

## Allgemeine Hinführung zur Erkräftung des Immunsystems

Das Coronavirus ist nach meiner bisherigen Forschung und Empfindung ein Ausdruck einer schon jahrelang bestehenden Lügen- und Suggestionatmosphäre, in der wir leben. Wer weiß heute schon noch, was er glauben kann und was nicht?! Die Diskussion um Corona selbst ist das beste Beispiel dafür. Die Atmosphäre, in der wir leben ist vergiftet.



So, wie in einem Raum "dicke Luft" herrscht, wenn dort gestritten wurde, so ist es eben bei sensibler Beobachtung gar nicht esoterisch sondern sehr gut nachvollziehbar, dass wir die Luft einatmen, in der wir leben. Wenn ein Fisch in einem vergifteten Gewässer stirbt, dann untersucht man gar nicht die exakte Todesursache, sondern man weiß, dass ihn die Umweltbedingungen insgesamt getötet haben.

Es gibt den Influenza Virus ja schon lange und es gibt Rhinoviren, die glaube ich Schnupfen verursachen können und es gibt zum Beispiel Herpes Viren. Warum bekommt der Eine Herpesbläschen und der andere nicht? Warum habe ich noch nie eine echte Grippe, eine Influenza oder eine sogenannte "Magen-Darm Grippe" gehabt, obwohl doch in der letzten Saison 25.000 Menschen sogar daran gestorben sind?

Ich hatte keinerlei Schutzmaßnahmen je ergriffen. Weder Abstand gehalten noch einen Mundschutz getragen. Ich habe durch meine 10 bis 12 Yoga- und Gymnastikkurse, die ich pro Woche im Durchschnitt gegeben habe viele, viele Menschen getroffen, sie taktil am Körper korrigiert, hinterher mit ihnen im nächsten Abstand gesprochen.... trotzdem – Nie eine Virusgrippe. Erkältungen, also bakterielle Infektionen schon mal, aber nie ein Virus. Wie kommt das, dass der eine die Grippe bekommt und der andere nicht? – Ja, Immunabwehr! Das haben jetzt wahrscheinlich schon viele Leser gedacht.

Die Krankheit fängt eigentlich nicht mit dem Virus an, sondern mit der eigenen Schwäche, empfänglich für einen Virus zu sein. Deshalb trifft es ja auch vor allem ältere Menschen, die ganz natürlich schwächer werden, weil die Lebenskraft nachlässt.

Es ist glaube ich leicht nachvollziehbar, dass der Mensch schwächer wird, wenn er sich immer nur schützen und zurückziehen will. Vor allem Zuhause zu bleiben wirkt enorm schwächend. Nicht nur weil weniger frische Luft, Sauerstoff, Sonnenlicht und damit Vitamin D den Menschen stärken können, sondern auch weil man sich weniger bewegt und weniger in Interaktionen kommt, in denen man auch sich selbst aufrichten und an anderen spüren muss. Ist man häufig allein und wird zur "Couchpotato" so schwächt das das Immunsystem. Deshalb bin ich gar kein Freund von "zuhause bleiben" als Parole.

Logischerweise müssten die Maßnahmen, die gegen einen Virus helfen nicht erst am äußersten Rand ansetzen, indem man beispielsweise zuhause bleibt, eine Maske trägt, oder Abstand nimmt, sondern schon viel früher, bei der bewussten Aufbauarbeit zu einer guten inneren und körperlichen Stabilität und Lebenskraft. Wie das geht und was eine ganzheitliche Yoga-Praxis damit zu tun hat ist doch ein interessantes Thema, das körperlich, seelisch und geistig erforscht und durchdrungen werden sollte.

Ich selbst schreibe gerade an einem Aufsatz über das Ideal der "Moralität", um ein Gegengewicht zur herrschenden Unmoral zu kreieren, die die Atmosphäre vergiftet und die Viren als physischen Ausdruck davon hervorruft. – Pilze und Schimmel sind beispielsweise auch ein physischer Ausdruck davon, wenn zu viel Feuchtigkeit in der Luft ist.



Das Feinere Element findet nach meinen Beobachtungen immer seinen Ausdruck in einem größeren Element. Die innere, nicht sichtbare, aber fühlbare Freude gewinnt beispielsweise ihren physischen, größeren Ausdruck im Lächeln, in den Gesichtszügen.

Der Wind findet seinen Ausdruck in der Form der Sanddüne usw.

Eine kleine Anekdote hierzu noch: Eine über 80 Jahre alte Freundin erzählte uns kürzlich, dass sie als Schülerin gerne Mumps haben wollte um zuhause bleiben zu können. Es war gerade eine Mumps-Welle. So ging sie sogar mehrmals zu ihrer Freundin, die Mumps hatte und umarmte sie sogar. Leider bekam sie kein Mumps, obwohl sie es sich so gewünscht hatte! Da war einfach nichts zu machen! Sie konnte kaum aufhören zu lachen, als sie uns das erzählte.



Bigit Bauer, Radolfzell 17. April 2020