

# Le système immunitaire du point de vue du Yoga et de l'Ayurveda

## Yoga pour le système immunitaire : l'Ayurveda est la réponse

La philosophie de vie et de santé indienne de plus de 5000 ans de l'Ayurveda est la sœur du yoga et nous donne de nombreux conseils pour un système immunitaire sain. Avec ses concepts médicaux doux et ses méthodes de traitement naturelles, il propose une approche holistique pour soutenir notre corps dans ses fonctions et prévenir les maladies. Dans l'Ayurveda, nous supposons que le corps, l'esprit et l'âme doivent être en harmonie pour que nous soyons et restions en bonne santé. Tant de facteurs doivent travailler ensemble pour maintenir nos forces biologiques, les doshas, en équilibre.

## Doshas: trois piliers de l'Ayurveda

Les trois doshas Vata, Pitta et Kapha forment la base philosophique de l'Ayurveda.

S'ils sont en équilibre, ils soutiennent notre corps dans ses fonctions. S'ils se déséquilibrent, ils peuvent perturber les fonctions de notre corps et provoquer des maladies. Surtout pendant la saison froide, nos doshas sont confrontés à des défis particuliers, car les « influences froides » augmentent à pas de géant. Et notre feu digestif, appelé Agni en Ayurveda, a alors besoin d'impulsions plus fortes pour braver les températures froides et humides. Le froid et l'humidité nous rendent généralement plus sensibles aux déséquilibres physiques et psychologiques tels que les maladies respiratoires et froides ou la fatigue générale et l'épuisement.

Alors que pouvons-nous faire pour harmoniser nos doshas et ainsi renforcer notre résilience et notre système immunitaire ?

La réponse semble simple, mais elle n'est pas toujours facile à mettre en œuvre au quotidien :

- Un mode de vie sain
- Une alimentation régulée et équilibrée
- Mouvement
- L'air frais et la lumière du soleil
- Sommeil suffisant et bon
- Stabilité mentale : pensée positive, rire, contacts sociaux, contact physique

En revanche, notre système immunitaire affaiblit :

- Air frais insuffisant et respiration superficielle
- Mauvaises habitudes alimentaires
- Trop peu ou trop d'exercice
- Trop moins de sommeil
- Stress (trop de travail, travail non motivé, chômage)
- Stress psychologique tel que peurs, soucis et conflits - toxines environnementales de toutes sortes - un mode de vie instable.

## **Nutrition yogique pour un système immunitaire fort**

Même si nous ne pouvons pas toujours influencer nous-mêmes tous ces facteurs, certains domaines peuvent être contrôlés consciemment : notre alimentation, par exemple. Parce qu'il joue un rôle crucial dans notre bien-être. Non seulement il nous protège de manière préventive, mais il peut également apporter une contribution significative à la guérison des plaintes aiguës. Les principes d'un régime ayurvédique sont simples : évitez tous les aliments produits industriellement, ne mangez que quelques aliments difficiles à digérer, ainsi que des aliments acides et favorisant le mucus, et mangez et buvez suffisamment d'aliments chauds - surtout en hiver. Étant donné que les aliments crus sont importants pour l'apport de substances vitales, de vitamines, d'enzymes et de prana, incorporez-les dans votre alimentation entre 10 h et 14 h. Parce que seuls les aliments complètement digérés peuvent être transformés en puissance, force et énergie vitale et renforcer la résilience de notre corps.

Bien sûr, évitez également les toxines telles que les grandes quantités d'alcool, de nicotine et de caféine. Au lieu de cela, les plats végétariens ou végétaliens tels que les soupes de légumes chaudes, les currys de légumes et les ragoûts sont idéaux. Les épices comme le gingembre, la cannelle, la cardamome, le cumin et le curcuma ont également un effet positif sur notre métabolisme et peuvent ainsi renforcer notre système immunitaire. De plus, nous devons nous assurer d'avoir un apport en vitamine C suffisamment élevé pendant la saison froide. Si un rhume approche déjà ou a éclaté, il est conseillé de manger un petit régime facile à digérer afin que notre corps soit soulagé et puisse se consacrer pleinement à la lutte contre les virus.

Mais non seulement ce que nous mangeons, mais aussi la façon dont nous mangeons ont un impact sur notre organisme et notre système immunitaire. Avaler stressé met également le stress sur notre système digestif - même s'il s'agit d'un ragoût de légumes chaud. Alors, prenez le temps de préparer soigneusement la nourriture et de profiter de la nourriture bienfaisante ...

## **Yoga et Ayurveda au quotidien**

En général, l'exercice a un effet positif sur notre système immunitaire. Une promenade au grand air peut être tout aussi bénéfique qu'un entraînement d'endurance modérée. Comme pour beaucoup de choses dans la vie, il s'agit du bon équilibre entre activité et relaxation. L'Ayurveda et le yoga nous apprennent qu'un mode de vie sain comprend l'équilibre du repos et du mouvement, de la tension et de la relaxation, des loisirs et du travail, du sommeil et de l'éveil.

La pratique régulière du yoga peut vous aider énormément à harmoniser votre corps et votre esprit et ainsi renforcer votre système immunitaire. Parce que le yoga vous remplit d'énergie vitale, favorise votre équilibre psychologique et votre circulation sanguine et a un effet positif sur votre système lymphatique, votre digestion, vos intestins et les glandes qui renforcent le système immunitaire. Le yoga peut vous protéger des maladies ou soulager les symptômes existants - des symptômes classiques du rhume aux maux de tête, à la fatigue et à la dépression.

## **Séquence de yoga pour un bon système immunitaire**

D'une part, la pratique régulière du yoga a un effet positif sur l'ensemble du système immunitaire et donc sur la santé : le yoga stimule toutes les fonctions immunitaires du corps, assure une désintoxication optimale et réduit efficacement le stress (connu pour être l'une des principales causes d'un système immunitaire affaibli).

Mais il existe également des asanas spéciaux qui sont particulièrement efficaces pour prévenir les rhumes, la toux et les maux de gorge. Les cinq exercices suivants garantissent que votre système immunitaire est stimulé à différents niveaux. L'ensemble de la séquence est parfait comme mesure préventive pendant la saison froide classique ou lorsque vous remarquez qu'un rhume approche. Cela prend environ 20 à 40 minutes - selon combien de temps vous voulez faire les exercices individuels et si vous ajoutez la salutation au soleil et le pranayama (bastrika) au début - et il convient aussi bien aux débutants qu'aux avancés.

## **Préparation : Bhastrika (la respiration en soufflet)**

Bastrika est une respiration abdominale dynamique et approfondie qui renforce le diaphragme et les poumons et donc notre respiration en général. Ses divers effets favorisent le système immunitaire, également parce qu'il renforce la digestion, nettoie le corps et la poitrine du mucus, réchauffe le corps et lui fournit de l'oxygène et du prana. Contre-indiqué pendant la menstruation, la grossesse et l'hypertension artérielle. Faites simplement une respiration profonde ces cas.

### **Voici comment cela fonctionne :**

Fermez la bouche, puis inspirez et expirez rapidement 10-20 fois de suite comme un soufflet. Les deux phases de la respiration sont actives, l'inspiration comme l'expiration. Lorsque vous avez accompli le nombre d'expirations requises, prenez, après la dernière expiration, la plus profonde inspiration possible. Retenez votre souffle aussi longtemps que vous le pouvez (faites Moolabhandha si vous le connaissez). Puis expirez très lentement et relâchez Moolabhandha.

## **1. Pour un esprit positif et stable : méditez sagement**

Le yoga a une vision holistique du corps. Votre état mental et spirituel est donc tout aussi important pour votre santé que votre alimentation. Ou, tout à fait banal : la santé commence dans la tête. Il a été prouvé, par exemple, que les personnes convaincues de pouvoir contribuer à leur propre santé surmontent les maladies plus rapidement et plus fréquemment. Si vous voulez cultiver une attitude aussi positive, la méditation peut vous aider.

### **Voici comment cela fonctionne :**

- Asseyez-vous dans un siège confortable pendant quelques minutes, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre santé.
- Maintenant, choisissez un mantra et répétez-le à chaque respiration : « Je suis en bonne santé », « Mon corps est fort », « Mon corps guérit rapidement » sont des exemples d'affirmations (appelées Sanskalpa en yoga et Ayurveda) que vous pouvez répéter. Mais vous pouvez aussi choisir n'importe quelle autre phrase (courte !) Qui vous parle (je suis amour).
- Si vous le souhaitez, vous pouvez en plus ou en alternance utiliser des visualisations : imaginez, par exemple, qu'avec chaque respiration, l'énergie de guérison ou la lumière de guérison coule - à travers tout votre corps ou spécifiquement dans les zones touchées par la maladie - et vous guérit. Ou envoyez une image d'un feu intérieur à travers votre corps, où le feu de guérison brûle ensuite des bactéries, des virus, etc. Ou chaque fois que vous inspirez, imaginez que vous inspirez de la santé et que chaque fois que vous expirez, vous expirez la maladie.

## **2. Mobilisation de la colonne vertébrale : étirez votre colonne vertébrale dans toutes les directions en position debout**

La colonne vertébrale assure la communication entre l'esprit et le corps. La moelle épinière et le cerveau constituent le système nerveux central. Le système immunitaire et tous les organes communiquent avec ce centre de contrôle. Si la colonne vertébrale est stable, flexible et saine, elle constitue la base de notre santé physique et mentale.

### **Voici comment cela fonctionne :**

Tenez-vous debout, attrapez-les, soulevez vos bras au-dessus de votre tête. Prenez une grande inspiration ici, expirez et étirez-vous vers la droite, étirez le flanc gauche, inspirez vers le milieu, expirez à nouveau et étirez-vous vers la gauche, étirez le flanc droit, répétez ceci 2 fois. Inspirez à nouveau profondément et levez les bras au-dessus de votre tête, expirez avec le son « Aaahh » pendant que vous vous laissez tomber dans la flexion avant avec les jambes écartées, relaxant complètement votre tête et vos bras. Redressez-vous avec légèreté et facilité et répétez le tout deux fois. Enfin, dans le virage avant, prenez trois respirations profondes et, en vous redressant, enrroulez vertèbre par vertèbre.

## **3. Balancement dynamique des bras en position debout : plus qu'un simple échauffement**

Si vous remarquez que vous couvez quelque chose, un refroidissement, rhume..., vous pouvez faire le balancement dynamique des bras, qui est également un bon exercice d'échauffement. De plus, tous les exercices de torsion en flexion comme le crocodile conviennent parfaitement. Tout mouvement rapide qui réchauffe le corps est un excellent moyen de renforcer le système immunitaire. Tous les organes digestifs sont soutenus et renforcés, le système nerveux est également renforcé et parfaitement équilibré.

### **Voici comment cela fonctionne :**

Debout, laissez vos bras se balancer librement autour de votre corps pendant que vous tournez dynamiquement vers la droite et la gauche, pendant environ 2 à 7 minutes jusqu'à ce que le corps soit réchauffé ou même bien chauffé.

## **4. Pour une rate active : mobiliser les orteils**

La rate est relativement petite et est située dans l'abdomen supérieur gauche directement derrière le diaphragme. Il est impliqué dans la défense immunitaire, car il produit des cellules immunitaires d'une part et stocke les lymphocytes formant des anticorps d'autre part. L'exercice suivant renforce la rate - c'est ainsi que vous stimulez activement la production de cellules immunitaires.

### **Voici comment cela fonctionne :**

Tenez-vous debout. Maintenant, bougez vos orteils pendant une à trois minutes - tirez-les vers vous avec votre inspiration, écartez-les, remettez-les sur le sol avec votre expiration et rapprochez-les, répétez cette opération 5 fois.

Ensuite, placez-vous alternativement sur les orteils de votre pied droit avec votre inspiration, puis avec votre expiration sur les orteils de votre pied gauche et soulevez votre talon comme si vous marchiez en alternance. Puis étirez vos orteils en alternance comme une ballerine sans forcer.

À la fin, secouez vos pieds un par un, les chevilles et les pieds sont détendus et lâches.

## **5. Pour une bonne flore intestinale : encerclez le haut de votre corps - Cercles soufis en position assise**

Environ 70% des cellules immunitaires vivent dans l'intestin, et des immunoglobulines y sont produites - et elles nous protègent des infections. L'exercice de Kundalini Yoga suivant renforce le système immunitaire, stimule la digestion, renforce l'activité intestinale et masse les organes abdominaux. De plus, cet exercice mobilise la colonne vertébrale et réchauffe tout le corps.

**Voici comment cela fonctionne :**

Asseyez-vous les jambes croisées et mettez vos mains sur vos genoux. La colonne vertébrale est droite, les épaules et le cou sont détendus. Maintenant, entourez le haut du corps en grands arcs doux dans le sens des aiguilles d'une montre autour de l'axe du corps. Lorsque vous avez tourné vers l'avant, inspirez et expirez vers l'arrière (si vous connaissez Bastrika, vous pouvez également utiliser cette respiration ici). Une fois que vous avez trouvé votre rythme, augmentez progressivement la vitesse à votre rythme. Changez de direction après une minute ou deux. Important : le mouvement part du sternum, la tête et le bassin restent au milieu et les épaules vers le bas pendant l'exercice.

## **6. Activez votre thymus : chantez le mantra Bija « Om » en tapotant votre poitrine**

Les lymphocytes T (T comme le thymus) sont extrêmement importants dans la défense contre le virus et les cellules cancéreuses afin de maintenir notre santé. Après leur formation dans la moelle osseuse, ils migrent vers la glande thymus. Certaines sources disent qu'ils sont déjà formés dans la glande thymus. Comme le thymus diminue en taille et en activité après la puberté, nous utilisons de nombreux exercices de yoga pour promouvoir sa fonction importante pour un système immunitaire fort.

**Voici comment cela fonctionne :**

Asseyez-vous confortablement dans la position jambes croisées ou sur un autre siège de votre choix. Inspirez profondément et avec l'expiration, chantez "Om" pendant que vous tapotez et massez votre poitrine avec le bout des doigts des deux mains, le répétez trois fois.

## **7. Stimule les ganglions lymphatiques : Le cliquet de la jambe en position couchée - Supta Baddha Konasana**

La plupart des ganglions lymphatiques qui gonflent lorsqu'ils sont infectés se trouvent dans la région de l'aîne et des aisselles. Les ganglions lymphatiques nettoient la lymphe et éliminent les agents pathogènes. Le cliquet de jambe stimule les ganglions lymphatiques dans la région de l'aîne afin que les agents pathogènes puissent être mieux repoussés.

**Voici comment cela fonctionne :**

Allongez-vous bien droit sur le sol, les jambes écartées, la plante de vos pieds l'une contre l'autre, vos genoux s'écartent (si nécessaire, soutenez-les avec des blocs ou des oreillers), pliez vos doigts et étirez vos bras au-dessus de votre tête. Il suffit de respirer calmement, profondément et régulièrement, essayez de vous détendre avec l'expiration, pendant une à trois minutes.

## **8. Renforce et détend le système nerveux : le chien tête en bas - Adho Mukha Svanasana et le crocodile - Makrasana**

L'un des asanas les plus populaires du yoga, le chien orienté vers le bas est bénéfique pour le système immunitaire en renforçant le système nerveux et tous les principaux groupes musculaires. Pour détendre le système nerveux et le bas du dos, Makrasana fait des merveilles et vous laisse plonger plus profondément dans la tension finale.

**Voici comment cela fonctionne :**

Lorsque vous vous tenez debout sur quatre pieds, ouvrez les genoux à la largeur des hanches et les mains à la largeur des épaules. Soulevez vos genoux et poussez vos hanches vers le haut. Répartissez le poids uniformément entre vos mains et vos pieds. Le dos est long et la tête est alignée avec le haut du corps, redressez les jambes et ramenez les talons vers le sol sans forcer. Pensez à garder les genoux légèrement pliés. Inspirez et expirez profondément, régulièrement et doucement. Restez dans le chien orienté tête en bas pendant une à trois minutes.

Maintenant, allongez-vous sur le dos, écartez vos pieds à la largeur des hanches et pliez les genoux, les bras tendus sur le côté. Inspirez ici, expirez et pliez les genoux vers la droite, la tête vers la gauche, prenez trois respirations profondes et conscientes. Répétez la même chose de l'autre côté.

## **9. Savasana - la relaxation finale**

Reposez-vous ensuite confortablement à Savasana pendant 3 à 7 minutes, détendez complètement votre corps et réchauffez-vous avec une couverture.

## **Séquence pour un système immunitaire fort**

Préparation : Bhastrika (la respiration en soufflet)

Échauffement : Échauffez-vous, si vous le souhaitez, avec 3,6 ou 12 salutations au soleil sans ou avec le Bija-Mantra du Soleil

1. Pour un esprit positif et stable : méditez sainement
2. Mobilisation de la colonne vertébrale : étirez votre colonne vertébrale dans toutes les directions en position debout
3. Balancement dynamique des bras en position debout : plus qu'un simple échauffement
4. Pour une rate active : mobiliser les orteils
5. Pour une bonne flore intestinale : encerclez le haut de votre corps - Cercles soufis en position assise
6. Activez votre thymus : chantez le mantra Bija « Om » en tapotant votre poitrine
7. Stimule les ganglions lymphatiques : Le cliquet de la jambe en position couchée - Supta Baddha Konasana
8. Renforce et détend le système nerveux : le chien qui regarde vers le bas - Adho Mukha Svanasana et le crocodile - Makrasana
9. Savasana - la relaxation finale

## **Conseilles essentielles d'Ayurveda pour une immunité forte**

### **Mesures préventives selon Ayurveda**

- Une alimentation saine et fraîche (plein de légumes et de fruits)
- Pratique du Yoga - Pratique du Pranayama
- Pratique de la méditation et de la relaxation
- Marcher dans la nature régulièrement
- Inhalation de vapeur aux huiles essentielles (ou diffuseur)
- Tisane Immun Booster
- Herbes pour l'immunité
- Massage (automassage avec de l'huile pour votre constitution et points Marma)

### **Quelques conseils de base**

- Rester à l'écart du froid et du vent
- Mangez suffisamment d'aliments chauds et frais
- Boire plein d'eau chaud
- Prenez votre nourriture régulièrement
- Se coucher tôt (avant 11 heures)
- Cuisinez vos aliments avec des herbes stimulantes digestives et immunitaires comme le curcuma, la coriandre, Graham Masala

### **L'inhalation de vapeur donne quelques gouttes dans votre diffuseur**

- Eucalyptus
- Basilic
- Menthe
- Citron
- Romarin
- Tea Tree
- Cannelle

### **Tisane Immunity Booster**

- Gingembre
- Poivre noir
- Poivre long
- Cannelle
- Cardamome
- Basilic (Tulsi)
- Réglisse

De plus, la simple combinaison de Tulsi / Ginger ou Melisse / Ginger est très efficace et délicieuse.

Vous pouvez donner une cuillère à café de miel dans votre thé, mais sachez que le thé a moins de 40 degrés.

## **Herbes pour l'immunité**

- Amalaki ou Amla (riche en Vitamine C)
- Haritaki
- Triphala
- Brahmi
- Yashthimadhu (cannelle)
- Amirita
- Sankhapushti
- Pippali
- Ashwagandha
- Guduchi
- Curcuma
- Chavanprash