

# Ishnaan - Die Wissenschaft von der Hydrotherapie von Yogi Bhajan

Von Ishnaan sprechen wir dann, wenn der ganze Körper durch seine eigene Kraft die Temperatur erzeugt, die er braucht, um die Kälte des Wassers zu besiegen.

Der Körper besteht zu 60 % aus Wasser und die Kraft des Wassers macht 60% der menschlichen Kraft aus.

Mit keiner noch so langen Übung kannst du die Psyche deiner Zellen so stimulieren wie mit kaltem Wasser. Durch Massage mit eiskaltem Wasser wird erreicht, dass die Kapillaren sich öffnen, das Blut durch den Körper schießt, um ihn zu verteidigen. Dabei werden Ablagerungen fortgeschwemmt, du wirst so heiß, dass du die Kälte des Wassers nicht mehr spürst. Dann strömt das Blut zu den Organen zurück, Herz, Nieren, Lungen, Leber usw. werden gut durchblutet und angeregt. Dadurch stellen die Drüsen ihre Sekretion um. Sie sind die Hüter von Gesundheit und Leben. Junge Drüsen geben dir Jugend. Deine Gesundheit hängt von der chemischen Zusammensetzung des Blutes ab, wofür wiederum die Drüsen verantwortlich sind. Doch gibt die kalte Dusche nicht nur Kreislauf und Immunsystem, sondern auch deinen Nerven Kraft. Was könnte dich an einem solchen Tag erschüttern? Den größten Schock hast du unter der kalten Dusche schon hinter dich gebracht, der größte Stress ist schon überstanden.

Ishnaan heißt nicht, den Körper einfach nur nass zu machen.

Es gibt bestimmte Regeln für Ishnaan.

***Es liegt eine große Würde in seiner Ausführung.***

Die kalte Dusche hat einen großen Effekt auf das Wohlbefinden und die Gesundheit.

- die Haut wird gereinigt
- die Kapillaren werden geöffnet
- sie aktiviert die Organe
- sie hält die Blut-Chemie jung und gesund
- sie stimuliert die heilenden Aspekte des Drüsensystems

Zuerst massiere deinen ganzen Körper von den Füßen aufwärts mit einem pflanzlichen Öl, zum Beispiel Mandel-Öl ein. Das Öl zieht Giftstoffe aus der Haut und macht den Schock des eiskalten Wassers erträglicher. Ein Teil des Öls wird abgespült, ein anderer Teil zieht in die Haut ein.

Beginne mit dem rechten Fuß, wechsel immer von der rechten zur linken Seite und gehe den Körper aufwärts.

Danach, wenn die Haut schon warm ist, halte zuerst die Hände unter das kalte Wasser. Massiere sie, bis sie heiß sind.

Dann halte die Füße unter das Wasser und massiere mit dem rechten Fuß den linken und umgekehrt.

Dann lasse das Wasser auch über die Beine laufen, zuerst rechts, dann auch links, massiere sie kräftig mit den Händen.

Dann folgen rechter und linker Arm, Bauch, Brust, Gesäß, Rücken und Schultern. Zuletzt das Gesicht.

**Achtung:** Die Oberschenkel und Genitalien sollten nicht direkt mit der kalten Dusche abgespült werden, da dies den Kalzium-Magnesium-Haushalt beeinflussen könnte. Das gleiche gilt für den Kopf.

**Nicht empfehlenswert** ist die kalte Dusche in der Zeit der Menstruation oder Schwangerschaft oder bei Fieber, Rheuma oder Herzproblemen. Bei Bluthochdruck fange zuerst mit lauwarmem Wasser an.

## Die Wissenschaft des Ishnaan im Einzelnen:

Kaltes Wasser auf die Unterlippe: klärt den **Geist**

Kaltes Wasser zwischen Augenbrauen und Oberlippe: **energetisiert**

Kaltes Wasser auf die Oberarme ist gut für den **Magen**

Kaltes Wasser auf die Unterarme stimuliert den **Darm**

Kaltes Wasser unterhalb der Handgelenke aktiviert das **Herz**

Kaltes Wasser auf die Handgelenke aktiviert die **Leber**

Kaltes Wasser auf die Fingerspitzen stimuliert das **Gehirn**

Kaltes Wasser vom Nacken aus den Körper herunterlaufen lassen weckt **alle Körperzellen** auf

Kaltes Wasser auf die Brust, das dann die Körpervorderseite hinunter läuft, verjüngt die **Blutchemie**

Kaltes Wasser auf die Füße aktiviert den **ganzen Körper**

*Es wird dabei empfohlen, einen Fuß jeweils mit dem anderen Fuß zu massieren - nicht mit den Händen.*

**Für Fortgeschrittene:** Gehe 12 bis 15 Minuten lang immer wieder unter die Dusche und massiere dich in den Dusch-Pausen am ganzen Körper. Wenn du damit beginnst, solltest du nicht allein sein, falls es zu Problemen mit dem Kreislauf kommt.

**Beende** die Dusche erst, wenn du die Kälte des Wassers nicht mehr spürst. Trete neben die Dusche, massiere noch einmal deinen ganzen Körper und dusche noch einmal kalt. Spätestens nach dem dritten Durchgang solltest du ganz heiß sein.

**Wichtig** ist, sich anschließend kräftig trocken zu reiben und warme Kleidungsstücke anzuziehen oder breite einen Schal über die Schultern aus, um deinen Nacken herum und halte dich warm.

Viel Erfolg und jeden Tag einen guten Start.

SAT NAM

*„Was das bringt?*

*Nicht viel.*

*Es bringt alles Blut von außen zu den inneren Organen und stärkt sie.  
So ist es eine sehr nährnde Situation für Körper, Geist und Seele."*

*Yogi Bhajan, 12.09.1989*

**Weitere Informationen auch in dem Buch:**

Ishnaan

von Sant Subagh Singh Richard Mecke-Schrod

gebundene Ausgabe

88 Seiten

artisTerra Kunst und Literatur Verlag

ISBN: 978-3-9419850-3-2