

## **Quelques suggestions pour aider le corps à résister en ces temps de pandémie**

Pratiquer régulièrement (et dans la limite des possibilités autorisées) une activité physique ou psychophysique : yoga, arts martiaux, sport, danse, marche, jogging, etc.

Pratiquer quotidiennement les postures du dragon (voir la vidéo sur ma page facebook) et des exercices de contractions isométriques de tout le corps, sans oublier le visage et le nez. Ces contractions doivent se faire sans bloquer la respiration.

Pratiquer certaines formes de pranayama :

- Respiration extrêmement lente – dite d’hibernation - : inspirer et expirer par le nez le plus lentement possible, si lentement que si on pose le doigt près de l'entrée des narines (sans les boucher), on ne ressent aucun souffle, aucune chaleur, aucune fraîcheur. Pratiquer cette respiration pendant 15 à 30 minutes pour pouvoir obtenir des effets.
- Respiration solaire : expirer uniquement par la narine droite, garder l'air un bref instant, expirer uniquement par la narine gauche. Continuer ainsi sans alterner (ne pas confondre avec la respiration alternée). Effectuer au moins 24 à 100 respirations par jour. Ne pas oublier de vous laver les mains ou d'utiliser un gel désinfectant avant et après la pratique de cette respiration.
- Respiration taoïste : inspirer lentement par le nez en rentrant la paroi abdominale et en contrôlant le périnée (le plancher pelvien doit remonter), garder l'air un bref instant, puis expirer lentement par le nez en gonflant la paroi abdominale. Effectuer au minimum 12 respirations de ce type. Si vous le pouvez, allez jusqu'à 120 respirations.

En plus de l'hygiène des mains, veiller aussi à l'hygiène nasale. Le nez est la porte d'entrée du virus. Comme je l'ai déjà mentionné, il se pourrait que certains sprays nasals (déjà commercialisés ou en cours de développement) puissent aider à prévenir ou même à combattre la colonisation du nez par le virus.

Continuer bien évidemment à respecter les consignes du corps médical et des autorités, les règles de distanciation sociale et toutes les mesures barrières : port d'un masque suffisamment protecteur (si possible de type FFP2 ou FFP3), désinfection des mains, des surfaces et des objets potentiellement contaminés.

Demander à votre médecin de vous prescrire de la vitamine D et du zinc pour favoriser le bon fonctionnement de votre système immunitaire.