

Dieses Dokument wurde von Ramanand Patel zusammengefasst und mit seiner Erlaubnis aus dem Englischen übersetzt und weitergegeben. Die ursprüngliche Version befindet auf seiner Website: www.yogirama.com.

Hinzugefügt am 21.04.2020:

<https://www.nytimes.com/2020/04/20/opinion/coronavirus-testing-pneumonia.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=sQwheE7wJZY>

Hinzugefügt am 03.04.2020:

a. Hydroxychloroquin findet sich zu 100% in Kalonji Samen (Echter Schwarzkümmel). Von einigen ist empfohlen worden täglich ca. 10 Samen mit Honig einzunehmen

b. Gurgle zweimal täglich mit Betadine aus Deiner Apotheke.

<https://www.zurrose.de/produkte/betaisodona-mund-antiseptikum-32362>

Aktualisiert am 29.03.2020:

a. Hier ein Link, den ich sehr hilfreich finde, von einem Arzt, der sich täglich in New York mit dem Coronavirus auseinandersetzt.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=WxyH1rkuLaw&feature=emb_logo

b. Man infiziert sich über Mund, Augen und Nase. Um die häufigste Ansteckungsgefahr durch die Nase zu minimieren, nimm jedes Mal, wenn Du nach draußen gehst (vermeide es nach draußen zu gehen, wenn Du kannst) Ricinusöl in einer Flasche mit. Tauche Deinen rechten kleinen Finger in das Öl und verteile es tief und gleichmäßig im rechten Nasenloch. Tu das gleiche mit dem linken kleinen Finger und dem linken Nasenloch. Bitte sei Dir bewusst, dass es sich dabei um keine vollständig bewiesene Schutzmaßnahme handelt, sondern nur um eine zusätzliche vorbeugende Vorsichtsmaßnahme. Im Grunde hilft jedes Öl; Ricinusöl empfohlen, da es dickflüssiger ist.

c. YOGA:

Es gibt in Licht auf Yoga eine umfangreiche Liste an empfohlener Yoga-Übungen, die für Kurzatmigkeit, Erkältung, Husten, etc empfohlen werden. Obwohl all diese hilfreich sein mögen, sei Dir bitte bewusst, dass es nicht darum geht, die Bezeichnungen der zu übenden Haltungen und Pranayamas zu kennen, SONDERN darum zu wissen, wie man diese mit den geeigneten Hilfsmitteln richtig ausführt und dabei nicht über die eigenen Grenzen hinausgeht. Eine solche Praxis des „über-die-Grenzen-gehens“ kann NUR unter Anleitung eines kompetenten Lehrers erfolgen. Davon abgesehen sind die Richtlinien, die ich vorschlagen würde folgende:

a. Die Praxis muss helfen den Atem tiefer zu machen.

b. Sie muss helfen die Durchblutung zu verbessern; außer bei einigen Krebsarten, da eine verbesserte Durchblutung den Krebs streuen kann.

c. Bleib innerhalb der korrekten Bewegung des Zwerchfells unter Berücksichtigung des Atems. Versuche durch die Knochen zu arbeiten und Gewichte zu nutzen, falls nötig.

1. Hasta uttanasana (Erhobene-Arme-Haltung)

Stehe mit den Händen locker an der Seite der Hüfte hängend. Überkreuze die Arme, rechter Arm geht über den linken, die Hände hängen auf diese Art locker gegenüber der Oberschenkel.

Hebe die Arme auf Schulterhöhe während Du einatmest. Atme aus. Beim Einatmen hebe die Arme über den Kopf und überkreuze sie dort.

Hebe Deinen Kopf leicht, um die Handflächen zu sehen. Beim Ausatmen führe sie zurück nach unten zu den Oberschenkeln. Wiederhole dies 5 mal. Wechsle die Arme, sodass der linke Arm über dem rechten ist und wiederhole die Ausführung.

Nutzen: Eine der einfachsten Haltungen, gut für die allgemeine Gesundheit und man sagt, sie kühle sogar das Gehirn.

Sie fördert die Durchblutung des Oberkörpers und soll die Lunge stärken. Sie hilft der Lunge unter Belastung stark zu bleiben.

2. Kandharasana (Schulter-Haltung)

Liege auf dem Rücken, die Beine sind an den Knien angewinkelt. Stelle sicher, dass die Knie nicht nach zur Seite fallen.

Um dies sicherzustellen kannst Du ein Kissen oder einen Yogablock aus Schaum zwischen den Knien halten.

Die Arme liegen entlang des Körpers. Die Handflächen sind ausgestreckt, um die Knöchel zu greifen. Wenn das nicht möglich ist, halte sie flach auf dem Boden nahe der Hüfte.

Atme ein und hebe die Hüfte. Atme aus und senke sie. Wiederhole dies 5 -10 mal. Pausiere kurz und führe noch einen Durchgang aus.

Mit genügend Übung darfst Du auch voranschreiten und die Haltung statisch einnehmen.

Nutzen: Dies stimuliert sanft die Thymusdrüse, die mit für die Erzeugung von T-Zellen (Immunzellen), unserer Körperabwehr verantwortlich ist.

Der Thymus schrumpft mit dem Alter und ist bereits in der Pubertät substantiell geschrumpft.

Dies erklärt, warum gerade Ältere anfälliger gegenüber Infektionen sind und sich weniger schnell erholen.

Wissenschaftler wissen schon seit langem, dass sich der Thymus selbst regenerieren und wieder in gewohntem Glanz erstrahlen kann.

Obgleich viel in Laboren daran gearbeitet wird, glaubt man im Yoga, dass die Thymusregeneration durch Brust öffnende Haltungen initiiert wird.

Nutzen: Dies ist der einfachste Brustöffner und ein Zwischenschritt bei Umkehrhaltungen und ihrer Auflösung.

Sie ist auch die Haltung mit den wenigsten Gegenanzeigen und wird sogar genutzt um Herz-Patienten zu heilen. Dies bearbeitet kraftvoll die komplette Brust.

3. Jal neti / Nasenreinigung (mit Topf)

Dies ist eine starke Möglichkeit Deine Gesichtshöhlen sauber zu halten. Dies ist der Ausgangspunkt der meisten Krankheiten.

Faszinierenderweise hilft diese Übung auch den Augen. Laut aktueller Nachrichten gelangt der Virus sogar über die Augen in den Körper. Diese Übung wird am besten unter der Anleitung eines Yogalehrers durchgeführt.

0,5 l lauwarmes (destilliertes) Wasser, 1 Teelöffel Salz, 1 Jal neti Topf mit passendem Ausguss (nicht zu weit, da für Anfänger überfordernd sein kann)

Durchführung am morgen zur Zeit des Zähneputzens und Abends nach dem Nachhausekommen (aber nicht direkt vor dem Schlafengehen, da es Dich aufweckt)

Nutzen: Das Salz im Wasser wirkt gegen Keime und kann übermäßiges Wachstum von Viren, Bakterien, Pilzen und Einzeller. Zusätzlich beruhigt es die Nerven.

4. Kapalabhati (Schädelreinigungs-Atemübung)

Pranayama ist sehr wichtig um Stress zu entfernen, vorzubeugen und zu heilen.

Dies ist eine sanfte beschleunigte Atmung. Sitze in einer meditativen Pose. Hände in mudras auf den Knien, Augen geschlossen.

Zur Vorbereitung atme ein und aus. Atme sanft und kontinuierlich mit 10 – 15 Stößen aus. Stoppe. Tue dies dreimal.

Wenn Du Dich nach einige Tagen wohl damit fühlst, darfst Du die Anzahl der Atemstöße in jeder Runde auf 60 erhöhen.

Mache diese Übung nicht, wenn Du extrem hohen Blutdruck oder eine Herzkrankheit hast.

Nutzen: Von allen Pranayamas fördert diese das Immunsystem am meisten.

Sehr viele Forschungen haben gezeigt, dass organisierte Atmung nicht nur einen Einfluss auf die Lunge, sondern auch auf das Gehirn hat.

Beruhigende oder angeregte Atemtechniken beeinflussen den sanften Druck des Gehirns gegen die Dura Mater (die lederartige Membran unter der Schädeldecke, die stark von

Lymphgefäßen durchzogen ist); was eine Starke Wirkung auf die Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit hat.

Wenn sie sich entspannt, aktiviert dies den Parasympathikus.

Diese sanfte Hyperventilation, täuscht Stress vor und hilft dem Körper sogar ein Ventil für extreme Angst zu finden.

5. Meditation supta baddhakonasana (Liegende verriegelte Knöchel Haltung)

Meditation ist bekannt dafür die Produktion von T-Zellen zu fördern. Viele Forschungen haben gezeigt, dass Meditation kein Humbug ist, sondern einen positiven biologischen Effekt hat, der vor Verschleiß schützt und das parasympathische System unseres Körpers belebt.

Liege auf dem Rücken. Führe die Fußsohlen zueinander. Lass die Handflächen nach oben neben dem Körper oder flach auf dem Bauch liegen. Schließe Deine Augen. Liege in dieser Haltung für mindestens 5 Minuten.

Fokussiere Dich auf die sanfte Auf- und Abbewegung des Bauches. Wenn Du einen spirituellen Gesang hast, wiederhole ihn geistig. (Stell Dir einen Wecker auf 5 Minuten und verbleibe reglos über die gesamte Zeit.)

Nutzen: Während des Schlafs werden die Mikroglia, die die immunstärkende Funktion des Gehirns fördern aktiviert. (Ja das Gehirn ist sehr eng mit Deiner Immunstärke verbunden)

Meditation wiederholt die Effekte des Schlafs und hat potentiell einen ähnlichen Einfluss. Ich sage dies mit Selbstvertrauen, da einige Forschungen bewiesen haben, dass Meditation den Pegel an T-Zellen in Deinem Körper erhöht.

- Idealerweise sollte Deine Praxis mindestens 30 Minuten dauern, damit sie effektiv ist.
- Fokussiere Dich auf Brustöffner, da sie die Lunge stärken (das ist ein Virus, der das Atemsystem verwüstet)
- Brustöffner und Rückbeugen stärken den Thymus zusätzlich. Er ist mit Deiner Immunstärke verbunden.
- Führe einige Vorwärtsbeugen als Pause oder zur Erholung zwischendurch aus.

Denke daran, dass es Yogapraxis ist. Siehe, dass der Atem wiederholt die Hingabe und Auslieferung an den göttlichen Willen widerspiegelt.

