

## ISHNAAN 🛎 die yogische Wassertherapie nach Yogi Bhajan

- 🛎 Direkt aus dem Bett mit Bettwärme, noch außerhalb der Dusche reibt man sich sehr!! sparsam mit Öl ein (6-10 Tropfen für den ganzen Körper). Mandelöl wird empfohlen, keins im Schrank zu haben, sollte aber kein Hinderungsgrund sein - Olivenöl geht auch 😊
- 🛎 Das Wasser soll direkt kalt sein- nicht erst heiß, dann lauwarm, nicht fast kalt, kalt 😊
- 🛎 Der Körper wird langsam ans Wasser gewöhnt: zuerst werden die Füße und Unterschenkel, dann die Hände und Unterarme, dann die Oberschenkel außen!!, Oberarme und Schultern, Gesicht, Vorder- und dann Rückseite abgeduscht. Dabei wird der Körper **die ganze Zeit intensiv gerubbelt**. Der Körper muss in Bewegung bleiben. Das ganze macht man mindestens 3x. Ein Fuß reibt den anderen und die Waden, sonst die Hände benutzen. Irgendwann wird es warm und man merkt die Kälte nicht mehr. Dann ist es gut!
- 🛎 Der Kopf und die Stirn (macht müde), die Innenseite der Oberschenkel und die Genitalien werden nicht direkt unter das Wasser gehalten. Das ganze kann 5-10 Minuten dauern. Zwischendurch kann das Wasser ausgemacht und nur gerieben werden. Singen, Prusten und Pfeifen ist erlaubt, Fluchen ist ein unschöner Start in den Tag.
- 🛎 Hinterher sofort kräftig abrubbeln und warm anziehen, heißes Wasser oder Tee trinken.

**Ishnaan wird nicht angewendet:** in der Schwangerschaft, während der Menstruation, bei Erkältung, Fieber, Rheuma oder Herzerkrankungen. Vorsichtig beginnen bei Ischiasbeschwerden und Bluthochdruck. Im Zweifel frag bitte deinen Arzt.

**Wirkung:** Über den Körper verteilt regt die Wassertherapie alle Organe, Drüsen, die Haut und den Kreislauf an, zu entgiften und sich neu zu regulieren. Der Körper fährt alle Schutzmechanismen hoch, um die Kälte abzuwehren und gewinnt dadurch ein Vertrauen in die Selbstregulationsmöglichkeiten zurück. Ishnaan macht ausgesprochen gute Laune, schöne Haut und stärkt das Immun- und Nervensystem. Es lässt allen Stress in eine andere Perspektive rücken. Psychologisch ist die Überzeugung, das Schlimmste am Tag schon hinter sich zu haben, ein guter Puffer gegenüber allem, was danach kommt 😊

### **Weitere yogische Morgenrituale:**

Zunge schaben | Nase mit Salzwasser spülen | Yoga machen 😊



[www.kundalini-yoga-ela.com](http://www.kundalini-yoga-ela.com)  
[www.1raumenergie.de](http://www.1raumenergie.de)

