

Boost je weerstand met yoga!

Vijanden van het immuunsysteem zijn onder meer stress, roken, overmatig alcoholgebruik, te veel cafeïne, drugsgebruik, medicijnen, transvetten, voedseladditieven, pesticiden en milieuverontreiniging.

Slaap, ontspanning, vitaminen, mineralen, beweging, koud douchen, meditatie, Yoga, ademhalingsoefeningen en stressreductie geven juist een positieve boost aan je immuunsysteem.

Wat zijn dingen die je kunt doen om chronische stress te verminderen?

- Yoga oefeningen
- Leren mediteren
- Ademhalingsoefeningen
- Yoga Nidra
- Wandelen in de natuur
- Het verminderen van stressprikkelers (Logica: als je minder stressprikkelers hebt, ervaar je ook minder stress)
- Mindfulness oefeningen
- Lach vaker
- Slaap goed

'Yogas chitta vritti nirodah'

'Yoga is het kalmeren van de fluctuaties van de geest'.

Oefeningen voor je afweer

Verwarmende oefeningen geven een boost aan het immuunsysteem. Ze versterken de longen en stimuleren het lymfesysteem om gifstoffen uit het bloed af te voeren. Dit helpt ziekmakers buiten de deur te houden. Begin je yogasessie daarom met een Zonnegroet; die maakt je lichaam warm en soepel. Yoga helpt ook om de aanmaak van stresshormonen in het lichaam te verlagen.

1. Gedraaide Stoel

Pariivrtta Utkatasana



Deze houding helpt gifstoffen uit de darmen af te voeren; gezonde darmen reguleren en versterken het immuunsysteem.

1. Ga rechtop staan in de [Berghouding \(Tadasana\)](#), buig je knieën alsof je op een stoel wilt gaan zitten en strek je armen omhoog langs je oren.
2. Maak je bovenlichaam lang, zet je handpalmen voor je borst tegen elkaar en draai op een uitademing naar links. Zet je rechterelleboog tegen je linker knie en maak je rug zo recht mogelijk. Kijk naar je linkerelleboog.
3. Blijf 3 tot 5 ademhalingen in deze houding.
4. Kom terug en herhaal naar de andere kant.

2. *Kat*

Marjasiasana



De krachtige ademhaling in Marjariasana verwarmt het lichaam.

1. Ga op handen en knieën op je yogamatje zitten, met je handen recht onder je schouders en je knieën onder je heupen.
2. Adem krachtig uit door je neus terwijl je je hoofd omhoogbrengt en je rug tegelijkertijd zo hol mogelijk maakt.
3. Adem vervolgens stevig in door je neus terwijl je je hoofd naar beneden brengt en het midden van de ruggengraat zo ver mogelijk omhoog.
4. Herhaal deze beweging gedurende 3 tot 5 minuten.

3. Neerwaartse Hond en Hoge Plank

Ardha Mukha Svanasana & Utthita Chaturanga Dandasana

De Hondhouding helpt als je weerstand is verlaagd: je neus blijft open en slijm in de longen vermindert.



1. Ga in de [Neerwaartse Hond](#) staan, blijf 3 ademhalingen in deze houding.
 2. Breng dan je gewicht naar voren, naar de Hoge Plank. Je lichaam vormt een rechte lijn van je hielen tot je kruin. Span je buikspieren stevig aan.
 3. Ga na 3 ademhalingen in de Plank terug naar de Hond.
 4. Breng je knieën naar de vloer en rust even uit in de [Kindhouding](#) (Balasana).
 5. Herhaal de oefening 3 tot 5 keer.
-

4. Vuurademhaling

Kapalabhati



Kapalabhati verhoogt de weerstand van de luchtwegen. De nadruk ligt op de uitademing; deze is snel en stevig en ontstaat door het krachtig aantrekken van de buikspieren.

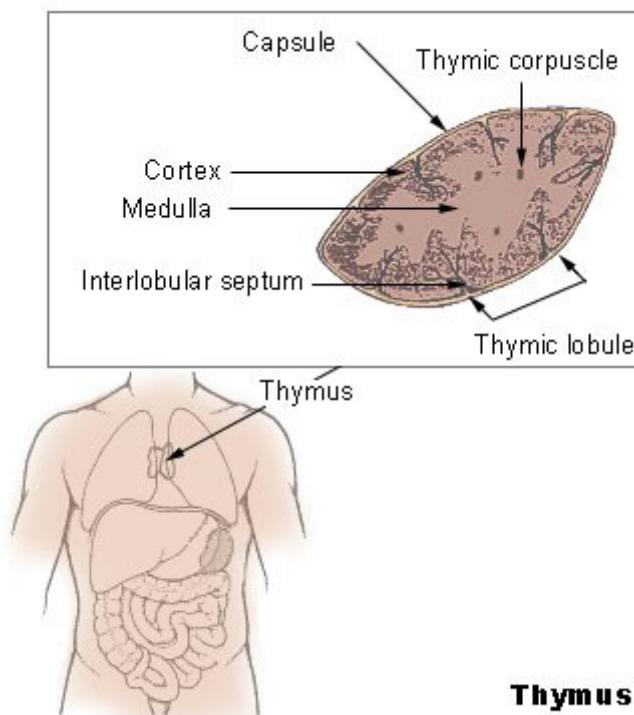
1. Adem in door je neus en trek nu met een snelle beweging je buik in, zodat de lucht uit je longen via je neus naar buiten wordt geduwd.
 2. Ontspan je buikspieren onmiddellijk weer, de inademing volgt dan als vanzelf.
 3. Herhaal deze beweging in een rustig tempo 15 keer.
 4. Neem even pauze en doe vervolgens de serie nog eens 3 tot 5 keer.
 5. Maak je series stilaan langer. Kapalabhati is een belangrijke zuiveringsoefening, die je lichaam een belangrijke boost geeft om je dag te beginnen, wanneer je een dipje hebt, als je spijsvertering niet goed verloopt, En sterkt je longen (belangrijk in deze tijd van infecties!) door een stevige injectie van doorbloeding.
-

En ook nog dit!

Enkele yogahoudingen die de thymusklier stimuleren, die zorgt voor een betere weerstand (naast alle houdingen waarbij je je hart en borstkas opent, zoals 'de kameel', sfinx, leguaan, cobra, wiel,... en heel veel andere asana's) :

wat is de thymus (ook zwezerik genoemd) en waar ligt die in ons lichaam?

De thymus heeft een belangrijke rol in ons afweersysteem. In de thymus rijpen cellen uit het beenmerg uit tot een speciaal soort witte bloedcellen. Deze heten T-lymfocyten. Ze helpen het immuunsysteem om het lichaam te beschermen tegen bacteriën, virussen en schimmels. De thymus produceert hormonen (o a thymosine) die de groei en het afweersysteem stimuleren.



Setubandhasana / **Brug houding:**

Lig op je rug, trek je knieën op, zet je hielen zo dicht mogelijk bij je billen. Duw je heupen omhoog, breng je handen op de grond in bidgreep, duw je armen in de grond en open je borst zoveel mogelijk/ breng je borst zo veel mogelijk omhoog.

Houd 30 seconden vast, of zolang als prettig is. Blijf goed doorademen. Langzaam weer uit de houding komen.

Bhujangasana / Cobra houdingen:

2 variaties van de cobra houdingen: de klassieke versie eerst: lig op je buik, tenen en hielen tegen elkaar, handen onder je schouders. Duw je navel in de grond en kom op met je rugspieren. Je handen 1 cm. van de grond, help niet met je handen. Adem ruim, zodat je met je adem de houding ondersteunt.

Houd 30 seconden vast, of zolang als prettig is en kom daarna langzaam weer terug. Ontspan je lichaam een aantal ademhalingen voordat je aan de volgende variatie begint.



2e variatie: blijf op je buik liggen, voeten op heup breedte, dus wat ruimte tussen je voeten, zodat er meer bewegingsruimte ontstaat in je onderrug. Handen naast je borst, rug lang maken en langzaam omhoog komen, heupen op de grond houden, ellebogen naar achter, schouders laag. Adem ruim en blijf voelen of het goed voelt in je onderrug, anders iets minder hoog opkomen met je rug. Houd 30 seconden vast, of zolang als prettig is, en kom dan weer langzaam uit de houding.

Tot slot een cooling down/ stress verlagende houding:



Balasana / Kind houding:

Om vanaf hier weer op je handen en knieën, billen op je hielen laten rusten en je voorhoofd op de grond. Laat je handen met de palmen omhoog naast je voeten rusten. Volg je adem en ontspan.

Geniet!

Namasté Kris

Do's & don'ts

- **Doen:** Voldoende slapen, minimaal zes uur per nacht, waarvan bij voorkeur een deel vóór middernacht. Tijdens de slaap herstelt het immuunsysteem zich.
- **Niet doen:** Te veel schoonmaken. Doordat we door de jaren heen veel hygiënischer zijn gaan leven, wordt onze afweer minder op de proef gesteld. Die raakt hierdoor

verzwakt, met als gevolg dat we minder goed gewapend zijn tegen allerlei ziekmakende stoffen.

- **Doen:** Zeventig procent van onze afweer vindt plaats via de spijsvertering! Help de natuur een handje door producten zoals yoghurt en kefir te eten. De probiotica hierin verbeteren de darmflora en verhogen zo de weerstand.
- **Niet doen:** Pas op met witte suiker, want die remt de aanmaak van witte bloedcellen, die belangrijk zijn voor het afweersysteem. Na het eten van geraffineerde suikers verzwakt het immuunsysteem al na twintig minuten.
- **Doen:** Lachen is écht gezond. Een goed humeur en regelmatig lachen versterken je immuun-systeem.
- **Niet doen:** Stressen. Stress is echt funest voor je weerstand; het zet je afweersysteem op een lager pitje. Zorg dat je geregeld een moment voor jezelf hebt en dat je voldoende tijd neemt om na een drukke periode te herstellen.