

ISHMAAN

Ein kleines Geheimnis zur Veränderung Ihres Lebens



Richard .. Sant Subagh Singh

artisTerra®
Kunst & Literatur Verlag

ISHNAAN

Fit in den Tag
& gesund durchs Leben
mit der Heilkraft der Hydrotherapie

Richard .. Sant Subagh Singh

artisTerra®
Kunst & Literatur Verlag

Impressum

Erste Auflage: April 2010



artisTerra® Kunst & Literatur Verlag
www.artisTerra-verlag.de

**Fotografie und Zeichnungen,
Umschlaggestaltung, Layout und Buchsatz:**
© Richard Mecke-Schrod | www.proKreativ.de

© **Copyright | Autor**
Sant Subagh Singh ..
Richard Mecke-Schrod | www.yogi-yogini.de

Auch wenn die Verbreitung von Werken als Kopien oder in digitaler Form heute sehr einfach geworden ist, verletzen Sie damit nicht nur das Urheberrecht, sondern schaden allen, die mit ihrem Einsatz das ermöglichten, was Ihnen verbreitenswert erscheint. Seien Sie fair, denn auch wir haben einen fairen Kaufpreis.

ISBN 978-3-941985-03-2

2 Ishnaan

Zum Geleit

Als ich das erste Mal von Ishnaan hörte, dachte ich, dass es wohl eine der ungemütlichsten Art und Weisen ist, morgens aufzustehen. Ich konnte mir beim besten Willen nicht vorstellen, was einen Menschen dazu bewegen sollte, sich gleich nach dem Aufwachen unter eine kalte Dusche zu stellen.

Ich fragte mich, was jemand wohl durchgemacht haben musste, dass er sich nicht scheute, aus dem warmen, bequemen Bett zu steigen, mit der Erwartung danach unter fließend kaltem Wasser zu stehen.

Nachdem ich dann in meiner Kundalini Yoga Lehrerausbildung von mehreren Menschen Berichte gehört hatte, welche wunderbare Wirkung es auf sie hätte, wuchs die Neugier in mir und siegte. Außerdem musste ich zugeben, dass viele von Ihnen eine gewisse Frische in ihrer Aura mit sich trugen und einen Glanz in ihren Augen hatten, während sie mir davon erzählten. Ich kaufte mir also kaltgepresstes Mandelöl und wagte es. Die Erfahrung – besonders mit Öl auf der Haut – war so erfrischend, dass ich begann, Ishnaan mit einigen Ausnahmen täglich zu machen.

Das ist nun 21 Jahre her.

Natürlich hat man Tage, an denen man sich lieber morgens die Haare waschen möchte oder lieber heiß duscht, weil es sich besser anfühlt. Doch erwische ich mich auch dann oft dabei, wie ich selbst nach der heißen Dusche noch mal kurz den Hebel auf kalt stelle, bevor ich aus der Dusche steige.

Ganz ehrlich, es ist immer wieder eine kleine Überwindung, und das Wasser auf der Haut ist bestimmt nicht das schönste Gefühl, das ich mir vorstellen kann, aber alles was danach kommt, ist so unbeschreiblich gut, dass ich es nicht mehr missen möchte. Die Auswirkungen auf die Kapillaren, das Blut, der Lunge, das Drüsen system und natürlich auf den Geist sind einfach enorm.

Ich wünsche allen, die dieses Buch lesen, Mut, sich selbst zu überwinden und wenn es für sie stimmig ist, Ishnaan in ihr Leben zu kultivieren.

In einigen heiligen Texten von Liedern und Gedichten aus der alten Zeit, wird das Leben oft mit einem Ozean verglichen. Möge diese kleine Technik uns dabei helfen, den täglichen Herausforderungen mit Gelassenheit, Anmut, Würde und vor allem Mitgefühl begegnen zu können und uns die Kraft geben, den großen Lebensozean zu überqueren.

Licht und Liebe,
Atma Singh

Lernen kann man immer nur von dem,
der seine Sache liebt,
nicht von dem, der sie ablehnt.

Max Brod

ISHNAAN - Ein kleines Geheimnis zur Veränderung Ihres Lebens

Atma Singh – Zum Geleit	4
1. Vorweg	8
2. Vorwort – Ishnaan statt Räucherduft und Wellnesskult?	10
3. Wichtige Hinweise für Ihre Gesundheit (s. auch 7.7)	12
4. Das Geheimnis lüften: Was ist denn nun Ishnaan?	13
5. Ganzheitlich beginnen – Das Öl	16
5.1 Das Öl, meine Haut, ich. Über Ölsorten und künstliche Aromen im Massageöl	16
5.2 Vom Ölziehen zur Ganzkörper-Ölmassage	21
6. „Ran an den Speck“ – Die Ganzkörper-Ölmassage	24
„WahrNehmen“ - Wirkebenen der Ölmassage	
6.1 „Ausleiten und bewahren“ – Reine Haut, Anti-Aging	31
6.2 „Leben ist Bewegung – Leben ist Veränderung“	32
6.3 „Ich bin berührt“	34
6.4 Mit Ishnaan ändern Sie sich selbst – Eigene Notizen	36

Fit & gesund durch Hydrotherapie - ISHNAAN

7. Ishnaan – Die „Kalt-duschen-Hydrotherapie“	38
7.1 So geht's! – Das Verfahren	39
7.2 So schaffen Sie's! – Leichter Einstieg für jeden Typus	44
Wirkungen	
7.3 Nerven, Belastbarkeit, innere Ruhe	46
7.4 KapillargefäÙe	47
7.5 Drüsensekretion und Blutbild	48
7.6 Besondere Wirkzonen	49
7.7 Anzeigen und Gegenanzeigen	52
7.8 Zusammenfassung	53
8. Ölmassage mit fortgeschrittenem Verständnis	54
8.1 Meridiane und Akupressur	54
8.2 Fußreflexzonen	66
9. Pranayama – Reine Lebensenergie tanken	74
9.1 Paradoxe Atmung und lange, tiefe Atmung	77
9.2 Feueratem – Kapalabhati und weitere Atemformen	79
9.3 Pranayama Übungen	82
10. Falsches Verständnis? Wichtiges und Richtiges in Kürze	84

Das geht alle an

Dieses Praxisbuch zum Ishnaan wendet sich an alle, die auf dem Weg der Veränderung sind und sich aktiv für ihren Körper, Geist und die seelische Ausgeglichenheit einsetzen.

Es wendet sich an alle, die ein ganzheitliches Gesundheitsbewusstsein entwickeln möchten, ganz gleich ob Laien, Schüler oder auch in Teildisziplinen bereits kundige Yogalehrer.

Sie benötigen keinerlei Vorbildung für die Lektüre, werden aber viel Tiefe, viele Anregungen für weiterführende Themen, wie Yoga mit der Disziplin des Pranayama, der Akupressur, die Fußreflexzonentherapie oder auch zu einem neuen Menschenbild finden.

So wird Ishnaan durch seine primäre und viele sekundäre Wirkebenen sowohl Ihre Gesundheit, als auch Ihr weiterführendes Interesse wecken.

Ein Buch, das sich als ein Stein von vielen versteht, der Sie trockenen Fußes über den Fluss Ihres Lebens führt.

Bleiben Sie immer auf der Suche nach den für Sie passenden weiteren Steinen.





Gesundheit kann man nicht kaufen.
Man muss sich täglich neu
um sie bemühen.
Nehmen Sie jeden Tag als Neubeginn.

nach Sebastian Kneipp



Nun ist es soweit.

Nichts kann Sie mehr aufhalten, es sei denn eines dieser Zitate könnte Ihres sein:

„Wenn ich mir das kalte Wasser der Dusche auch nur vorstelle...“,

„Mir fehlt der Mut...“,

„Ich friere ja schon beim Gedanken...“,

„Dazu muss ich mich erst überwinden...“,

„Ich bin 50 Jahre, lebenserfahren und muss mir das nicht mehr antun!“ ...



Gänsehaut... ade!
Kälteschock und Frieren wandeln sich bald in wohlige Wärme, körperliche und geistige Frische.

Die Palette der Widerstände, so zeigen meine Erfahrungswerte, ist nahezu beliebig erweiterbar.

Wie kommt das, es ist doch nur Wasser?

Im kalten Wasser liegt ein großer Schrecken, das beweist selbst unser Wortschatz, wenn wir die Frühstückseier „abschrecken“.

Frisch geschmiedetes Eisen verändert durch das Abschrecken im kalten Wasser gar gänzlich seine Konsistenz. Vorher leicht biegsam, behält es jetzt „ausgehärtet“ eine stabile Form. Das sollte uns die Tragweite des Vorgangs klarer machen.

Wer kennt ihn nicht, den Schock einmal ins kalte Wasser gefallen zu sein, oder wenigstens in einer engen Duschkabine versehentlich den Einstellhebel mit dem Rücken auf kalt verschoben zu haben. Da Sie sich gerade alle an die eine oder andere Situation erinnern, während Sie lesen, muss ich davon ausgehen – Sie haben es überlebt.

Es sollte also der Erfahrungswert bleiben: „Es hat mir nichts ausgemacht!“ Eingepägt hat sich aber stattdessen die zeitgleiche Schockmeldung vieler Nerven.

Stimmt doch, den Finger unter kaltes Wasser zu halten, macht Ihnen nichts aus, die ganze Hand ist auch kein Problem, beim ganzen Arm erinnert es uns jedoch bereits an Pfarrrer Kneipp.

Daraus dürfen wir schlussfolgern, unser Widerstand hat mit der Anzahl der betroffenen Kälterezeptoren und weniger mit der Tatsache einer berechtigten Angst „um Leben und Tod“ zu tun. Was halten wir also nervlich aus – Jetzt oder in Zukunft?

Sie werden sehen, vieles was zu Ihren jetzigen Verhaltensmustern und Erscheinungsbild gehört, wird sich verändern.

Tatsächlich werden Sie mit jeder Ishnaan-Anwendung mutiger und belastbarer werden.

So geht's! – Das Verfahren

Fangen wir also mit kleinen Schritten an.

Tip

Beginnen Sie stets mit den äußeren Extremitäten, also Füße, Unterschenkel, Hände und Arme.

1 Benetzen Sie Ihren rechten Fuß ausschließlich mit kaltem Wasser (nicht schummeln!) im vollen Strahl. Reiben Sie ihn dabei mit dem linken Fuß ständig und an möglichst allen Stellen ab. Sie müssen sich dabei auf ein gutes Gleichgewicht besinnen, was nebenbei auch eine gute Yogaübung ist. Zudem erfährt Ihr massierender Fuß eine Belebung seiner Fußreflexzonen.

2 Sie können das jetzt auf das ganze Unterbein bis zum Knie ausdehnen und dann die Seite wechseln.

Einwirkung kalten Wassers und Massage auf: (Bildnummer)

Indirekte Wirkung auf:

Gesicht

unterhalb der Unterlippe, für 10 – 15 Min.	(1) heiteres Gemüt, klarer Geist
zwischen Augenbrauen und Oberlippe	(2) energetisierend
Stirn	(3) unerträglich müde

Arm

Oberarm	(4) Magen
von Ellenbogen bis 5 cm vor Handgelenk	(5) Verdauungstrakt
5 cm vor Handgelenk bis Handgelenk	(6) Herz
Handgelenk	(7) Leber
Fingerspitzen	(8) Gehirn

Korpus

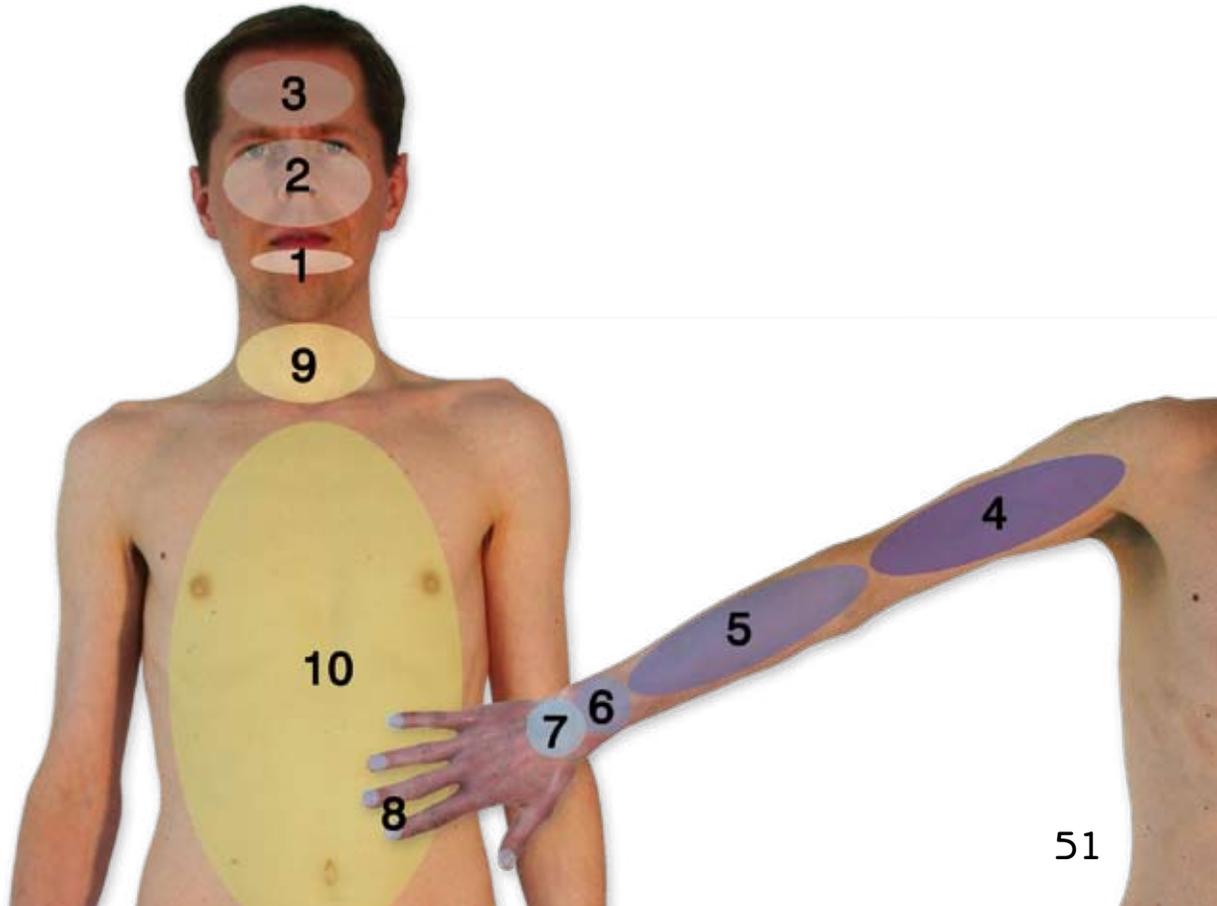
Vorderseite des Halses	(9) Zellen
Brust bis Genitalien herabfließend	(10) positivere Zusammensetzung des Blutes
Füße (gegenseitig massierend)	ganzen Körper (über Fußreflexzonen)

Im kalten Wasserstrom des Ishnaan wird das Massieren von Waden und Füßen nicht mit den Händen, sondern mit den Füßen empfohlen. Hier wird, ohne

es eigens zu erwähnen, das System der Fußreflexzonen aktiviert, welchem wir uns in einem eigenen Kapitel später kurz widmen.

Wirkungen
...über Gesicht, Hals, und Brust

Wirkungen
...über dieArme



Gegenüberstellung verschiedener methodischer Schulen

Name	Fußreflexmassage	Fußzonenbehandlung	Metamorphose Pränatale Therapie
Technik	Intensiver Daumendruck Zonenbehandlung	Sanfter Druck, kreisenden Bewegungen von Daumen und Zeigefinger. Reflexpunkte werden einzeln angesprochen	Starker Druck mit Fingerspitze und Daumen aus dem Handgelenk Gemischte Massage – punktgenau und Zonen
Wirkebene	physisch	physisch und psychisch	psychisch
Positiv	Einfaches Bemerkens gestörter Zonen wegen Schmerzauslösung	Mit jeder Behandlung werden die Reflexpunkte empfindsamer	Behandlung Störzonen und Punkten entlang der Wirbelsäule führen in vorgeburtliche Phase
Beachten!	Mit jeder Behandlung werden die Reflexpunkte unempfindlicher	Behandler braucht Feingefühl und Erfahrung	Sehr großes Vertrauensverhältnis erforderlich
Fazit	Geeignet für Kurzzeitbehandlungen	Geeignet für Langzeittherapien	Geeignet für tiefer liegende seelische Probleme

Darüber hinaus gibt es weitere Varianten, z.B. mit Holzstäbchen als Hilfsmittel.

Dies alles kann nur andeuten, dass sich aus der Erkenntnis um die Fußreflexzonen eine vielfältige Lehre und Wissenschaft entwickelt hat.

Für unseren ungeschulten und im Idealfall täglichen Umgang im Rahmen einer Selbstmassage beim Ishnaan spricht die Verwendung der einfachen Fußzonenbehandlung entsprechend den Anmerkungen der mittleren Tabellenspalte.

Detaillierte Zuordnungen von Massagepunkten entnehmen Sie den Grafiken der Folgeseiten.

Eine genaue Eigenbeobachtung kann und sollte diese jedoch um Ihre persönlichen Erfahrungswerte ergänzen. Für ein vertiefendes Interesse außerhalb des Ishnaan verweisen wir ausdrücklich auf entsprechende weiterführende Fachliteratur und Ausbildungen.



Ihre Füße mit
anderen Au-
gen sehen...

Ishnaan ist Gesundheit pur.

Dieses Praxisbuch ist ein echter Ratgeber aus dem komplexen, überlieferten Wissen des Kundalini Yoga und weiterer Disziplinen. Mit einem durch Öl, kaltes Wasser und Körpermassage stimulierten Kreislauf leiten Sie schnell eine dauerhafte Veränderung und Weitung ihrer Kapillargefäße mit allen medizinisch erwünschten Folgen ein. Ihre nervliche Belastbarkeit wird zusehends wachsen und Sie werden bald jeden neuen Tag fit statt müde beginnen, gar ihr Leben ändern...

Hierzu vermittelt der Autor, selbst Yogalehrer, mit vielen Bildgrafiken detaillierte Kenntnisse:

- Ishnaan – Ölmassage- und kalte Hydrotherapie
- Psychologische (Neben-) Wirkungen
- Wirkungen zu einzelnen Körperzonen
- Ausflug in das System der Meridiane, der
- Akkupressur und der
- Fußreflexzonenbehandlung
- Pranayama – Lebensenergie durch richtiges Atmen

„Vielleicht die Initialzündung auf dem Weg zu ihrem Selbst.“

„Es gibt keine komplexere, und dennoch leicht verständliche Anleitung zum Ishnaan!“

artisTerra
Kunst & Literatur Verlag

artisTerra®
Kunst & Literatur Verlag

www.artisTerra-verlag.de

ISBN 978-3-9419850-3-2 D 16,90 €



9 783941 985032