

viviConsapevole in Romagna

PARTECIPA ANCHE TU
Camminata
IN ONORE
dell'Acqua
31 maggio - 4 giugno

L'energia del'ACQUA

Dagli Appennini al mare, un viaggio alla scoperta
delle acque in Romagna e del loro potere
energetico e curativo

Innovazione

Dal progetto all'oggetto,
nuove frontiere
nelle invenzioni di Wasp

VIVI ECO e in SALUTE

- Permacultura:
un modo particolare
di utilizzare l'acqua
- Turismo in Romagna:
la svolta Green
- OTIUM, nuova linfa
per le colline romagnole
- L'arte di mantenersi
in salute con lo YOGA
- 7 maggio a Rimini:
dibattito sull'obbligo vaccinale

Famiglie Green
Crescere
"come una volta"

Tartarughe, squali e delfini
meraviglie dell'Adriatico

Alimentazione bio
anche per gli amici animali

**SPETTACOLI
della Natura**

*Sorgenti, fiumi
e laghi di Romagna*



cibo bio & veg / yoga / spazio bimbi

Perché partecipare

Fiera del naturale e del biologico / Veg Showcooking / Free-class olistiche
Conferenze con i migliori esperti / Workshop tematici / Trattamenti e massaggi
Attività per bambini

Palacongressi di Rimini Via della fiera, 23 / www.vivibenessere.it / vivi@macrolibrarsi.it / 0547 346317

vivi benessere
nutrire il corpo, la mente e lo spirito
RIMINI / 5-6-7 MAGGIO 2017
Ingresso gratuito!

L'acqua nello stile di vita yogico: la doccia fredda o *Ishnaan*

Dharma Kaur

Chi di noi non desidera avere una salute eccellente, un animo sereno e positivo, un corpo giovane e flessibile? Lo yoga ci insegna che possiamo ottenere e mantenere nel tempo tutto questo, ma che ciò richiede impegno, attenzioni verso se stessi e scelte che coinvolgono totalmente il nostro stile di vita. Se vogliamo vivere felicemente e invecchiare in salute non basta fare yoga, dobbiamo anche lavorare sul nostro stile di vita.

Nel Kundalini Yoga ci viene insegnato che occorre nutrire il corpo in modo adeguato, così come avere una sessualità corretta, mettere al mondo figli

in maniera naturale ed elevata, ripulire il nostro subconscio da tanta immondizia mentale, curare i nostri capelli: sono tanti gli insegnamenti specifici per il corpo, la mente e l'anima che Yogi Bhajan ci ha trasmesso e tra questi l'antica arte della doccia fredda, è una delle indicazioni più importanti.

Cos'è *Ishnaan*, la doccia fredda

L'origine di questa parola indica molto bene l'importanza di questa pratica: da *ISH*, "malattia" e *NAAN*, "non esiste". Cosa succede quando si espone il corpo a un getto di acqua fredda? Qual è il meccanismo che porta un'autoguarigione tanto potente



Come si pratica *Ishnaan*?

La tecnica dell'*Ishnaan* è molto sofisticata e precisa, questi sono i suoi effetti su alcune parti del corpo:

- 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 e il labbro superiore, sarete molto energici.
- Con l'acqua sulla fronte, sarete così assonnati che non potrete opporvi.
- Se massaggiate la parte superiore del braccio curerete totalmente il vostro stomaco.
- Lo spazio che va dal gomito a circa 5 cm sopra il polso corrisponde al tratto digestivo.
- Da 5 cm sopra il polso fino al polso corrisponde al cuore.
- Il polso corrisponde al fegato e le punte delle dita al cervello.
- Se mettete l'acqua sulla parte anteriore del collo e lasciate che scorra per l'intero corpo e per le mani, rinnoverete completamente tutte le vostre cellule.
- Se lasciate per un po' che l'acqua colpisca il petto e scorra fino ai genitali, cambierete totalmente la chimica del sangue rendendolo da malato a sano.
- Se lasciate che l'acqua colpisca i piedi e massaggiate il piede destro con il piede sinistro e viceversa, state in realtà massaggiando il vostro intero corpo. State sotto a una doccia fredda e massaggiate piedi e polpacci con i piedi, non con le mani.

da annullare la malattia? Il tocco dell'acqua fredda sulla pelle costringe il sangue a raggiungere i capillari più esterni nel tentativo di riscaldare il corpo. In questa corsa che il sangue fa verso l'esterno, opera una pressione sugli organi interni e di riflesso un forte e benefico ricambio sanguigno: cuore, reni, polmoni, fegato e ogni organo ottengono il proprio rifornimento di sangue.

Nel suo tornare indietro il sangue continua a irrorare gli organi, e, inoltre, il flusso potente che si crea in-fluisce direttamente sulla secrezione delle ghiandole. Come dice Yogi Bhajan: «È una legge. E quando le ghiandole, che sono le guardiane della salute e della vita, cambiano, ritorna la giovinezza.

Cos'è la giovinezza? Ghiandole giovani. Se il vostro sistema ghiandolaire secerne correttamente, la chimica del sangue è una chimica giovane».

Usare il potere dell'acqua sotto forma di doccia fredda è una forma di idroterapia conosciuta in Oriente come *Ishnaan*.

I benefici della doccia fredda

Perciò quando fai una doccia fredda il tuo sangue affluisce per accogliere la sfida, con il risultato che tutti i tuoi capillari si aprono e che tutti i sedimenti devono andare via: un processo di pulizia molto potente si attiva ovunque, l'acqua fredda ripulirà il sangue, ovunque cade l'acqua, lì arriva il sangue. Ovunque massaggiate, avverrà il rinnovamento di ogni cellula del corpo.

Ecco alcuni dei benefici che questa pratica può regalarci:

- Aiuta a restare giovani.
- Mantiene la pelle luminosa eliminando problemi di pelle generici.
- Porta il sangue a tutti capillari.
- Irrora gli organi.
- Mantiene la chimica del sangue giovane e sana.
- Stimola la secrezione del sistema ghiandolaire.
- Disintossica sia il corpo che la mente.
- Rinforza il sistema immunitario rendendoci più forti e in salute.
- Pulisce il sistema circolatorio.
- Allevia la depressione.
- Velocizza il metabolismo.
- Migliora il sonno.
- Stimola il coraggio e la forza di volontà.
- Bilancia e rinforza il sistema nervoso autonomo.
- Contrae i muscoli così che i veleni e le tossine siano eliminati velocemente.

Yogi Bhajan, maestro di Kundalini Yoga, diceva che le docce fredde sono più importanti per le donne che per gli uomini, e che le docce calde dovrebbero esser loro quasi prescritte, perché le rendono depresse e apatiche: «Le docce dovrebbero esse-

«Capite? Quando siete sotto la doccia fredda, il corpo sentirà il freddo, giusto? Ma quando il sangue e 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, e avvolgervi in una coperta.

O se il clima è caldo usate un grande asciugamano. Gli asciugamani servono agli idroterapisti. Sono come le coperte. Arrotolatevi in uno di essi. Allora il corpo diventerà terribilmente caldo. Tutto il sangue che è nei capillari e 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».

(Yogi Bhajan)

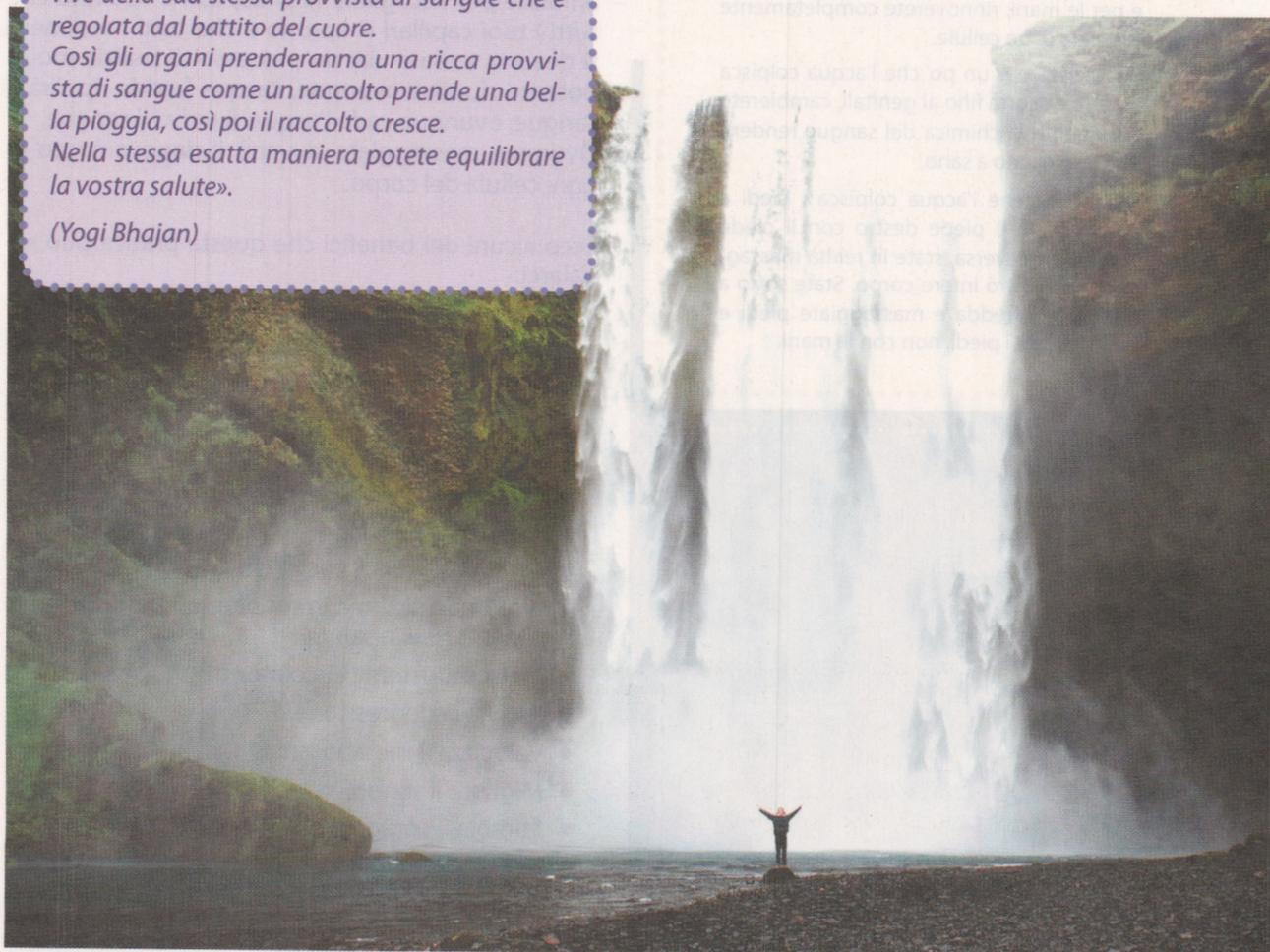
re fredde. Le docce fredde conservano una donna come una donna...

Correggono lo squilibrio delle mestruazioni, prevengono la menopausa precoce, risolvono i problemi della pelle e aiutano la donna a mantenere la sua luce».

Potremmo anche aggiungere che riducono la cellulite e fanno anche dimagrire... Care donne è una buona motivazione (sommata a tutte le altre) per provarci, no?

Consigli per l'Ishnaan

1. Prima di mettersi sotto il getto dell'acqua è bene massaggiare tutto il corpo con olio di mandorle (o di sesamo, o di oliva), che ha un effetto particolare sul sistema nervoso.
2. È importante proteggere, sia per gli uomini che le donne, i genitali e la parte alta della coscia con un panno, un asciugamano, o anche dei pantaloncini. Nell'uomo in specifico sono da proteggere i testicoli; per la donna il nervo del sesso e il femore (l'osso della coscia che regola la produzione di calcio nel corpo ed è molto sensibile alla temperatura).
3. Si inizia bagnando i piedi, le mani, le braccia. Si continua bagnando tutto il resto (non è neces-



sario bagnare la testa) senza mai dirigere il getto d'acqua direttamente sugli organi genitali e la parte alta delle gambe, ma lasciando che l'acqua vi arrivi a caduta, di riflesso.

Mentre si sta sotto il getto di acqua fredda si massaggia di continuo il corpo, i piedi si massaggiano tra di loro, anche i polpacci. Le donne devono massaggiare bene il seno. In questa fase ci si muove! Si può danzare! Si cantano mantra!

Non si dovrebbe stare continuamente sotto il getto dell'acqua fredda. Si esce continuando a massaggiare la pelle, a danzare, a cantare e si torna sotto al getto dell'acqua sempre massaggiando. Si ripete il processo tre o quattro volte fino a che i capillari si apriranno e porteranno il sangue alla superficie della pelle, che ti farà sentire caldo. Dedica a questa fase circa 15 minuti in totale.

- Al termine, asciugarsi energicamente con un asciugamano, vestirsi e tenere bene il corpo al caldo, soprattutto se poi inizierai la pratica con la meditazione.

Quando praticare *Ishnaan*

Secondo gli insegnamenti del Kundalini Yoga, l'*Ishnaan* andrebbe praticata ogni mattina prima di fare yoga, oppure almeno una volta alla settimana.

Forse può essere più semplice e utile iniziare in estate, quando fa caldo, e poi provare a continuare ogni giorno per almeno due o tre mesi e vedere come va.

Oppure avvicinarsi gradualmente al freddo, iniziando con una doccia calda o tiepida per poi proseguire abbassando la temperatura dell'acqua. Queste non sono regole, ma piccoli stratagemmi per riuscire piano piano ad affrontare l'impatto con l'acqua fredda e poterne godere i benefici.

Probabilmente l'idea di buttarti appena alzato sotto un forte getto di acqua ghiacciata non ti fa esultare, soprattutto se non l'hai mai fatto e non hai avuto modo di sperimentarne i benefici.

Precauzioni

L'acqua fredda è una forza potente: assicurati di costruire per gradi l'esposizione ad essa, sempre senza forzare né cambiare le indicazioni di base per l'*Ishnaan*, e ascolta con attenzione il tuo corpo.

Se hai problemi di salute, consulta sempre il tuo medico di fiducia prima di avventurarti in questa esperienza.

La pratica della doccia fredda non è consigliata durante il periodo mestruale, ma puoi fare delle docce tiepide. Durante la gravidanza (consulta sempre il

tuo medico di riferimento prima di praticare l'*Ishnaan*) per i primi 120 giorni si può massaggiare la pancia sotto l'acqua fredda fino a che non senti caldo: gli yogi lo chiamano "nutrimento extra", che porta forza e molta grinta alle fatiche e alle attitudini del bambino.

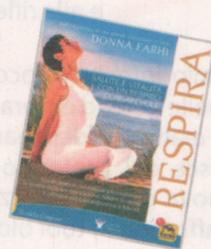
Dal 120° giorno fino al settimo mese puoi ancora massaggiare la pancia sotto il getto freddo, ma solo per 3 minuti, per fortificare il sistema immunitario del bebè. Dal settimo mese al parto, solo docce tiepide. L'acqua fredda sui piedi va invece sempre bene, anche dopo il settimo mese.

LIBRI CONSIGLIATI

Donna Farhi
Respira - Salute e vitalità con un respiro consapevole

Guida pratica con esercizi per migliorare la qualità della tua respirazione, ridurre lo stress e ottenere più concentrazione e felicità

Le Vie del Dharma, 2017



Puoi acquistarlo su macrolibrarsi.it

Dharma Kaur



Dharma Kaur incontra il Kundalini Yoga nel 2000, nel 2006 diventa insegnante certificata KRI di primo livello e nel 2007 di Yoga per la Gravidanza Consapevole (KRI Conscious Pregnancy©). In questi anni ha dedicato la sua vita a diffondere questa tecnica con dedizione e amore, insegnando tra Bologna, Rimini e Cesena e fondando l'associazione *Le Vie del Dharma*. È responsabile della collana editoriale di yoga per il Gruppo Editoriale Macro e direttrice del Centro Yoga *Le Vie del Dharma*, a Cesena.

Contatti:

Le Vie del Dharma

Via Savona, 66, Cesena (FC) - Tel. 0547 347025

Email: info@leviedeldharma.it

FB: Le Vie del Dharma

Sito: www.leviedeldharma.it