

## Fortalecimiento de la inmunidad – Prevención de la Gripe

Traducido por María Bouquet

"Más que la gripe porcina, es el miedo de la gripe lo que preocupa a la gente".

Guruji Yogacharya B.K.S. Iyengar nació durante la pandemia de gripe de 1918 e incluso su madre, no se libró de la infección durante el embarazo. Esto le condujo a una infancia muy enfermiza para nuestro Guruji. Fue esta mala salud lo que le introdujo en el yoga con el que ha dado salud a millones en todo el mundo.

91 años más tarde, estalló la epidemia de nuevo. Antes fue la gripe española, mientras que esta vez fue la gripe porcina. Más que la gripe, era el temor de contraer la gripe lo que a la gente le preocupaba. ¡Aquellos que viajaron a otro país temían contraerla, mientras que los locales temían que los visitantes pudieran haber traído el virus con ellos! Las autoridades gubernamentales trataron de controlar la propagación del virus mediante el cierre de escuelas e instituciones. Al RIMYI tampoco se le perdonó y se le pidió cerrar durante una semana, aunque ninguno de los estudiantes estuvieran afectados. Pune era el epicentro de la epidemia en la India y con tantos visitantes de países extranjeros en el RIMYI - el riesgo parecía ser alto. Sin embargo, los funcionarios no se dieron cuenta de que el RIMYI tenía un modo muy potente para la prevención de la gripe porcina, la experiencia y la sabiduría de Guruji.

Sí. Podemos detener la propagación de cualquier infección por medio del aislamiento. Pero, ¿esto es una solución real y práctica? ¿Por qué es que no todas las personas expuestas a una persona infectada adquieren la enfermedad? Si una persona con el H1N1 (el virus responsable de la pandemia actual) estornudara, él / ella en efecto, liberaría toneladas de los virus y todas las personas que respiraran el aire deberían infectarse. Pero, eso no sucede. Sólo unos pocos contraen la enfermedad. La mayoría de las personas que se infectan logran recuperarse sin medicación. Son sólo algunos los que desarrollan complicaciones. ¡Se trata de la inmunidad! Construir un sistema inmune fuerte y reducir sus riesgos de convertirse en susceptibles a las infecciones. Pero, ¿cómo hacerlo?

"La ciencia moderna es consciente de los mecanismos de construcción de los músculos y los sistemas cardiovascular, pero ¿qué pasa con el sistema inmunológico?"

La ciencia moderna es consciente de los mecanismos de construcción de los músculos y el sistema cardiovascular a través del ejercicio, pero ¿qué pasa con el sistema inmunológico? Hay algunas ideas de que las vitaminas ayudan, una dieta saludable y un estilo de vida higiénica ayudan pero no parece haber nada concreto por el momento que pueda ayudar a construir el sistema inmunológico.

Guruji nos proporcionó una secuencia específica de *asanas* que ayudan a construir el sistema inmune. Esto fue publicado en el tablón de anuncios del RIMYI durante la pandemia de la gripe porcina. ¡Esto nos puede ayudar no sólo a evitar los virus de la gripe, sino también muchas más bacterias y virus especialmente cuando están al acecho en el aire y el agua!

**Práctica de la mañana**

Uttanasana	5 min
Adho Mukha Svanasana	5 min
Prasarita Padotanasana	3 min
Sirsasana	5 min recta, 10 mins de variaciones
Viparita Dandasana (en silla)	5 min
Sarvangasana	10 min
Halasana	5 min
Ciclo de Sarvangasana cycle	5 min
Setu Bandha Sarvangasana	5 min
Viparita Karani	5 min
Savasana con Viloma /	
Ujjayi pranayama	10 min

**Práctica de la tarde**

Sirsasana	10 min
Sarvangasana	10 min
Halasana	5 min
Setu Bandha Sarvangasana	10 min
Savasana with Viloma /	
Ujjayi pranayama	10 min

Aquellos que no pueden permanecer durante el tiempo especificado pueden hacer estas mismas *asanas* con la ayuda de soportes.