

Ishnaan – die yogische Kaltwasser-Anwendung

Quelle: Text & Zeichnung von Sat Sandesh, www.kundalini-yoga-kassel.de

Der Sommer ist die beste Zeit, diese besondere yogische Praxis zu etablieren: Ishnaan. In der heißen Jahreszeit fällt es viel leichter, sich dem kalten Wasser auszusetzen, ist eine Abkühlung doch oft willkommen. So lässt sich leicht eine Gewohnheit entwickeln, die dann in die kalten Jahreszeiten mitgenommen werden kann.

Kaltwasser-Anwendungen sind sehr förderlich für die Gesundheit von Körper und Gehirn, stärken das Immunsystem, den Kreislauf und die allgemeine Durchblutung des Körpers und der Haut.

Ishnaan stärkt vor allem den Geist und das Nervensystem und seine Belastbarkeit. Schon 15 Minuten Kaltwasser-Anwendung in der Woche (!) haben diesen Effekt. Das heißt also, dass drei bis fünf Male für 3-5 Minuten der Hydrotherapie in der Woche schon wirken. Das ist das Minimum, es kann natürlich auch täglich praktiziert werden.

Die Temperatur des Wasser sollte so sein, dass du dir denkst: „Das ist wirklich kalt!“. Dabei ist die Empfindung, was richtig kalt ist, individuell verschieden und lässt sich nicht an der realen Temperatur messen.

Die Prozedur beginnt mit dem Abbürsten des Körpers, danach Einölen mit z.B. Mandelöl, und schließlich kalt abduschen von den Extremitäten hin zur Körpermitte und zum Herzen.

Die Kälte lässt die Kapillargefäße weiter werden, sodass vermehrt Blut einströmen kann, um die Oberflächentemperatur des Körpers auszugleichen. Dies wirkt wie eine Reinigung. Wenn sich die Kapillaren wieder verengen, durchspült das Blut die Organe, was wiederum einen Effekt auf die Drüsensekretion hat.

Wer die Wirkweise noch individuell verfeinern möchte, kann ganz gezielt bestimmte Körperteile besonders berücksichtigen- wie in dem Schaubild zu sehen ist.

