

# La doccia fredda

(Tratta dal libro "Kundalini Yoga - Il fluire dell'Energia Infinita")

[...] La più grande sfida del giorno, il sempre popolare marchio di fabbrica della 3HO: la DOCCIA FREDDA! Ma prima, prima di infilarvi sotto la doccia, sì, prima di bagnarvi, massaggiate tutto il vostro corpo con un po' d'olio. L'olio è più facilmente assorbito dalla pelle quando è mescolato con acqua - e non sarete unti subito dopo. L'olio di mandorle è altamente raccomandato poiché la mandorla contiene molti sali minerali e nutre il corpo attraverso i pori della pelle. Fatelo! Quando l'acqua fredda colpisce la superficie della pelle (che ha quattro strati), tutto il sangue dalle parti più profonde del corpo fluisce in superficie come autodifesa, migliorando in maniera notevole la circolazione locale. Questa è chiamata idroterapia. Rinforza l'intero sistema nervoso. Le persone pagano grandi somme di denaro per quella che oggi è chiamata "terapia idrotermale", quando in realtà tutto quello di cui avete bisogno sono le vostre due mani, dell'acqua fredda e del coraggio.

Un ulteriore beneficio è che probabilmente diventerete molto santi perché nel momento in cui l'acqua fredda colpirà il vostro corpo, quasi sicuramente griderete "Oh mio Dio!". Potreste provare a esclamare "Wahe Guru" ("Wow, Dio è grande!") o "Ang Sang Wahe Guru" ("Dio vive in ogni parte del mio essere"). Ricordare Dio è sempre una benedizione. Entrate e uscite dall'acqua per quattro volte, massaggiando costantemente il corpo fino a che l'acqua non la sentirete più fredda.

Assicuratevi di arrivare alle ascelle (principali centri nervosi) e all'interno delle cosce. Potete anche stare su un piede e massaggiare il collo del piede con l'altro piede, ma attenti a non scivolare né a inciampare! Donne, assicuratevi di massaggiare il seno. Poi, ottenuta la prima vittoria del giorno, asciugatevi vigorosamente con un asciugamano ruvido fino a che il corpo non splende davvero; indossate vestiti comodi e larghi, utili a fare esercizio, e siete pronti per praticare la vostra sadhana, la vostra pratica quotidiana personale spirituale (leggere a tal proposito il capitolo "La sadhana: il vostro conto corrente spirituale"). Dio vi benedica, siete destinati ad avere una giornata meravigliosa!

Nota: per le donne ci sono alcune eccezioni alla regola della doccia!

Uno: non fate la doccia fredda durante il ciclo mestruale.

Due: niente doccia fredda dopo il settimo mese di gravidanza; piuttosto fate delle docce tiepide a temperatura corporea. Dal centovesimo giorno dopo il concepimento (quando la nuova anima entra nel grembo materno) fino al settimo mese, fate al bambino una doccia fredda con un buon massaggio, ma non oltre i tre minuti, e aiuterete il bambino a crescere molto forte e senza malattie!

Se amate davvero le docce calde, è fantastico. Fatele la sera, o quando potete avvolgervi subito dopo in molte coperte e sudare per almeno un'ora o due. Ma al mattino, la

doccia fredda è la vostra migliore amica. La doccia fredda del mattino serve alla circolazione e alla stimolazione dei sistemi nervoso ed endocrino [...]

[...] Yogi Bhajan dice: “Quando non riesco a svegliarmi, non voglio svegliarmi, sono stanco oltre la mia capacità di recupero e ogni cosa è andata storta, Dio benedica la doccia fredda (spiegata nel dettaglio nel capitolo “Come alzarsi al mattino”)!”

Se non riuscite a fare una doccia fredda completa, almeno lavate le mani, lavate i gomiti con acqua fredda, lavate la faccia, bagnate le mani con acqua fredda e massaggiate le orecchie. Prendete una mano bagnata e mettetela sul torace e sulla parte bassa della schiena. Lavate i piedi. Sarete in forma per altre tre o quattro ore.

Quando il corpo vuole affondare, la doccia fredda nutre i capillari attirando un maggiore flusso di sangue e vi rimette a nuovo.

Massaggiate il seno sotto l’acqua fredda ogni giorno per stimolare la circolazione [...]

- *Maggiori informazioni si possono trovare nell’articolo “Ishnaan, la scienza dell’idroterapia”, scaricabile dalla pagina “Altre risorse” ([www.yogajap.com/libri-articoli-altre-risorse](http://www.yogajap.com/libri-articoli-altre-risorse)).*

