



SchwarzwaldSeele

Yoga und Entfaltungsbegleitung

ISHNAAN die yogische Wassertherapie nach Yogi Bhajan

Noch außerhalb der Dusche reibt man sich mit Mandelöl sparsam ein. Das Wasser soll direkt kalt sein, nicht erst heiß, lauwarm und dann kalt. Dein Körper wird langsam an das Wasser gewöhnt. Gehe hierzu folgendermaßen vor. Dusche zuerst die Füße und Unterschenkel, dann die Hände und Unterarme, die Oberschenkel (außen), Oberarme und Schultern, Gesicht, Vorder- und dann Rückseite ab. Rubble Deinen Körper dabei intensiv. Der Körper sollte in Bewegung bleiben. Mache das ganze mindestens dreimal. Die Füße reiben sich gegenseitig inkl. der Waden. Benutze für den Rest des Körpers die Hände. Es wird warm werden (ab ca. 3-5 Minuten) und die Kälte wird Dir nicht mehr viel ausmachen. Zwischendurch kannst Du das Wasser ausmachen und nur reiben. Wenn Du magst, singe, pruste, pfeife unter der Dusche. Fluchen ist jedoch ein unschöner Start in den Tag! ☺ Rubbel Dich hinterher sofort kräftig ab, zieh Dich warm an und trinke einen Tee oder heißes Wasser.

Beachte, bitte: Die Vorder- und Innenseiten der Oberschenkel, die Genitalien und die Brüste bei Frauen werden nicht direkt unter das Wasser gehalten. Ishnaan sollte nicht in der Schwangerschaft, während der Menstruation, bei Erkältung, Fieber, Rheuma oder Herzerkrankungen angewandt werden. Vorsicht ist auch bei Ischiasbeschwerden und Bluthochdruck geboten. Frage lieber bei Deinem Arzt nach.

Die Wirkungen von Ishnaan sind vielfältig. Es regt alle Organe an und durchspült sie, die Drüsen werden in ihrer gesunden Funktion gefördert, die Haut bleibt strahlend, die Kapillaren werden geöffnet und der Kreislauf wird angeregt. Der Körper entgiftet und reguliert sich neu. Alle Schutzmechanismen des Körpers werden hochgefahren, um die Kälte abzuwehren. Er gewinnt dadurch sein Vertrauen in die Selbstregulationsmöglichkeiten zurück. Ishnaan macht ausgesprochen gute Laune und stärkt vor allem das Immun- und Nervensystem wie nichts anderes. Es lässt allen Stress in eine neue Perspektive rücken. Und vor allem:

Was sollte Dich an diesem Tag noch mehr schocken? ☺

Körperbereiche:

- Unterlippe: Heiterkeit und klarer Geist
- Stirn: Müdigkeit
- Massage der Oberarme: Magen heilen
- 5 cm Oberhalb des Handgelenks bis Ellenbogen: Verdauungstrakt
- Handgelenk bis 5 cm oberhalb: Herz
- Handgelenk: Leber
- Fingerspitzen: Gehirn
- Vorderseite des Halses abwärts fließen lassen: Änderung der Zellen im Körper
- Brust abwärts fließen lassen: Gesundung der Zusammensetzung des Bluts
- Füße und gleichzeitige Massage durch den jeweils anderen Fuß: Massage des ganzen Körpers

SchwarzwaldSeele • Tobias Fritzsche

Hauptstraße 25 • 78112 St. Georgen • Tel 0 77 24. 586 90 45 • seele@schwarzwaldseele.de • www.schwarzwaldseele.de
Sparkasse Schwarzwald-Baar • IBAN DE92 6945 0065 0151 0309 48 • BIC SOLADES1VSS • Steuer-Nummer 22257/04024