

Neti posoda Kaplja za izpiranje nosu

Da bi našemu telesu pomagali odstranjevati nečistoče in olajšali telesne ter mentalne motnje so jogiji razvili šest očiščevalnih tehnik. Ena izmed njih se imenuje džal neti ali izpiranje nosu s slano vodo.

UČINKI DŽAL NETI

Ta preprosta tehnika zelo učinkovito očisti nos, nosne prehode in sinusne votline. Odstranjuje odvečno sluz in druge nečistoče. Pomaga lajšati težave s senenim nahodom, astmo, bronhitisom, sinuzitisom, vnetjem mandeljnov, glavoboli, pri boleznih oči, ušes in grla. Z rednim izvajanjem džal neti vzdržujemo zdrav dihalni sistem. Pomaga odpravljati posledice očesne utrujenosti zaradi dolgotrajnega dela ob računalniku. Džal neti ima tudi bolj subtilne učinke, saj pomaga čistiti in prebujati agja čakro ali tretje oko. Če jo vadimo zjutraj, nas hitro naredi budne in sveže. Ker dihanje skozi obe nosnici pomaga harmonizirati pasivni in aktivni sistem telesa, izvajanje džal neti joga priporoča tudi pred meditacijo.



OPIS TEHNIKE DŽAL NETI

Za izvajanje Džal neti potrebujemo posebno posodico – Neti posodo – ki omogoča izpiranje nosu.

Posodo napolnimo s toplo vodo, ki naj ima telesno temperaturo. Dodamo ji pol čajne žličke soli in dobro premešamo, da se sol raztopi. Če dodamo preveč ali premalo soli nas bo sluznica pekla.

Postavimo se pred umivalnik, nekoliko nagnemo celo telo naprej. Druga možnost je, da čepimo in si podstavimo posodo v katero se bo iztekala voda.

Glavo nagnemo v stran in nekoliko naprej, najprej v desno stran in dulec posode nastavimo v nosnico, ki je dvignjena (v tem primeru levo). Dulec naj popolnoma zatesni nosnico, tako da voda ne teče mimo. Če vlivamo vodo v levo nosnico priteče ven skozi desno nosnico. Glava ne sme biti nagnjena preveč nazaj, da nam voda ne teče po grlu. Če je potrebno, popravimo položaj glave. Med izpiranjem dihamo skozi usta. Pustimo, da odteče polovica ali vsa voda iz posode. Počakamo, da voda odteče iz nosnice, rahlo pihnemo, da izpraznimo nos, nato pa postopek ponovimo še na drugo stran.

Zelo pomembno je, da po končanem postopku iz nosnic in sinusov izpihamo vso vodo. To storimo na naslednji način: stojimo tako, da je trup pravokotno na noge, nagnemo se naprej in se za hrbtom z roko primemo za drugo zapestje. Medtem, ko glavo

zasukamo v levo, močno in hitro izdihnemo (pihnemo) skozi nos, z vdihom glavo vrnemo na sredino in z hitrim izdihom glavo zasukamo v drugo stran. To ponovimo vsaj 25 x na vsako stran.

Nato glavo nagibamo še navzgor in navzdol in ravno tako hitro izdihujemo (izpihujemo) skozi nos. To ponavljamo, dokler nimamo občutka, da se je izločila vsa voda.

Na koncu lahko še preverimo ali je vsa voda iztekla iz zgornjih dihalnih poti. To storimo na sledeči način: stojimo vzravnan in se počasi spustimo v predklon. Glava in roke visijo navzdol, kolena so izravnana. Ko pridemo v predklon, glavo nekoliko dvignemo in glasno izgovarjamo: ha, ha, ha, ha... Zaradi pritiska, ki ga ustvarijo nastali zvoki, bo voda, ki se še nahaja v sinusih, odtekla ven.

Po uporabi posodo speremo in jo obrnemo, da voda odteče iz nje.

Najboljše učinke dosežemo, če džal neti izvajamo vsak dan, najbolje zjutraj pred zajtrkom. Po potrebi jo lahko izvedemo tudi večkrat dnevno, vendar pred jedjo.

Džal neti ne izvajamo pred spanjem, pri prehladih, vnetju sinusov in ušes.

Ob hladnem vremenu vsaj eno uro po izvajanju tehnike ne hodimo na hladen zrak.

Naročila in dodatne informacije:

knjigarna
OM ŠIVA EZOTERIKA

Šmartinska 152R, Hala 5/II., Center Tangram, Ljubljana, Tel: 01 585 24 06,

Internet: <http://www.om-ezoterika.com>