

De immuniteit versterken

Je kan je afvragen welke impact de dagelijkse cijfers over Corona met ziekte, dood of infectie die nu al sedert begin maart, bij dit schrijven dus een vier à vijf maanden, plaatsvinden. Want dit brengt bij veel mensen verwarring, onrust en onvermijdelijk veel (on)bewuste spanningen met zich mee. Het weergeven van de infectiecijfers¹ is eigenlijk onzinnig en zegt niets over het ziek zijn zelf maar zorgt bij velen wel voor aanhoudende mentale en emotionele spanningen, onzekerheden en een onbewust blijvende alertheid voor ziekte, besmetting en dood en dit zal na verloop van tijd wel degelijk gevolgen hebben op lichamelijk vlak. Het bewustzijn mag niet aanhoudend gespannen zijn, het bewustzijn moet regelmatig kunnen ontspannen, zich kunnen openen en een vrijheid en een centrum bij zichzelf ervaren.

Welke uitwerkingen kunnen deze aanhoudende spanningen op de waarneming, het bewustzijn, op het denken en de gevoelens hebben en welke fysische impact kan deze niet aflatende spervuur aan beangstigende informatie met zich meebrengen op het fysisch vlak?

Als we beginnen met naar de zintuigen te kijken dan zijn deze zo geconcipieerd dat ze zich naar de omgeving richten, weg van het eigen lichaam dus: het gehoor, het gezicht, de smaak, de tastzin is erop gericht om de wereld rondom ons waar te nemen. Als we een stuk fruit eten nemen we een smaak op dat van buiten komt, net zo bij de zintuigen van het gehoor of het gezicht. Door dit spervuur van informatie van de laatste maanden gaat de waarneming bij velen niet meer ten volle naar buiten en richt de zintuigelijke waarneming zich naar binnen, naar de emoties, de eigen leefwereld en naar het eigen lichaam. Het bewustzijn valt eenzijdig in zichzelf terug en schermt zich helaas meer af van de omgeving, het keert de omgeving meer de rug toe. Je neemt het mooie in de natuur of bij de medemens niet meer waar, je ziet enkel spanningen, gevaar, depressie, angsten,... je verliest het gevoel met de realiteit. Op deze manier kunnen oude trauma's naar boven komen, dit zijn trauma's die al lang geleden overwonnen waren en door de angstberichten terug naar boven komen of nieuwe trauma's die hier ontstaan door de angstberichten. Het bewustzijn is zo niet meer aanspreekbaar en de persoon zit in zichzelf gevangen en leeft in zijn eigen innerlijke wereld. De wereld rondom hem kan hij niet meer echt waarnemen² waardoor de persoon ook niet meer aanspreekbaar wordt.

Dit naar binnen keren van de waarneming brengt ook spanningen in de ademhaling met zich mee. De kwaliteit van de ademhaling gaat achteruit en het middenrif spant zich op waardoor de organen onder grotere spanningen brengt, wat dan weer gevolgen heeft voor de lymfe en de werking van de immuniteit. De lymfe dient te vloeien, de lymfe dient dynamisch te zijn voor een goede werking van de immuniteit. Hier maak ik mij grote zorgen dat door een verzwakking in de lymfe meer kankers kunnen ontstaan.

Het is daarom belangrijk dat de berichtgeving niet eenzijdig is maar veel meer divers, objectiever en ook veel minder sensatiegericht³. Het zou gunstig zijn om te stoppen met deze dagdagelijkse weergave van de cijfers omdat dit de mensen geen nieuwe perspectieven biedt maar integendeel het bewustzijn enkel nog verder verzwakt waardoor velen zich verloren voelen en de zin in het leven verliezen.

Het is voor de gezondheid zeker goed om te letten op een gezonde voeding, het innemen van extra mineralen of andere substanties of ook meer te bewegen of aan sport doen om zich te versterken. Maar ik denk dat het ook belangrijk is om zelf het bewustzijn in een grotere activiteit te brengen om de gezondheid aan te sterken. Iedereen kan zelf de waarneming en het denken gebruiken om zich psychisch maar ook fysisch te versterken. Als je nu je waarneming en je denken terug werkelijk naar buiten leert te richten en dit zonder angst om ziek te worden dan kunnen er terug gezonde en opbouwende contacten ontstaan. Eenmaal deze angst of deze voortdurende alertheid overwonnen kan worden verminderen de angsten en verbeterd de ademhaling, kunnen de organen zich terug ontspannen en kan de lymfe door deze vreugdevolle deelname van het bewustzijn aan de buitenwereld beter stromen.

De balans - *tuladandasana*

Aan de hand van de yoga kan je naast een lichamelijke versterking ook een grote bewustzijnsversterking aangaan. Het is zo dat bij de yoga niet alleen het lichaam maar ook je bewustzijn met je denken en je gevoelens bewust aangesproken en gebruikt worden.

We gaan niet gewoon de oefening uitvoeren, fysisch omzetten om ons zo goed te voelen. Je kan eerst beginnen met de oefening te bekijken en enkele gedachten te vormen over de houding, de vorm,... Je kan eerst de oefening bekijken en waarnemen van waaruit je enkele gedachten kan maken en zodoende met meer gevoel de oefening kan uitvoeren.

Praktisch gezien begin je met bewust een moedige stap naar voor te zetten, je brengt het achterste been naar boven en gelijktijdig breng je je bovenlichaam naar beneden. Je kan dan de armen naar voor en naar boven brengen, de schouders blijven ontspannen en vanuit het onderste en de middelste wervelkolom strek je het lichaam spankrachtig naar de benen en naar het bovenlichaam. De hals, de nek en de schouders blijven ontspannen en de ademhaling blijft vrij naar binnen en naar buiten stromen. Je let op een esthetische maar goede doorvorming van het lichaam.

Het bewustzijn blijft heel actief, de waarneming blijft klaar, wakker en vrij van de lichamelijke inspanningen. De oefening vereist de moed om een nieuwe kracht te ontwikkelen en brengt een groter gevoel van vrijheid met zich mee. Deze nieuwe gewaarwordingen zorgen voor een intensieve versterking van de romp maar ook van de ademhaling, de organen en zodoende ook op de werking van de lymfe. Yogaoefeningen zijn gunstige bewegingen om de waarneming en het denken meer te bevrijden van de lichamelijke spanningen en de heersende onrust. In vakterminologie heet dit het de 'openheid van het denken' of ook het 'lichaamsvrije' denken. Zo kunnen dan ook nieuwe, vrijere en meer innerlijke gevoelens tot opgewekt worden. Gedurende de oefening, gedurende de spanningen bij de oefening blijft de waarneming en het denken vrij van de vele spanningen.



¹ Zie tabel Michael Verstraeten, <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10223825040040658&set=a.3639362069397&type=3&theater> - U ziet op deze foto de evolutie van Re van de ziekenhuisopnames. Het deel in rood-blauw is reëel, met de kruisjes in blauw de reële Re's. U ziet dan dat voor 20 maart Re al een paar dagen in sterk dalende lijn zat. Tel 2 weken terug en dat weet u dat al op 6 maart en ervoor de besmettingen in dalende lijn zaten. Dat is voor de maatregelen. Wat Re dus van nature uit doet, is op een paar dagen tijd sterk zakken.

² Blijkbaar is het momenteel zo dat psychische problemen momenteel enorm toenemen.

³ Dr Bart Lambert, Dr. Claus Köhnlein over o.a. de Corona test, Dr. Wolfgang Wodarg, op viruswaanin.nl en viruswaanin.be, Marcel d'Hondt en o.a. deze site vind je een gesprek met Karel van Wolferen <https://eenoorlogreedsverloren.nl/2020/06/21/de-pandemie-psyop-voor-totalitaire-controle-met-karel-van-wolferen-compendium-pandemonium-2/> waar een andere invalshoek behandeld wordt. Ook de video met senator (US) Scott Jensen waarin hij een brief krijgt dat hij als dokter iedere slachtoffer als Corona dode moet bestempelen spreekt boekdelen. Misschien toch even dit voor wie denkt dat er werkelijk maar 1 mening is en mag zijn. In Duitsland zijn er ondertussen meer dan 2.000 artsen die zich verenigd hebben om hun onderzoeken, ervaringen en bevindingen weer te geven, hier vind je de link naar hun site: <https://www.aerzte-fuer-aufklaerung.de>. Ze tonen aan dat Covid-19 helemaal niet zo dodelijk is als enkele experts en de media beweren.