

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

William Walker Atkinson

**PUTEREA
DE VINDECARE
A APEI**

William Walker Atkinson

Sperăm că marea simplitate a acestor metode hidroterapeutice nu va fi un obstacol și nu vă va împiedica să le aplicați.

Avantajele „civilizației” au un preț: pierderea vitalității naturale a corpului și înmulțirea bolilor.

Sperăm că această carte îi va convinge pe mulți dintre voi să apuce pe drumul drept al naturii și al vieții.

Apa, aerul și soarele sunt cele mai bune daruri ale Naturii. Este necesar să fie prețuite, utilizate și valorificate așa cum trebuie.

Cele trei surse de remedii naturale pot să vindece cele mai multe boli numite „ale civilizației”, dacă sunt corect valorificate de om.

Voi, cel puțin, puteți începe să le utilizați, chiar dacă ceilalți întârzie s-o facă.

CUPRINS

CAPITOLUL I

Prana, apa și sănătatea 5

CAPITOLUL II

Apa, marele remediu al naturii 15

CAPITOLUL III

CUM SĂ BEM APA..... 27

CAPITOLUL IV

Aparatul digestiv
și punctul lui slab 35

CAPITOLUL V

Și dacă „canalul de scurgere”
e înfundat fără să știți? 43

CAPITOLUL VI

Spălătura colonică 60

Pielea și hidroterapia 84

CAPITOLUL VIII

Băile terapeutice 95

CAPITOLUL IX

Tehnici hidroterapeutice
prin osmoză..... 111

CAPITOLUL X

Alte tehnici hidroterapeutice 123

Concluzie 133

Capitolul I

PRANA, APA ȘI SĂNĂTATEA

Hatha Yoga este o disciplină a yoghinilor din India orientată spre dobândirea sănătății și a stării de bine și formează un sistem coerent și eficient.

În Occident, ea este cunoscută îndeosebi pentru tehnicile sale posturale, asociate sau nu cu exerciții de respirație, relaxare și concentrare. Una dintre aplicațiile sale puțin cunoscute publicului, îndeosebi celui occidental, este hidroterapia.

Acest sistem este transmis și utilizat în India de multe persoane care nu cunosc alte metode terapeutice. Aderând la preceptele sale și aplicându-i tehnicile terapeutice, ele reușesc să se mențină sănătoase și să-și păstreze vitalitatea fizică la orice vârstă.

William Walker Atkinson

Această disciplină este și o școală de vindecare naturală din cadrul terapiilor mentale.

În lucrarea noastră, o să vă prezentăm această disciplină, o să vă explicăm și o să vă dezvăluim toate secretele ei.

Desigur, hidroterapia nu este o noutate în lumea occidentală. Mulți autori au expus și dezvoltat meritele și binefacerile acestei abordări naturale și mii de persoane au adoptat-o și au pus-o în practică cu rezultate excelente asupra sănătății.

Chiar dacă yoghinii hinduși explică rezultatele obținute prin teoria *pranei*, trebuie observat că există unele similitudini între practicile din Orient și cele din Occident.

Bineînțeles, *prana* rămâne încă o enigmă pentru occidentalul mediu.

Dar considerăm că o bună înțelegere a teoriei *pranei*, în aplicațiile sale

Puterea de vindecare a apei

terapeutice prin intermediul apei, va aduce un plus incontestabil, benefic în punerea în practică a tehnicilor ce vor fi dezvăluite, și va permite o vindecare mai eficientă a tulburărilor fizice.

După cum știu deja unii dintre cititorii noștri, *prana* este marele principiu universal de energie care pătrunde toate lucrurile, și acestea din urmă sunt manifestarea ei. În particular, ea se exprimă sub formă de „forță vitală” în toate ființele vii.

Astfel, *prana* se găsește, de exemplu, în alimente, în aer și în apă și, prin intermediul acestor trei suporturi, poate fi utilizată de ființele vii ca s-o transforme în energie vitală pentru a trăi.

În precedentele noastre lucrări despre Hatha Yoga și știința respirației¹ am

1 *Filosofia stării de bine și Știința respirației*, ambele în curs de apariție la Dinasty Books Proeditură și Tipografie (n.ed.).

William Walker Atkinson

arătat că *prana* conținută în hrană și în aer poate să fie transformată și convertită în energie vitală, în forță de viață. În această carte, vă vom arăta cum *prana* conținută în apă poate să fie transformată în alte forme de energie ce vor putea astfel să întărească corpul omului și să-l dinamizeze, să ușureze tulburările fizice și să favorizeze sănătatea și starea de bine.

Bineînțeles, nu este necesar să credeți în existența *pranei* ca să puteți profita de avantajele hidroterapiei, căci virtuțile apei sunt accesibile tuturor, gratuit și în orice moment, atât celor care cred în ea, cât și celor care nu sunt încă convingși de existența și de influența ei.

Dar este bine cunoscut faptul că, atunci când mintea omului recunoaște prezența *pranei* în aer, în hrană și în apă, se poate manifesta o receptivitate deosebită și

Puterea de vindecare a apei

acțiunea sa este mai determinantă. Or, această receptivitate poate să le lipsească persoanelor care nu sunt familiarizate încă cu noțiunea de *prana*.

Există motive serioase în această privință și nu încercăm aici să zăbovim asupra efectelor puterii de atracție a gândirii, care nu fac obiectul acestei cărți.

În consecință, ne vom limita să atragem atenția cititorului asupra prezenței *pranei* și a efectelor pe care le produce când este utilizată corect.

Apoi, îl vom lăsa pe cititor să pună în aplicare tehnicile terapeutice pe care le propunem și să se bucure de efectele lor benefice asupra sănătății și stării sale de bine.

Prana impregnează fiecare picătură de apă, chiar dacă în grade diferite. Astfel, apa proaspătă curentă conține o proporție mult mai mare de *prana* decât

apa stătătoare. La fel stau lucrurile cu apa conținută în cisterne, rezervoare sau cu cea de la bordul navelor, care și-a pierdut o bună parte din rezerva inițială de *prana*. Iar apa care a fost dusă în stare de fierbere suferă o pierdere însemnată de *prana*. De altfel, acesta este motivul pentru care pare întotdeauna că are un gust „plat”. Tot așa, apa distilată își pierde, în general, mult din *prana* ei.

Dar *prana* pierdută poate să fie redobândită într-un mod simplu: pur și simplu „aerisind” apa, amestecând-o cu aer.

Astfel, înainte de a bea apa, este întotdeauna bine să fie transvazată dintr-un pahar sau dintr-un recipient în altul, iar acesta din urmă să fie scuturat de câteva ori.

Știința occidentală nu explică astfel de fapte bine cunoscute, dar hindușii înțeleg existența acestor procese de pierdere și de recuperare a *pranei*. Și cei

care vor aplica în mod sistematic tehnica precedentă vor descoperi o plăcere nouă în a bea apă și vor observa cu rapiditate efectele benefice care vor rezulta de aici. Apa astfel „pranizată” va avea un efect mai revigorant și mai stimulant.

De asemenea, pentru persoanele care doresc să renunțe la stimulentele alcoolice ar fi mult mai ușor să-și însoțească cura cu apă *pranizată* în prealabil.

Apa curentă care provine din rețeaua urbană este și ea deficitară în *prana*, iar cea destinată băutului va putea să fie revitalizată în același fel.

O punere în aplicare a acestei tehnici relativ simple îi va convinge pe cei mai sceptici de calitățile ei.

În același fel, când dorim să facem o baie caldă sau să bem apă caldă, sau să aplicăm comprese calde etc., ar fi cu folos să *pranizăm* în prealabil apa, înainte de a o utiliza.

În cazul unei băi calde, cufundați o cratiță sau ceva similar în apa din cadă, vărsați iar și iar apa de multe ori, până o veți revigora cu *prana* proaspătă.

În general, hindușii întrețin idei și teorii care pot să pară ciudate și fanteziste pentru spiritul occidental. Astfel, în această carte, ne vom strădui să folosim termeni și explicații accesibile occidentalului mediu, pe cât aceasta se va potrivi cu ideile fundamentale ale hidroterapiei hinduse. Nu dorim să împodobim această metodă utilă, practică și simplă cu o vorbărie ciudată și speculații teoretice inutile. Vom cita pe cât posibil referințele occidentale în materie ca să ilustrăm principalele binefaceri ale apei pentru sănătate și pentru starea de bine ce sunt puse în valoare de yoghini hinduși.

Bineînțeles, aceste instrumente vor fi în mod deosebit benefice pentru cei care

Puterea de vindecare a apei

sunt deja familiarizați cu hinduismul, care vor și au nevoie de metode practice și instrucțiuni simple.

Cei ce doresc să beneficieze de explicații mai complexe în privința ideilor și învățăturilor hinduismului pot să consulte în special celelalte cărți ale noastre care tratează acest subiect.

Pentru yoghinul hindus, apa este marele remediu al naturii, marea forță de vindecare și de redobândire a energiei vitale. El crede cu fermitate în efectele ei terapeutice atât interne, cât și externe. O consideră laptele din sânii Mamei Natură dăruit progenerurii sale.

Animalele inferioare o recunosc în mod natural mulțumită capacităților lor instinctive, dar omul „civilizat”, înșelat de aroganța rațiunii, a considerat că e bine să se depărteze de modalitățile simple oferite de Natură

William Walker Atkinson

și să se aventureze să caute remedii complexe, deși ele se pot găsi simplu doar în lichidele de origine naturală și îndeosebi în apă.

În paginile următoare, vă invităm să luați cunoștință de învățăturile simple ale yoghinilor hinduși privitor la acest subiect. Nu lăsați simplitatea sistemului terapeutic propus să vă împiedice să-i apreciați avantajele.

Există virtute în simplitate și pericol în complexitate. Lucrurile cele mai bune ale naturii sunt întotdeauna simple și aproape banale. Pentru a descoperi acest aspect fundamental, omul numit modern se epuizează risipindu-se în multiple teorii și experiențe.

În schimb, gânditorul luminat își găsește întotdeauna calea, și aceasta este pur și simplu „o întoarcere la natură”, la natura lui.

Capitolul II

APA, MARELE REMEDIU AL NATURII

Omul a recunoscut întotdeauna instinctiv în apă un prieten firesc, un slujitor, un instrument terapeutic puternic.

De altfel, existența apei este mai veche decât cea a omului, decât cea a animalelor inferioare. Ea este mult mai veche chiar decât a copacilor și a primelor forme de viață precum amibe și alte organisme vii de pe fundul oceanelor. Existența apei datează de la începuturile vieții organice. Știința ne spune că primele forme de viață au apărut și s-au dezvoltat în apă.

În jur de 65% din corpul omenesc este format din apă și celulele care îl compun sunt construite în interiorul