

Yogaschule Friedrichshain

Edeltraut Pandya

Dipl. Psych., Yogalehrerin

Auerstr. 25, 10249 Berlin

Tel.: 4201 4764

info@praxis-pandya.de



Jala Neti - Nasenreinigung

Reinigung der Nase mit Hilfe eines Kännchens und Salzwasser

Vorbereitung:

Das Kännchen wird mit lauwarmen Salzwasser gefüllt, etwa 1 Teelöffel pro ½ Liter Wasser, d.h. für das Kännchen etwa ¼ Teelöffel. Steinsalz ist salziger als Meersalz.

Viele Kännchen werden mit Messlöffel für das Salz geliefert.

Durchführung:



Stellen Sie sich vor die Badewanne und beugen Sie sich nach vorne. Den Kopf in den Nacken legen (sehr wichtig!) und etwas nach links (rechts) neigen, je nach dem mit welchem Nasenloch Sie beginnen möchten. Beginnen Sie immer mit dem Nasenloch, was offener ist. Atmen Sie durch den Mund, sonst bekommen Sie Salzwasser in den Rachen.

Halten Sie nun die Tülle des Kännchens an das rechte (linke) Nasenloch und lassen langsam das Wasser durch die Nase fließen. Das Wasser sollte leicht zu einem Nasenloch hinein und beim anderen Nasenloch hinaus fließen. Ist das Kännchen halbleer, die Nase sanft ausschrauben und dann die Seite wechseln.

Wichtig ist danach die Nase zu trocknen. Dies geschieht in mehreren Schritten.

Nasen - Trocknen

1. In vorgebeugter Haltung
Den Kopf in den Nacken legen, schnauben, Kinn zur Brust, schnauben, noch zweimal wiederholen. Den Kopf nach rechts drehen, schnauben, nach links drehen, schnauben, noch zweimal wiederholen.
Immer ohne Taschentuch schnauben!
2. Bhastrika Pranayama
Setzen Sie sich in den Fersensitz, die Hand hält abwechselnd ein Nasenloch zu. Atmen Sie schnell rechts ein und aus, dann links ein und aus usw. Man beginnt langsam und wird immer schneller. Etwa 10 mal. Vorsichtig eher mit weniger beginnen, um eine Hyperventilation zu vermeiden. Die Atmung erfolgt aus dem Bauchraum.
Diese Atmung führt zu einer Erhöhung des Luftaustausches in der Lunge, einer höheren Kohlendioxid-, Toxine- Abgabe und einer höheren Sauerstoffaufnahme. Außerdem stärkt sie den Abdominalen Bereich.
3. Entspannung
Nach dem Bhastrika Pranayama tief einatmen, eine Schluckbewegung durchführen, den Kopf auf die Brust senken und in die Entspannung zur Seite fallen und ein paar Minuten entspannen.

Nutzen

Jala Neti entfernt Schleim und Schmutz aus den Nasengängen. Es beugt Krankheiten im HNO Bereich vor, z.B. Asthma, Bronchitis etc., schafft Erleichterung bei allergischem Schnupfen und auch bei Störungen der Augen und Ohren. Es hat einen kühlenden Effekt im Kopf und macht den Kopf leicht und frisch. Es balanciert die Tätigkeit der rechten und linken Nasenseite und damit der rechten und linken Gehirnhälften aus und harmonisiert dadurch das Körpersystem.

Vorsicht

Bei kalter Witterung nach der Nasenspülung noch für etwa 2 Stunden im Warmen bleiben. Es bleibt meistens ein bisschen Restfeuchte in den Nasennebenhöhlen. Wer dort empfindlich ist, kann sonst mit einer Erkältung auf direkte kalte Luft reagieren!

Jala Neti sollte während der Periode vermieden werden. Beide Nasenlöcher sollen für Jala Neti frei sein. Diejenigen die unter häufigem Nasenbluten leiden sollten Jala Neti nicht durchführen.