu verteilen.



5.

In „einfacher Haltung“, mit gekreuzten Beinen: Bewege Deinen Kopf in vorsichtigen Kreisen (bei Nackenproblemen nicht nach hinten!). Die Schultern sollten unbeweglich bleiben, und der Nacken sollte sich sanft in alle Richtungen dehnen können.

Zeit: 1 Min. – dann wechsle die Drehrichtung und noch 1 Min.

Diese Übung und die zwei nächsten Übungen verbessern den Kreislauf im Gehirn und stimulieren die Funktion der höheren Drüsen, sowie der Hirnanhang-, Schild-, Nebenschild- und Zirbeldrüsen. Dadurch kommt der Körper in Gleichgewicht.



6.

Im Vierfüßlerstand, auf Händen und Knien: Die Knie sollten schulterbreit auseinander stehen. Die Arme bleiben gerade während der Übung (ohne Biegung in den Ellbogen). Lasse Deinen Kopf entspannt Richtung Brust herunterhängen. Atme aus und - ohne Deinen Kopf zu bewegen - biege Deine Wirbelsäule nach unten, atme ein und bewege Deine Wirbelsäule wie ein Katzebuckel nach oben. Mache rhythmische Bewegungen mit kräftigen Atem. Erhöhe allmählich die Geschwindigkeit während Dein Rücken zunehmend geschmeidiger wird.

Zeit: 1-3 Min.

Zum Schluss: atme einmal tief ein, atme aus, und entspanne. Diese Übung hilft, um die Energie aus dem zweiten Chakra (Sexual-Zentrum) und dritten Chakra (Nabelpunkt) zu erhöhen, während gleichzeitig die wichtigsten Nerven im unteren Halsbereich stimuliert werden.



7.

Im Fersensitz: Ziehe Deine Schultern abwechselnd so hoch möglich nach oben. Bewege Deinen Kopf nicht. Während Du einatmest, kommt Deine linke Schulter hoch, und Deine rechte Schulter geht nach unten. Während Du ausatmest, kommt die rechte Schulter nach oben und die linke sackt nach unten. Mache rhythmische Bewegungen mit einem kräftigen Atem.

Zeit: 1-3 Min.



8.

In der Rückenlage mit den Armen zur Seite, den Handflächen nach oben: Entspanne!

Zeit: 5-7 Min.



9.

In Dreieckshaltung: Stütze Dich auf Deine Hände und Füße und versuche mit gestreckten Beinen Dein Gesäß so weit möglich nach hinten und oben zu bringen und die Hacken Richtung Boden – so daß Dein Körper ein Dreieck mit dem Boden bildet. Deine Arme sollten möglichst in einer Linie mit Deinem Körper sein und die Hände ungefähr 60 cm weit auseinander sein. Atme Dich durch diese Übung mit bewußtem ein- und ausatmen. Konzentriere Dich dabei auf das Mantra SAT beim ein- und ausatmen.

Zeit: 2-5 Min.



10.

Im Stand: Biege Deinen Oberkörper und fasse Deine Fußgelenke an. Während Du Deine Knie gerade hältst, linge an durch das Zimmer zu gehen.

Zeit: 1-3 Min.

Zum Schluss, komme zu Deinem Platz zurück und entspanne die Haltung. Diese Übung unterstützt die Ausscheidung und verstärkt Dein elektro-magnetisches Feld, um Dich auf die folgende Meditation vorzubereiten.

YOGA FÜR DAS IMMUNSYSTEM WIRD ENTWICKELT UND ANGELEITET DURCH SHIVANI KAU, SATYA SHIVANI UND DR. FERDINAND SCHNEIDERHANS

www.yogahoheluft.de

DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN II



1.

Diese besondere Atemübung wird „Schwimmen durch den Pranaozean“ genannt. Sitze im Schneidersitz und bewege deine Arme, als würdest du schwimmen. Strecke erst den einen, dann den anderen Arm in einem konstanten Rhythmus aus. Wenn der eine Arm gestreckt wird, geht der andere zurück, die Ellbogen bewegen sich dabei nach hinten. Übe keinen Druck aus. Lass eine gleichmäßig fließende Schwimmbewegung entstehen, die deine Schultern, die Rippenbögen und die Rückenmuskeln bewegt. Mache im Rhythmus der Armbewegungen einen kraftvollen Feueratem durch den geöffneten Mund. Lasse die Backenzähne aufeinander, so dass sich dein Atem wie ein kraftvolles Zischen anhört. Setze das 13 Minuten lang fort.



2.

Gehe in die Rückenplattform. Halte deinen Körper gerade, im besonderen die Knie. Lasse deinen Nacken nach hinten entspannen, aber überdehne oder knicke ihn nicht ab. Dadurch entsteht ein Druck auf die Nebenschilddrüse. Nach 2 Minuten forme mit deinem Mund ein O und atme kraftvoll. Puste ein und aus, nutze das Zwerchfell um den Atem zu führen. Das ist kein Feueratem vom Nabel aus, sondern von der Bauchspeicheldrüse (Solarplexus?), der sich auf das Brustbein und das Zwerchfell konzentriert. Setze für weitere 2 Minuten fort.



3.

Lege dich gerade auf die Matte und entspanne in der Totenhaltung. Während du liegst, wiederhole folgende Affirmation in deinem Geist: "Möge meine Seele erwachen". 17 Minuten



4.

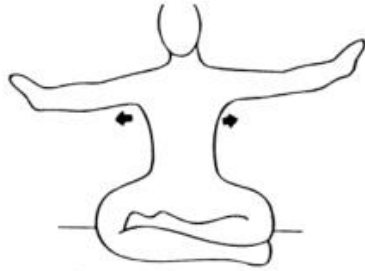
Setze dich auf und tanze im Sitzen. Das verteilt die Energie gleichmäßig im gesamten Körper.

Zeit: 1½ Min.

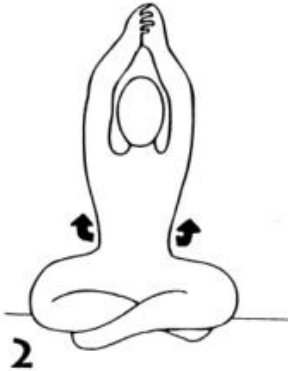
YOGA FÜR DAS IMMUN-SYSTEM WIRD ONLINE PER ZOOM ANGELEITET DURCH SIMRAN NAUK, SATYA SINGH UND DAS TEAM DES YOGAZENTRUMS HOHELUF. SIEHE www.yogahoheluft.de



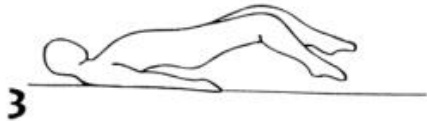
1A



1B



2



3



4



5

STRENGTHEN THE IMMUNE SYSTEM I

OCTOBER 22, 1985

1. Sitting in easy pose, bring your hands into prayer pose at the center of your chest and then extend your arms out to the sides. Return them to prayer pose and continue, stretching the armpits as much as you can when you extend the arms out to the sides. Breathe long and deep. Keep moving faster and faster, extending the arms all the way out. You are exercising your immune system and making it stronger. After 3 minutes start getting angry and feisty. Start fighting and use the motion to get all your anger out. Continue for another 8 minutes.
2. Sitting in easy pose, interlace your fingers to lock your hands above your head with your elbows straight. Twist left and right from the base of your spine. Do breath of fire and move wildly. 4 Minutes. This is very good for the liver.
3. Lie down on your back and make your body jump vigorously up, down, and all around. Move every part of your body including your head. Move vigorously. This is the best exercise to get rid of anger and it makes the immune system healthy. 4 Minutes.
4. Turn onto your belly and lock your hands in the small of your back. Again make your body jump vigorously up, down, and all around. Move every part of you. 3 1/2 Minutes.
5. Keeping your forehead on the floor, grab your ankles and pull up on them so that you lift your knees up from the ground. Once you are balanced with your knees suspended, hold the posture with a long, slow breath for 1 1/2 Minutes.
6. Turn over onto your back and nap, listening to "Naad" by Sangeet Kaur. After 11 minutes begin to sing along for another 4 minutes. In class Yogi Bhajan played the gong during this meditation.

STRENGTHEN THE IMMUNE SYSTEM II

OCTOBER 23, 1985



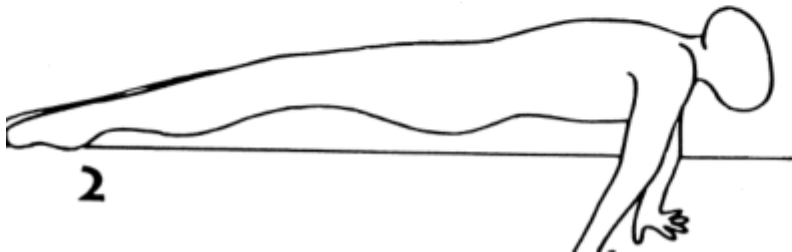
1. This special breath exercise is called "Swimming through the Pranic Ocean." Sit in easy pose and move the arms like you are swimming. Extend one and then the other in constant motion. As one arm extends, the other draws back with the elbow along your side. Do not punch. Create a smooth, circular swimming motion that moves the shoulders, rib cage, and back muscles. Create a powerful breath of fire through an open mouth in rhythm with the arm motion. Keep the back molars together so the breath sounds like a powerful, pulsing hiss. Continue for 13 Minutes.

2. Come into back platform pose. Keep your body straight, especially your knees. Let your neck relax backwards but do not let it hyperextend or crimp. This puts pressure on the parathyroid. After 2 Minutes, form a circle with your mouth and breathe strongly. Puff in and out using the diaphragm to drive the breath. This is not a breath of fire from the navel, it is a "pancreas" breath that is focused near the sternum and diaphragm. Continue for another 2 Minutes.

3. Lie down straight and nap in corpse pose. 17 Minutes.

4. While still lying down, play Liv Singh's "Har Har Mukande" with affirmations and repeat the affirmations that Yogi Bhajan recites at the beginning. Then stretch, twist around, move your shoulders, and wake up dancing. 3 Minutes.

5. Come into a sitting position and dance while sitting. This spreads the energy equally to all parts of the body. 1 1/2 Minutes.

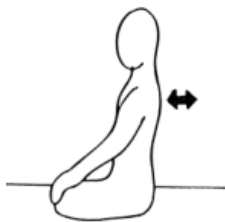


IMMUNE YOGA I

JANUARY 30, 1990



1 & 2



3



4

1. Sit in easy pose. The elbows are bent and the arms are at the sides palms facing forward. The hands are about the level of the ears. The fingers are spread. Begin rapidly moving your hands in small outward circles. These circles pass in front of the face and body as if you were using both hands to wipe a mirror in front of you. The movement is so vigorous that the buttocks are pulled a little off the ground during the circling. Keep your eyes open during this exercise. 5 1/2 Minutes. This exercise works on the thymus gland, the gland which controls all blood diseases. It promotes good circulation in the breast area. The area around the collarbone and the shoulders will be worked on and will feel the effects of the movement. Relax 1-2 Minutes, but don't close your eyes. If your vision becomes fuzzy, drink a glass of water.

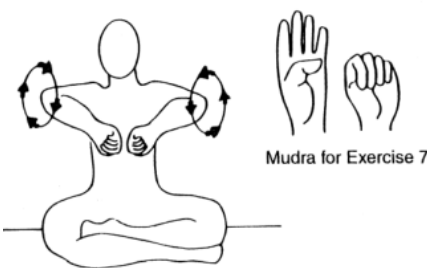
2. Bend your neck forward and press your chin against your chest and repeat exercise 1 for 2 1/2 Minutes. This exercise moves the parathyroid physically. A healthy parathyroid keeps us young; we get old because the parathyroid does not support our thyroid. Bending the neck forward in this way puts pressure on the thyroid and parathyroid. (Please note that this is not our normally used form of Jalandhara Bhand, but a variation of it.) Relax for 1 Minute. Keep your eyes open and stay alert.

3. Still in easy pose, put your hands on your knees (hands cup around the knees comfortably). Using the strength of your hands begin a spinal flex of the area between your shoulder blades. 4 Minutes. Relax but keep your eyes open for 1 Minute.

4. Sitting in the same position as exercise 3, begin churning your digestive area, moving counter-clockwise. Churn powerfully to move the lower vertebra next to the tailbone. 4 1/2 Minutes. This will give your muscles a new blood supply. The major glandular system is controlled by the pelvic bone area and this adjusts that area.

5. Roll your hands around your wrists for 30 seconds. Relax 5 minutes. Either sit or walk around. Keep your eyes open, don't be sleepy, stay alert, and talk. Take this time to let the glandular secretion penetrate into the body.

6. Sitting again in easy pose with your hands on your knees, begin pump-



7



Mudra for Exercise 7



8



9

ing your navel in and out. Breathe normally. Keep your eyes open. 6 1/2 Minutes.

7. Touch your thumbs to the mound of the mercury (little) finger and make a fist. Raise your bent elbows, with your fists in front of your chest. Circle the elbows forward. 2 Minutes. This stimulates the magnetic area of the heart.

8. Criss-cross your forearms and hands rapidly in front of your face. Look straight ahead. The fingers are together with the thumbs pressed in and the palms are facing towards you. The right hand is nearest the body. Lean backward a little bit. Move fast. This is for the nervous system. 2 Minutes.

9. Beat your elbows and upper arms against your rib cage (like chicken wings). The hands are in fists. The armpits are the center of the nervous system and must move during this exercise. The arms hit the rib cage rapidly and hard. This will make you young. 3 Minutes.

Break: Stand up and go for a walk. You cannot sit. You must allow the system to absorb the energy. 5 Minutes.

10. Sit in easy pose. Stick out your tongue and do breath of fire through your mouth. 1 Minute.

To complete: Inhale, hold the breath 20 seconds, tighten the body and exhale. You must send the energy to the entire body. Do this two more times.

YOGA FÜR DAS IMMUN-SYSTEM WIRD ONLINE PER ZOOM ANGELEITET DURCH SIMRAN KAUR, SATYA SINGH UND DAS TEAM DES YOGAZENTRUMS HOHELUF. SIEHE

www.yogahoheluft.de

Sat Kriya



Posture: Sit on the heels. The heels are straight up into the buttocks, stimulating two acupuncture pressure points, one in each buttock. The knees can be slightly open. Lock in the chin; stretch the arms over the head until the elbows hug the sides of the head. Interlace all the fingers except the index fingers which are together and pointed straight up. Cross one thumb over the other.

Focus: The eyes are closed and focused at the third-eye point.

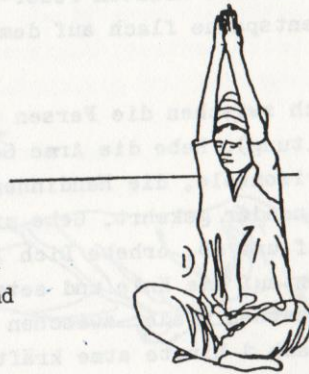
Mantra: The mantra is "Sat Nam." Chant the "Sat" from the navel point. As you chant "Sat," pull the navel point in with an obvious jerking motion. Imagine you are receiving pranic energy from God / your higher source through the navel point. Chant "Nam" and send the energy back out into the cosmos through the third-eye point.

End: Inhale, hold the breath and apply root lock, squeezing the energy up from the buttocks up the spine and out the top of your head through the "crown" or 7th chakra. Exhale, release the lock and repeat two more times. Relax in corpse pose for at least as long as you've practiced Sat Kriya. (Ideally, the relaxation is twice the length of time as you practiced this exercise.)

To build Sat Kriya in time and effect, start with rotation cycles: 3 minutes of Sat Kriya with three minutes of relaxation. Repeat this cycle 3 to 5 times. Build gradually. Then switch the cycle to 5 minutes Sat Kriya and 5 minutes rest. You can then add 3 to 5 minutes to the kriya time as you are comfortable until you are able to do an entire 31 minutes."

Vorbereitungskriya für Lungen, Magnetfeld & tiefe Meditation

1) Sitze im Schneidersitz. Strecke die Arme gerade über den Kopf, mit den Handflächen zusammen. Wölbe die Wirbelsäule so weit hinauf und zurück wie möglich. Beginne, lang und tief zu atmen, während Du mit dem Mund pfeifst beim Ein- und Ausatmen. (5 Minuten). Dann entspanne.



2) Strecke die Arme nach vorn aus, die Finger ineinander gefaltet, mit den Handflächen nach außen. (2A). Atme aus und bringe die Hände zur Brust (2B), atme ein und strecke die Arme wieder gerade aus.



Mache diese Übung 2 Minuten mit relativ schneller Bewegung. Dann atme ein, strecke die Arme gerade aus, Finger verschränkt, Handflächen nach außen (2A). Halte den Atem und bringe die Arme über den Kopf (2C).

Bringe die Arme danach wieder zurück parallel zum Boden (2A). Atme aus und bringe die Hände zur Brust (2B). Atme ein und strecke die Arme wieder geradeaus (2A).

Wiederhole diese Reihenfolge für 2 Minuten.



3) Strecke die Arme, ohne Pause, im Winkel von 60° zueinander. Atme ein und balle langsam die Fäuste. Halte den Atem und bringe die Fäuste mit Spannung zur Brust. Atme aus und lasse die Spannung gehen. Wiederhole 3 Minuten und behalte während der Übung einen ärgerlichen Gesichtsausdruck bei.



4) Bringe die Hände hinter den Nacken, die Finger ineinander verschränkt, Handflächen nach oben (4A). Atme ein und strecke die Arme über den Kopf (4B). Atme zum Nacken hinunter aus. (2 Minuten).

5) Strecke die Arme über den Kopf, Handflächen zusammen, Daumen gekreuzt. Atme ein und drehe Dich dabei nach links, atme aus und drehe Dich nach rechts. (2 Minuten).



6) Verschränke die Finger vor der Brust, Handflächen nach unten (6A). Atme ein und bringe die Hände in Augenhöhe (6B). Beim Ausatmen bringe sie zurück in Brusthöhe (6A). (2 Minuten).



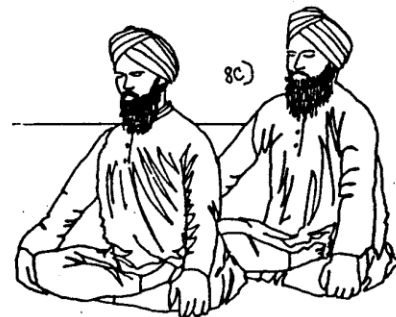
7) Lege die Hände auf die Schultern, Daumen nach hinten, Finger nach vorn (7). Atme ein und drehe Dich dabei nach links, atme aus und drehe Dich nach rechts. (2 Minuten).



8) Sitze im Schneidersitz. Lege die Hände auf die Knie (8A). Atme ein und ziehe beide Schultern hoch (8B). Beim Ausatmen bringe die Schultern wieder herunter (8A). (2 Minuten). Dann biege in derselben Haltung die Wirbelsäule beim Einatmen nach vorn, beim Ausatmen zurück. Ebenfalls 2 Minuten.



9) Rolle die Augen soweit wie möglich nach oben. Konzentriere Dich auf den obersten Punkt des Kopfes (Fontanelnelpunkt). Meditiere 15 Minuten.



Kommentar:

Diese Kriya beginnt mit der Reinigung des Blutes und der Ausdehnung der Lungenkapazität. Dann wird der Kreislauf angeregt. Die Sekrete der Schild- und Nebenschilddrüse gelangen mit in den gesteigerten Kreislauf und das obere Magnetfeld des Körpers wird erweitert. Diese Kriya ist eine ausgezeichnete Vorbereitung für Anfänger, um tiefe Meditation zu lernen.

Pranayamas / Atemübungen

Feueratem 3-31 Min.

Setze dich mit gerader Wirbelsäule und geschlossenen Augen hin.

Lege deine linke Hand auf die Brust und die rechte Hand auf den Bauch.



Ungefähr eine Minute

Atme jetzt tief ein, damit deine Brust sich hebt. Die Brust sollte im weiteren Verlauf der Übung relativ unbewegt bleiben.

- Ziehe nun deinen *Bauch* nach innen und *atme* dabei schnell aus.
- Drücke deinen *Bauch* nach außen und *atme* dabei schnell ein.

Wiederhole abwechselnd. Versuche einen guten Rhythmus zu finden, zunächst langsam, und wenn du die Übung gut beherrschst, dann ungefähr zweimal pro Sekunde. Mach eine Pause, wenn du nicht weiterkannst. Nach einer Weile entspanne die Hände und übe noch ungefähr eine Minute Feueratem.

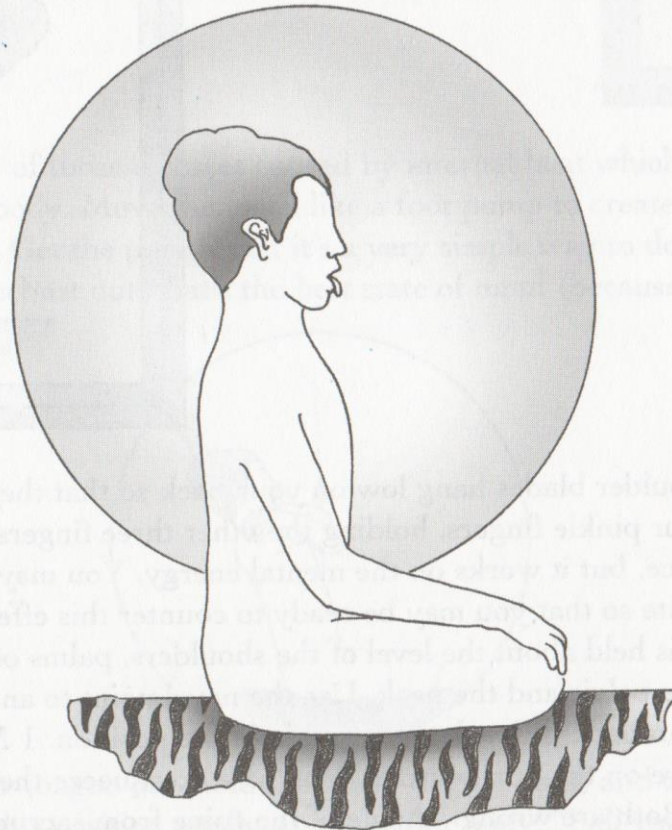
Bevor man den Feueratem gut beherrscht, wird sicher einige Zeit vergehen. Aber wenn man regelmäßig übt, wird man ihn ohne Anstrengung auch längere Zeit durchhalten können. Feueratem schafft ein sehr waches und lebhaftes Gefühl von Vitalität.

Boost Your Immune System

January 31, 1996

Sit in Easy Pose with your chin in and your chest out. Stick your tongue all the way out and keep it out as you rapidly breathe in and out through your mouth. This is called Dog Breath. Continue this panting diaphragmatic breath for 3-5 Minutes.

To Finish: Inhale, hold your breath for 15 seconds and press the tongue against the upper palate. Exhale. Repeat this sequence two more times.



This exercise brings energy to your immune system to fight infection. It is a very healing exercise. When you feel a tingling in your toes, thighs, and lower back it is an indication that you are doing the exercise correctly.

Sitali Pranayam

This pranayam gives power, strength, and vitality. It can have a cooling, cleansing effect. Initially, the tongue tastes bitter, and will eventually become sweet.

Sitali Pranayam has the capacity to control your anger and bring your nervous system from frustration to non-frustration.

4/27/82

"Practice Sitali Pranayam to get rid of anger. Breathe through an extended curled tongue for exactly three minutes, then drink a glass of cold water. You will be surprised how you feel."

Posture: Sit in an Easy Pose, with a light **jalandhar bandh**.

Breath: Roll the tongue into a "U," with the tip just outside of the lips. Inhale deeply through the rolled tongue, exhale through the nose.

Time: Continue for 3 minutes.

Alternatively, you can practice this 26 times in the morning and 26 times in the evening. 108 repetitions is a deep meditation and a powerful healer for the body and digestive system.

"In any communication, or in any situation which you cannot confront because it is exaggerating, hot or aggressive, just change your breath. Breathe through the lips instead of through the nostrils. Exhale always through the nostrils. Inhale through the rolled lips and make it slow and long. It will slow everything as required. It will increase your sensitivity. It will give you 10 times more projection over the person you are talking to."

7/3/84



Immune System Booster: The Inner Sun

This advanced immune therapy hits at viruses and bacteria. The head must be covered, or else you can get a headache. This is a kind of tantric kriya. The immune system interacts with the central nervous system, the glands, and emotions.

We are each given the strength to encounter life and life's challenges. We have moral strength, mental strength, emotional strength, and physical strength. All these strengths are inter-connected. We block the flow of that strength when we experience feelings of anger, self-defeat, and blame. To boost the immune system, we must overcome these blocks.

The right hemisphere of the brain stores many of the diffuse negative emotions that lead us to depression and to a lower functioning immune system. This meditation stimulates the sympathetic nervous system and the right hemisphere to adjust themselves. In this process you may go through various emotions as the glands start to shift their balance. That is fine. Relax and keep going until you are through the emotional inertia. Then you will feel light, energized, and hopeful.

With gradual practice you can take the time up to 31 minutes. At that level your whole system is cleaned and rejuvenated. The immune system will have new vigor and will not be blocked by inner conflict. This type of breathing is called the "sunbreath."

Posture: Sit in Easy Pose, with a light jalandhar bandh, and with the head covered.

Mudra: Bend the left arm and raise the hand up to shoulder level. The palm faces forward. The forearm is perpendicular to the ground. Make Surya Mudra with the left hand (touch the tip of the ring finger to the tip of the thumb). The mudra of the left hand may slip during practice; keep it steady. Make a fist of the right hand, pressing the tips of the fingers into the pads at the base of the fingers; extend the index finger. With the extended index finger, gently close off the right nostril.

Focus: Concentrate at the Brow Point.

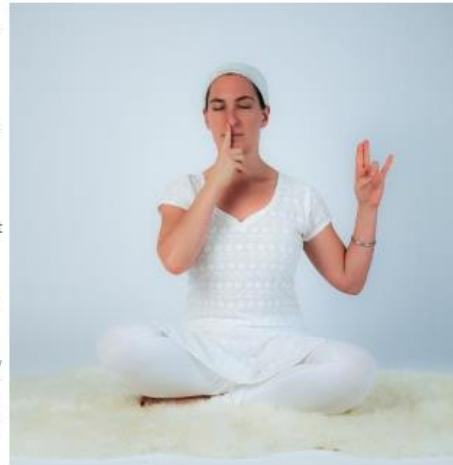
Breath: Begin a steady, powerful Breath of Fire. Emphasize the beat at the navel; the navel must move.

Mantra: Though this is done without mantra, you may want to use a mantra tape for the proper rhythm. Good recordings for the rhythm are Singh Kaur's Sat Naam Wahe Guroo, or Sada Sat Kaur's Angel's Waltz.

Time: Continue for 3 minutes. Very gradually increase the time to 5 minutes.

To End: Inhale deeply and hold the breath. As the breath is held, interlace all the fingers (beginning with the right thumb uppermost) and put the palms in front at a level just below the throat (in front of the thymus), and about 14 inches (35 cm) away from the body. Try to pull the fingers apart with all force. Resist and create a great tension. When you must, exhale. Repeat this sequence 3 more times. On the last exhale, discharge the breath by blowing through your upturned lips, with the tongue curled back on the roof of the mouth. This will seal the upper palate upward. Then relax.

©2008 The Teachings of Yogi Bhajan



YOGA FÜR DAS IMMUN-SYSTEM WIRD ONLINE PER ZOOM ANGELEITET DURCH SIMRAN KAUR, SATYA SINGH UND DAS TEAM DES YOGAZENTRUMS HOHELUF. SIEHE www.yogahoheluft.de

Hygienetipps

Kein Händeschütteln und keine Umarmungen

Benutze deine Knöchel oder Ellenbogen, um Lichtschalter, Fahrstuhlknöpfe usw. zu berühren. Hebe den Benzinspender mit einem Papiertuch an oder verwende einen Einweghandschuh.

Öffne Türen mit der geschlossenen Faust, dem Ellenbogen oder der Hüfte. Besonders wichtig bei öffentlichen Badezimmertüren und Türen von Postämtern/Geschäftsräumen.

Verwende Desinfektionstücher in den Geschäften, wenn sie verfügbar sind, einschließlich der Reinigung von Griff und Kindersitz in Einkaufswagen.

Wasche deine Hände gründlich mit Seife und/oder verwende ein Handdesinfektionsmittel auf Alkoholbasis mit mehr als 60 % Alkoholanteil, wenn du von einer Aktivität nach Hause zurückkehrst, bei der du an Orten warst, an denen sich andere Personen aufgehalten haben.

Wenn möglich, huste oder niese in ein Papiertaschentuch und wirf es anschließend weg. Huste oder niese nur in den Ellenbogen, wenn kein Papiertaschentuch zur Hand ist. Viren können auf Kleidung bis zu einer Woche oder länger übertragen werden.