

Ishnaan de Wetenschap van de Hydrotherapie, door Yogi Bhajan

Ik wil graag de technologie en de wetenschap van een vorm van massage met jullie delen. Het heet hydrotherapeutische massage. Zoals ik voor jullie zit, is mijn eerste kwalificatie en vakgebied in hydrotherapie. Jullie zouden dat niet kunnen geweten hebben, en er is niemand anders met deze kwalificatie in de hele wereld. Ik draag de lijn voort van diegenen die nu zeer onbekend zijn, maar die ooit werden aanbeden.

Ze werkten op de botten, pasten het lichaam aan en deden massage om gezonde organen recreëren.

Sinds de oudheid, hebben de mensen gebeden voor de zegen van Ishnaan. Wat is Ishnaan? Ishnaan is de totale som van hydrotherapie. Het woord is Ishnaan. We zeggen niet dat we een bad gaan nemen; we zeggen nooit "bad". Ishnaan is wanneer het lichaam op eigen kracht de temperatuur creëert die de kou van het water teniet kan doen. Ishnaan is niet alleen het bevochtigen van je lichaam. Er is een hele groot respect daar naar toe. Er is een hele genade daar naar toe.

De kracht van water is zestig procent van de kracht van de mens. In hydrotherapie zijn wij van mening dat de zestig procent water in het lichaam volledig kan worden uitgewisseld in zestig minuten met buitenwater. Wij doen ijskoud water massage en we openen niet alleen de haarvaten, maar als ze weer sluiten, dat wil zeggen, terug naar normaal, dat bloed gaat terug naar de organen. Het hart, de nieren, de longen, de lever elk orgaan heeft zijn eigen bloedtoevoer. Op deze manier krijgen de organen hun doorstroming. Wanneer de organen een doorstroming krijgen, dan moeten de klieren meteen hun afscheiding veranderen. Het is een wet. En als de klieren veranderen, de bewakers van de gezondheid en het leven veranderen, dan komt de jeugd terug. Wat is de jeugd? Jonge klieren.

Jonge klieren heten jeugd. Als uw klierstelsel correct afscheidt, zal de bloed chemie een jonge chemie zijn en het kan worden geregeld dat de klieren het doen. Al die neurotische neurose en boosheid zal helemaal over zijn. . .

Deze wetenschap van hydrotherapie is zeer precies en verfijnd, en zeer eenvoudig. Als je een koude douche neemt en het laat vallen net onder de onderlip voor tien of vijftien minuten, zal je scherp zijn en je mind zal heel helder zijn. Als je het water tussen de wenkbrauwen en de bovenlip laat vallen, zult je zeer energiek zijn. En als je het water laat stromen op het voorhoofd, zal je zo slaperig zijn dat je niet kan evenaren. Als u de bovenarm onder een zeer koude douche masseert van je elleboog tot net onder je schouder op uw bovenarm, bent u de maag helemaal aan het genezen. Van je elleboog tot ongeveer twee duim boven je pols komt overeen met je spijsverteringskanaal. Twee inches boven de pols naar het begin van de pols correspondeert met het hart. De pols komt overeen met je lever en de vingertoppen komen overeen met je hersenen. Als je dan het water op je hals laat stromen en dan helemaal naar beneden langs je hele lichaam en handen, dan zal je alle cellen helemaal veranderen. En als je het water tegen je borst laat stromen en dan helemaal naar beneden tot je geslachtsdelen en je blijft er onder staan voor een tijdje, zal je volledig de chemische samenstelling van het bloed veranderen van ongezond naar gezond. Als je het water je voeten laat raken en de rechervoet masseert met de linker voet, en de linkervoet met de rechter voet, ben je eigenlijk het hele lichaam aan het masseren. Sta voor een koude douche en masseer je voeten en kuiten zelf. Gebruik je voeten om te masseren, niet je handen gebruiken. Sta dan uit de buurt van het water en gebruik beide handen, masseer je hele lichaam en laat het lichaam heet worden. Neem dan opnieuw een koude douche en masseer je lichaam weer. Doe dat voor ongeveer twaalf tot vijftien minuten. Je zou een vriend er bij nodig hebben om je er uit te halen. Je zal in een totaal verschillende sfeer zijn.

Je lichaam zal volledig worden herbouwd. Elk orgaan zal worden herbouwd. Hoe? Wanneer je een koude douche neemt, zal je bloed toe snellen om de uitdaging aan te gaan. Dit betekent dat alle haarvaten open gaan en alle vastgezette stofjes er uit moeten gaan. Alles wordt schoongemaakt; het is een zeer goed reinigingsproces. Tijdens hydrotherapie, wordt het lichaam

uitgedaagd door het koude water en door het masseren van het lichaam kan het deze uitdaging aan gaan en het niet koud hebben.

Begrijp je dit? Als je onder de koude douche staat, zal je lichaam de kou voelen, toch? Maar als het bloed en de haarvaten volledig worden opengesteld tot het maximum, zal het lichaam niet koud voelen. Ik herhaal, het zal niet koud voelen. En als je je lichaam naar die temperatuur brengt waar het de kou kan ontmoeten door de kracht van zijn eigen bloedsomloop, dan is alles wat je hoeft te doen, is uit de douche komen en jezelf volledig afdrogen, warme kleren aantrekken, en een deken om je heen stoppen. Of als het warm weer is zoals het nu hier is, gebruik dan een grote badhanddoek.

Badhanddoeken zijn voor de hydrotherapeuten, niet voor jou. Het is geen mode. Je weet niet eens hoe ze moet gebruiken. Ze zijn net als dekens. Rol jezelf helemaal in eentje. Dan zal je lichaam heel heet worden. Al het bloed, dat in de haarvaten en de circulatie zit, zal terug zal gaan naar de organen: de nieren, de lever, de milt, de longen, omdat elk deel van je lichaam leeft op zijn eigen bloedtoevoer die gereguleerd worden door hartslag. Dus zullen de organen een rijke aanvoer van bloed krijgen, zoals een gewas het krijgt van een mooie regen, en dan groeit het gewas. Op precies dezelfde manier, is dit hoe je je gezondheid in balans kunnen brengen.

Ze wisten niet hoe je een douche kon maken, toen ze voor het eerst hydrotherapie deden. Je hebt geluk dat je van die moderne douches hebt. In de oudheid was er niets. Ze moesten een bad vullen, dat ongeveer dertig tot veertig voet boven de grond was. Het was enorm en de mannen moesten het vullen met water, het vereiste ongeveer vijfhonderd mannen om voldoende waterdruk voor de hydrotherapie te creëren. Toen de mechanisatie tijd kwam, gebruikten ze een booster pomp in dat effect te creëren. Heb je wel eens een bad genomen onder een booster douche? Het is leuk. Ze nemen een pomp die een booster heeft, die door de douchekop komt. Het is zo krachtig, zo geweldig; het is prachtig. Vroeger hadden we een handvat en een pijp en de pijp was flexibel. Voor iemand die er onder lag, had het een enorm rustgevend effect.

Nu hebben we douches in elk huis, maar de kunst van hydrotherapie is verloren. Nu kan een pilletje je helpen, en je kunt het weer op eigen kracht. Dat is prima, maar het verschil, tussen mensen vandaag de dag en de mensen van toen, is, dat vandaag de dag mensen gezond willen zijn, maar ze zijn niet bang om ziek te zijn. In die tijd waren de mensen bang om ziek te zijn; ze wilden nooit ongezond zijn. Dat is hoe het in deze tijd voor ons is veranderd; zo zijn we nu. Allopathische geneeskunde is zeer effectief. Het chemische deeltje gaat er precies in, precies naar de plek en het zorgt voor je. Maar het ongelukkige deel daarvan is, dat het bijwerkingen heeft.

Lichaamscellen herstellen zich in tweeënzeventig uur. Soms worden ze vertraagd. Herstel gaat langzamer als je ouder wordt; het is het stadium van die tijd. Maar in hydrotherapie geloven we dat de jeugd permanent is, en de jeugd is permanent, niet omdat het de gift van God is. De jeugd is permanent, omdat we weten hoe we jong kunnen zijn. Het is een uitdaging, maar mensen die hydrotherapie hebben gedaan, hebben ingezien, dat zij op eigen kracht jong zijn gebleven. Ik zelf heb gezien dat mijn leraar, Sant Hazara Singh jong bleef, zolang hij het deed.

Door uren lang oefeningen te doen, kan je niet je de psyche van je cel zo stimuleren zoals je dat kunt met koud water. En de procedure is zeer eenvoudig. Neem je handen, en laat het koude water er op vallen, en wrijf ze totdat ze heet worden onder het ijskoude water. En doe dat dus met elk deel van het lichaam; laat het gaan, laat het zijn, en stimuleer jezelf. En deze stimulering kan zich voordoen als een fanatieke, pijnlijke houding, maar dat is wat het allemaal om draait.

Sommige mensen doen diepe spier massage, sommige mensen gaan naar kuuroorden, en anderen doen dit of dat. Er zijn een miljoen methoden en niets komt zelfs dicht bij deze methode. Er gaat niets boven onder ijskoud water staan en je lichaam heet laten worden. Het woord is "heet". Normaal gesproken, zeggen we in deze therapie, "maak jezelf heet" - maak je nek heet, maak je schouders heet. Maak je ellebogen heet. Kun je geloven dat twee uur lang onder de douche gaat staan om dit te doen? Maar dat is hoe ze het doen. En overall waar het koude water

raakt, zal het bloed naar toe komen. Overal waar je masseert, zal wederopbouw plaatsvinden en de psyche van elke cel van het lichaam zal worden gereconstrueerd.

Soms in je eigen leven, schat je je leven niet naar waarde. En dan kun je niet waarderen, omdat je oud bent. Dus speel zulke spelletjes niet met jezelf; de dood zal komen, dat hindert niet. Rijkdom zal komen, dat hindert niet. Armoede zal komen, dat hindert niet. Ziekte zal komen, dat hindert niet. Laat niets je hinderen. Maar, als je een sterk gebouwd lichaam, geest en ziel hebt. Zal alles komen. Alle tegenspoed zal komen, maar het zal je niet raken, want niemand zal een gevecht aangaan met een krachtige man. Daarom is het gezegde in hydrotherapie is, "bescherm jezelf, als met een schild". In hydrotherapie, denken ze dat water een vaderlijk schild is, paanee pitaa, en dat iedereen die dit schild kan maken dat de kou van het water kan overwinnen, de dood kan overwinnen. Dat is waar hydrotherapie op gebaseerd is. Het is een heel eenvoudig ding. Als ik met mijn lichaam de kou van het water kan overwinnen, kan ik de kou uit mijn leven wegnemen.

Uit Kundalini Yoga For Youth and Joy, door Yogi Bhajan,

vertaald door Wouter Koert