

Anleitung Ishnaan Yoga von Yogafee

Überzeug dich von den Qualitäten dieses Rituals und der Kraft in dir, wenn du dich dem kalten Wasser am Morgen hingibst.

Was du für dein Ritual benötigst:

- Mandelöl, Kokosöl, oder ein anderes Öl deiner Wahl
- trockenes Handtuch
- kaltes Wasser (Dusche, Bach, Fluss)



**Ishnaan Yoga wird dein Körperbewusstsein steigern und hilft dir,
deinen Körper so anzunehmen und zu lieben wie er ist.**

Zu Beginn des Rituals, noch bevor du die Wirkung des kalten Wassers auf deiner Haut spürst, befreie dich von deiner Kleidung und beginne deinen Körper mit Öl zu massieren.

Mit vollem Bewusstsein und Achtsamkeit beginne, mit kreisförmigen Bewegungen, deinen Körper einzuölen. Starte mit deinen Händen und fließe weiter zu den Armen, Schultern und über die Brust zum Bauch. Massiere auch deinen Rücken. Wenn der Oberkörper eingölt ist, wandere nach unten über dein Becken zum Gesäß, zu den Beinen und Füßen. Versuche die Massage so langsam wie möglich auszuführen und spüre den Kontakt auf deiner Haut. Jedes Gefühl, jede Veränderung die einkehrt.

Schließe nach der Massage für einen Moment deine Augen und spüre in deinen Körper hinein. Nimm einen tiefen Atemzug. Mach dich bereit für das kalte Wasser.

Nun beginnt der zweite Teil des Rituals. Starte mit deinen Füßen und fühle das kalte Wasser auf deiner Haut. Massiere mit dem Wasserstrahl deine Fußsohle. Wandere weiter nach oben zu deinen Beinen aber achte drauf, dass du deine Oberschenkel nicht mit kaltem Wasser abspülst, um deinen Hormonhaushalt zu schonen. Nachdem du beide Beinseiten abgeduscht hast, fließe weiter zum Oberkörper. Dusche zuerst deine Hände & Arme, danach folgen deine Schultern, dein Rücken, der Brustkorb und schließlich dein Bauch.

Wiederhole in derselben Reihenfolge das Duschritual 3-Mal. Versuche das Wasser so kalt wie möglich einzustellen. Genieße die Energie die einströmt, ein Zustand absoluter Wachheit und Klarheit.

Nachdem du dein Duschritual abgeschlossen hast, trockne dich in derselben Reihenfolge ab, zieh dir warme Kleidung an und entspanne für einen Moment im Schneidersitz.

Lenke deine Wahrnehmung nochmals in deinen Körper und genieße die Empfindungen die präsent sind.

Ich wünsche dir viel Freude beim praktizieren <3

deine Yogafee

