

Ishnaan, la scienza dell'idroterapia

(Yogi Bhanan - Tratto da "Kundalini Yoga for Youth and Joy")

Vorrei condividere con voi la tecnologia e la scienza di un tipo di massaggio. È chiamato "massaggio idroterapico". Al momento, la mia prima qualifica e area di competenza è l'idroterapia. Potreste non saperlo e non c'è nessun altro con questa qualifica in tutto il mondo. Io porto il lignaggio di coloro che ora sono del tutto sconosciuti, ma che una volta venivano adorati. Hanno lavorato sulle ossa, aggiustato il corpo e fatto massaggi per ricreare organi sani.

Sin dai tempi antichi, le persone hanno pregato per la benedizione dell'Ishnaan. Cos'è Ishnaan? Ishnaan è la somma totale dell'idroterapia. La parola è Ishnaan. Noi non diciamo che faremo un bagno; non diciamo mai "bagno". Ishnaan è quando il corpo, per virtù propria, crea la temperatura che può respingere il freddo dell'acqua. Ishnaan non significa solo bagnare il corpo. Implica tutto un rispetto nel farlo. C'è tutta una grazia collegata.

Il potere dell'acqua è il sessanta per cento del potere dell'essere umano. Nell'idroterapia crediamo che il sessanta per cento dell'acqua presente nel corpo possa essere totalmente scambiato in sessanta minuti con l'acqua esterna. Facciamo un massaggio con acqua ghiacciata e non solo apriamo i capillari ma poi, quando si richiudono, cioè tornano alla normalità, il sangue torna agli organi. Il cuore, i reni, i polmoni, il fegato: ogni organo ha il proprio apporto di sangue. In questo modo gli organi ottengono la loro "vampata". Quando gli organi subiscono una "vampata", immediatamente le ghiandole devono cambiare la loro secrezione. È una legge. E quando cambiano le ghiandole, cambiano le guardiane della salute e della vita, e ritorna la giovinezza. Cos'è la giovinezza? Ghiandole giovani. Le ghiandole giovani sono chiamate "giovinanza". Se il vostro sistema ghiandola secerne correttamente, la chimica del sangue è una chimica giovane e le ghiandole possono essere indotte a farlo. Tutta questa nevrosi nevrotica e questa rabbia finiranno...

La scienza dell'idroterapia è davvero precisa e sofisticata, ma anche molto semplice. Se fate una doccia fredda e lasciate cadere l'acqua appena sotto il labbro inferiore per dieci o quindici minuti, sarete luminosi e la vostra mente sarà molto lucida. Se mandate l'acqua tra le sopracciglia e il labbro superiore, sarete molto energici. E se mandate l'acqua sulla fronte, sarete incredibilmente assennati. Se massaggiate la parte superiore del braccio sotto una doccia molto fredda, dal gomito ad appena sotto la spalla sulla parte superiore del braccio, state curando completamente lo stomaco. La parte che va dal gomito a circa tre centimetri sopra il polso corrisponde al tratto digestivo. I tre centimetri sopra il polso verso l'inizio del polso corrispondono al vostro cuore. Il polso corrisponde al vostro fegato e le punte delle dita corrispondono al vostro cervello.

Poi, se mandate l'acqua sul collo nella parte anteriore e lasciate che l'acqua scorra lungo tutto il corpo e le mani, cambierete totalmente tutte le vostre cellule. E se lasciate

che l'acqua colpisca il vostro petto, scenda fino ai genitali e rimanete sotto di essa per un po', state cambiando totalmente la chimica del sangue, da malata a sana. Se lasciate che l'acqua colpisca i vostri piedi e massaggiate il piede destro con il piede sinistro e il piede sinistro con il piede destro, in realtà state massaggiando tutto il vostro corpo. Mettetevi in piedi davanti a una doccia fredda e massaggiatevi da soli i piedi e i polpacci. Usate i piedi per massaggiare, non usate le mani. Quindi allontanatevi dall'acqua e usate entrambe le mani, massaggiate tutto il corpo e lasciate che il corpo si riscaldi. Quindi, fate di nuovo una doccia fredda e massaggiate di nuovo il vostro corpo. Fatelo per circa dodici o quindici minuti. Dovreste avere un amico vicino che vi tiri fuori. Sarete in uno spazio completamente diverso.

Il vostro corpo sarà completamente ricostruito. Ogni organo sarà ricostruito. Come? Quando fate una doccia fredda, il vostro sangue scorre per affrontare la sfida. Ciò significa che tutti i capillari si aprono e tutti i depositi vengono eliminati. Tutto viene pulito; è un processo molto purificante. Durante l'idroterapia, il corpo viene sfidato dall'acqua fredda e massaggiando il corpo, questo può affrontare la sfida e non sentire freddo.

Lo capite? Quando siete sotto la doccia fredda, il vostro corpo sentirà il freddo, giusto? Ma quando il sangue e i capillari sono totalmente aperti al massimo, il corpo non sentirà freddo. Ripeto, non sentirà freddo. E se portate il vostro corpo a quella temperatura in cui può affrontare il freddo con il suo stesso potere circolatorio, allora tutto ciò che dovete fare è uscire e asciugarvi completamente, indossare abiti caldi e avvolgervi in una coperta. Oppure, se fa caldo come qui, usate un grande asciugamano.

Gli asciugamani sono per gli idroterapisti, non per voi. Non è una moda. Non sapete nemmeno come usarli. Sono come coperte. Arrotolatevi in uno. Allora il vostro corpo diventerà selvaggiamente caldo. Tutto il sangue che è nei capillari e in circolazione tornerà agli organi: i reni, il fegato, la milza, i polmoni, perché ogni parte del vostro corpo vive del proprio apporto di sangue che è regolato dal battito del cuore. Così, gli organi riceveranno una ricca scorta di sangue come un raccolto che riceve una bella pioggia e poi cresce. Esattamente allo stesso modo, è così che potete riequilibrare la vostra salute.

Loro non sapevano come fare la doccia quando hanno praticato per la prima volta l'idroterapia. Voi siete molto fortunati ad avere docce moderne. Nei tempi antichi non c'era niente. Dovevano riempire una vasca che si trovava a circa 9-12 metri dal suolo. Era enorme e gli uomini dovevano riempirla d'acqua. Servivano circa cinquecento uomini per creare una pressione dell'acqua sufficiente per l'idroterapia. Quando è arrivata l'età delle macchine, hanno usato un compressore per creare quell'effetto. Avete mai fatto il bagno sotto una doccia con compressore? È divertente. Prendono una pompa che ha un compressore che passa attraverso il soffione. È così potente, così meraviglioso; è meraviglioso. noi eravamo soliti avere una maniglia e un tubo e il tubo era flessibile. Per chi si sdraiava sotto di esso, aveva un tremendo effetto calmante.

Ora noi abbiamo docce in ogni casa, ma l'arte dell'idroterapia è perduta. Ora una piccola pillola può aiutarvi e potete fare da soli di nuovo. Va bene, ma la differenza tra

le persone di oggi e quelle di allora è che oggi le persone vogliono essere sane, ma non hanno paura di ammalarsi. A quei tempi la gente aveva paura di ammalarsi; non volevano mai essere malate. È così che i tempi sono cambiati per noi; questo è quello che siamo. La medicina allopatrica è molto efficace. La sostanza chimica va dritta al posto giusto e si prende cura di voi. Ma il rovescio della medaglia è che ha i suoi effetti collaterali.

Le cellule del corpo si rigenerano in settantadue ore. A volte in più tempo. Il recupero diventa più lento con l'avanzare dell'età; è la fase temporale. Ma nell'idroterapia crediamo che la giovinezza sia permanente e che la giovinezza sia permanente non perché sia un dono di Dio. La giovinezza è permanente perché sappiamo come essere giovani. È una sfida ma le persone che hanno fatto l'idroterapia hanno visto che sono rimaste giovani per virtù propria. Io stesso ho visto il mio insegnante, Sant Hazara Singh, rimanere senza età, finché l'ha praticata.

Facendo qualsiasi esercizio per ore, non potete stimolare la vostra psiche cellulare nella misura in cui potete farlo con l'acqua fredda. E la procedura è molto semplice. Prendete le mani, lasciate cadere l'acqua fredda e strofinatelo fino a quando diventano calde sotto l'acqua ghiacciata. E così con ogni parte del corpo; lasciatelo andare, lasciatelo essere e stimolate voi stessi. E questa stimolazione può sembrarvi un atteggiamento fanatico e doloroso, ma è di questo che si tratta. Alcune persone fanno massaggi muscolari profondi, alcune persone vanno alle terme e altre fanno questo o quello. Ci sono un milione di metodi e niente si avvicina lontanamente a questo. Non c'è niente come lo stare sotto l'acqua ghiacciata e riscaldare il vostro corpo. La parola è "caldo". Normalmente, in questa terapia, diciamo di "riscaldarvi", riscaldate il collo, riscaldate le spalle, riscaldate i gomiti. Riuscite a credere che una persona in piedi sotto la doccia faccia questo per due ore? Ma è così che lo fanno. E ovunque l'acqua fredda colpisca, il sangue arriverà. Ovunque massaggiare, avverrà la ricostruzione e la psiche di ogni cellula del corpo verrà ricostruita.

A volte nella vostra vita non le date valore. E dopo non potete apprezzarla, perché siete vecchi. Quindi, non giocate a questi giochi con voi stessi; la morte arriverà, non preoccupatevi. La ricchezza arriverà, non preoccupatevi. La povertà arriverà, non preoccupatevi. La malattia arriverà, non preoccupatevi. Non preoccupatevi di niente. Ma se avete una mente, un corpo e un'anima forti, tutto arriverà. Tutte le avversità arriveranno, ma non vi toccheranno, perché nessuno vuole litigare con chi è potente. Pertanto, il detto in idroterapia è "protegetevi". Nell'idroterapia, pensano che l'acqua sia uno scudo paterno, "Paani Pitaa" (lett. "l'Acqua è il Padre"), e che chiunque sia in grado di produrre questo scudo che vince il freddo dell'acqua possa vincere la morte. Ecco su cosa si basa l'idroterapia. È una cosa molto semplice. Se io con il mio corpo posso vincere il freddo dell'acqua, posso eliminare il freddo della mia vita.