beyondyoga
go beyond



Morgenroutine

“Jala Neti” - Nasenspülung

Was ist Jala Neti?
Unter Jala Neti versteht man die traditionelle Nasenspülung die im Yoga und Ayurveda regelmäßig zur Reinigung der Nase und Nasennebenhöhlen durchgeführt wird. Im Hatha Yoga wird Jala Neti sogar als eine der sechs wichtigsten Reinigungsrituale angesehen.
Es gibt sehr gute Gründe, sich wieder mit den Shatkarmas, den alten Reinigungstechniken des Yoga; die auf ayurvedischen Prinzipien beruhen; zu beschäftigen. Diese Reinigungsrituale in den Alltag integrieren, kann viel für die Erhaltung und Förderung deines energetischen und körperlichen Wohlbefindens beitragen und ungeahnte Leichtigkeit und Klarheit bringen. Die Nasenreinigung hat eine sehr effektive Wirkung auf den gesamten Nasal-Bereich.

- Jala Neti reinigt die Nase und Nebenhöhlen sanft und entfernt Schmutzpartikel. Somit wird das körpereigene Reinigungssystem, die Flimmerhärchen (auch Zilien genannt) unterstützt, sowie Staub, Bakterien & Viren und Pollen effektiver abtransportiert. Diese rein mechanische Säuberung kann Heuschnupfen mildern oder vorbeugend wirken.
- Die Nase wird befeuchtet und damit einer unliebsamen Nasentrockenheit vorgebeugt.
- Irritierte und angeschwollene Schleimhäute können durch die Nasenspülung gelindert werden und eine freie Atmung fördern.
- Jala Neti befreit eine verschleimte Nase, entlastet bei Heuschnupfen und Sinusitis.
- Durch das regelmässige Spülen stimuliert es die Nasenschleimhaut und unterstützt sie bei Ihrer Abwehrfunktion.

Jala Neti wird mit Hilfe eines speziellen Kännchens (Neti Pot) und lauwarmem, isotonischen Salzwasser durchgeführt. Die Nase und die angrenzenden Strukturen werden mit dem Wasser sanft durchspült.

Auch bei uns hat das Nasenspülen eine lange Tradition, wir kennen meist die "Emser Nasendusche" am besten.

Lauwarmes Wasser wird mit Salz gemischt (1 Liter Wasser = 1 TL Salz) . Durch das Salz im Wasser hat das Wasser einen höheren osmotischen Druck, und kann so nicht so leicht über die Membranen der Nase und Gefässe eindringen. Zudem hat das Salz eine leicht antiseptische Qualität und ist somit ideal die Nase von Verunreinigungen und eventuellen Keimen zu befreien.

beyondyoga
go beyond

Anwendung

- Für unseren Himalayan Neti Pot fügst du 1/4 TL unbehandeltes Salz dem lauwarmen Wasser zu
- Führe den Schnabel des Neti Kännchens vorsichtig an die Öffnung des Nasenflügels und lege den Kopf nach vorne geneigt zur Seite. (Ohren liegen übereinander)
- Halte den Mund offen und atme während dem Durchfliessen des Wassers nur durch den Mund ein und aus.
- Das Wasser fliesst durch die eine Nasenöffnung ein und von selbst durch die andere Nasen-öffnung wieder heraus.
- Nach der Reinigung unbedingt die Nasengänge durch forciertes Ausstossen von Luft trocknen. Am Besten beugst du den Oberkörper einen Moment nach vorne, damit wirklich alles Restwasser aus den Nasenhöhlen fliessen kann. (Downerfacing Dog).

“Jala Neti” sorgt für freien Atem, im Bezug auf Yoga ist meines Erachtens die Nasen-spülung vor jeder Pranayama Praxis unerlässlich um "Prana" frei fliessen zu lassen.

Hast du gewusst

Die Yoga Schriften beschreiben, dass sich das durchfliessende Luftvolumen durch die beiden Nasenseiten abwechseln ändert. Dies kannst du sehr einfach selbst testen. Gegenwärtig fliesst vermutlich durch eines deiner Nasenlöcher mehr Luft. (Schliesse nacheinander eine Nasenöffnung zum Vergleichen). Bei einer erwachsenen Person wechselt dies rund alle 90 Minuten. Dieses wechselnde Luftvolumen hat einen Einfluss auf den Energiekreislauf des Menschen.



Er kontrolliert unser Denken, körperliche Aktivität, sowie unsere Introvertierung und Extrovertierung. Dieser immerwährende Zyklus hat somit einen grossen Einfluss auf unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. Ist nun eine oder beide Nasenöffnungen dauerhaft blockiert, kann der alternierende Luftdurchfluss nicht stattfinden. Dies kann wiederum unsere Wohlbefinden und das energetische Gleichgewicht auf Dauer ausser Balance bringen. Mit einer regelmäßigen Nasenreinigung kann der Atem frei zwischen den beiden Nasenöffnungen über den Tag wechseln.