

Ishnan - la scienza dell'idroterapia di Yogi Bhanan

Fin dai tempi antichi, le persone hanno pregato per la benedizione dell' Ishnan.

Cos'è l'ishnan? Ishnan è la somma totale dell'idroterapia. Ishnan è quando il corpo per sua stessa virtù crea la temperatura che può superare il freddo dell'acqua. Ishnan non è soltanto bagnare il corpo. C'è un grande rispetto verso di esso, e c'è una grazia completa.

Il potere dell'acqua è il sessanta per cento del potere dell'essere umano. Nell'idroterapia noi crediamo che il sessanta per cento dell'acqua presente nel corpo può essere totalmente cambiata in sessanta minuti per mezzo dell'acqua esterna. Quando ci facciamo un massaggio con l'acqua fredda gelata, non solo apriamo i capillari, ma, quando poi si richiudono, cioè, ritornano normali, facciamo tornare il sangue indietro agli organi.

Il cuore, i reni, i polmoni, il fegato, ogni organo ha il proprio supplemento di sangue. In questo modo gli organi vengono lavati. Quando gli organi subiscono un lavaggio, allora immediatamente le ghiandole devono cambiare la loro secrezione. È una legge. E quando le ghiandole cambiano, i guardiani della salute e della vita cambiano: ritorna la giovinezza.

Se il vostro sistema ghiandola secerne correttamente, e le ghiandole possono essere costrette a farlo, la chimica del sangue si manterrà giovane. Tutta questa nevrosi nevrotica e ogni rabbia saranno superate...

La scienza dell'idroterapia è molto precisa e sofisticata, e molto semplice. Se fate una doccia fredda e lasciate cadere l'acqua appena sotto il labbro inferiore per dieci o quindici minuti, sarete brillanti e la vostra mente sarà molto chiara. Se mettete l'acqua tra le sopracciglia ed il labbro superiore, sarete molto energici. E se mettete l'acqua sulla fronte, sarete così assonnati che non potrete opporvi. Se massaggiate il braccio sotto una doccia molto fredda dal gomito fino proprio sotto le spalle, curerete totalmente il vostro stomaco. Lo spazio dal gomito a circa sei centimetri sopra il polso corrisponde al tratto digestivo. Da sei centimetri sopra il polso fino all'inizio del polso corrisponde al cuore. Il polso corrisponde al fegato e le punte delle dita corrispondono al cervello.

Poi se mettete l'acqua sulla parte anteriore del collo e lasciate che l'acqua scorra giù per l'intero corpo e per le mani, cambierete completamente tutte le vostre cellule. E se lasciate che l'acqua colpisca il torace e scorra fino ai genitali e ci starete sotto per un po', cambierete totalmente la chimica del sangue rendendolo sano da malato. Se lasciate che l'acqua colpisca i piedi e massaggiate il piede destro con il piede sinistro, ed il piede sinistro con il piede destro, state veramente massaggiando il vostro intero corpo. State sotto ad una doccia fredda e massaggiatevi i piedi e i polpacci. Usate i piedi per massaggiare, non usate le mani. Poi toglietevi dall'acqua ed usate entrambe le mani, massaggiate il corpo intero e fatelo scaldare. Poi fate di nuovo la doccia fredda e massaggiatevi il corpo.

Fatelo per circa dodici o quindici minuti. Sarà bene che abbiate un amico a portata di mano per tirarvi fuori. Sarete in una dimensione completamente differente.

Il corpo sarà totalmente rivitalizzato. Ogni organo sarà rivitalizzato. Come? Quando fate una doccia fredda, il sangue fluisce fuori per affrontare la sfida. Ciò significa che tutti i capillari si aprono e tutti i depositi devono essere eliminati. Tutto è pulito; è un processo molto purificante. Durante l'idroterapia il corpo è sfidato dall'acqua fredda e con il massaggio può affrontare questa sfida e non sentire freddo.

Capite? Quando siete sotto la doccia fredda, il corpo sentirà il freddo, giusto? Ma quando il sangue ed i capillari saranno aperti al massimo, il corpo non sentirà più freddo. Ripeto, non sentirà freddo. E se portate il corpo a quella temperatura in cui può affrontare il freddo col suo stesso potere circolatorio, allora tutto ciò che vi resta da fare è uscire ad asciugarsi completamente, indossare indumenti caldi, ed avvolgervi in una coperta.

O se il clima è caldo usate una grande asciugamano.

Gli asciugamani servono agli idroterapisti. Sono come le coperte. Arrotondatevi in uno di essi. Allora il corpo diventerà terribilmente caldo.

Tutto il sangue che è nei capillari ed in circolazione tornerà agli organi: i reni, il fegato, la milza, i polmoni — poiché ogni parte del corpo vive della sua stessa provvista di sangue che è regolata dal battito del cuore. Così gli organi prenderanno una ricca provvista di sangue come un raccolto prende una bella pioggia, così poi il raccolto cresce.

Nella stessa esatta maniera potete equilibrare la vostra salute.

Le cellule del corpo si ristabilizzano in settantadue ore. Talvolta subiscono ritardo. Il recupero diventa più lento con l'invecchiamento, è la fase del tempo. Ma nell'idroterapia noi crediamo che la giovinezza sia permanente, e la giovinezza è permanente non per dono di Dio. La giovinezza è permanente perché noi sappiamo come essere giovani. È una sfida, ma le persone che hanno fatto idroterapia hanno visto che sono rimaste giovani per loro stessa virtù. Io stesso ho visto il mio insegnante, Sant Hazara Singh, rimanere senza età, per tutto il tempo che la fece.

Facendo un qualsiasi esercizio per ore, non potete stimolare la psiche delle vostre cellule allo stesso modo in cui è possibile con l'acqua fredda. Il procedimento è molto semplice. Prendete le mani, lasciate che l'acqua scorra, e strofinatele fino al punto che diventano calde sotto l'acqua fredda gelata. E così con ogni parte del corpo; lasciatevi andare, lasciatevi essere, e stimolate voi stessi. Questa stimolazione potrà sembrarvi un'attitudine fanatica e dolorosa, ma non è altro che quello che vi ho spiegato. Alcune persone fanno un massaggio profondo dei muscoli, alcune persone fanno la sauna, e altri fanno questo o quello. Ci sono un milione di metodi ma

nessuno arriva nemmeno vicino a questo.

Non c'è niente come stare sotto ad una doccia fredda gelata e far diventare il corpo caldo. La parola è "caldo". Normalmente, in questa terapia, diciamo "riscaldarsi", riscaldare il collo, riscaldare le spalle, riscaldare i gomiti. Potete credere ad un individuo che sta sotto la doccia per due ore? Ma è così che si fa. Ed ovunque l'acqua fredda colpisce, arriverà il sangue. Ovunque massaggiate, ci sarà una rivitalizzazione e la psiche di ogni cellula del corpo sarà ricostruita.

Talvolta nella vostra stessa vita, non apprezzate la vostra vita.

Poi non l'appreziate perché siete diventati vecchi. Non giocate questo gioco con voi stessi; la morte verrà, non preoccupatevi.

La ricchezza verrà, non preoccupatevi.

La povertà verrà, non preoccupatevi.

La malattia verrà, non preoccupatevi.

Vi preoccupate per niente.

Ma se il vostro corpo-mente-spirito è forte, arriverà tutto. Tutte le avversità verranno, ma non vi toccheranno, poiché nessuno vuole ingaggiare una lotta con un uomo potente. Per cui, il detto in idroterapia è: "proteggiti". In idroterapia si pensa che l'acqua sia una protezione paterna, pani pita, e che chiunque possa creare questa protezione che vince il freddo dell'acqua può conquistare la morte. Ecco ciò su cui è basata l'idroterapia. È una cosa molto semplice. Se io con il mio corpo posso conquistare il freddo dell'acqua, io posso tener lontana dalla mia vita la freddezza.

Yogi Bhajan