



## YOGA IN RATINGEN

Yogaschule Diana Grohs

---

# JALA NETI **NASENSPÜLUNG MIT SALZWASSER**

---

*„Neti reinigt den Schädel und schenkt Hellsichtigkeit. Es zerstört alle Krankheiten, die sich oberhalb der Kehle manifestieren.“ Vers 30, Hatha Yoga Pradipika*

Wie wir atmen, so denken und fühlen wir. Wie wir fühlen und denken, so atmen wir. Den Atemfluß frei von Blockaden und Krankheit zu halten, ist eine der Aufgaben von Neti.

Neti, die Nasenreinigung mittels Wasserspülung (*Jala = Sanskrit für Wasser*) gehört zu den Kriyas, den yogischen Reinigungstechniken für den Körper. Bis zu einem gewissen Grad reinigt der Körper sich selbst und scheidet Gifte aus. Über die Nieren wird das Blut gereinigt, über den Urin wird Harnstoff und -säure ausgeschieden, der Darm trennt verwertbares und unverwertbares und scheidet die Abfälle der Verdauung aus. Über die Haut werden Gifte ausgeschieden und über die Lunge wird der Überschuß an Kohlendioxyd im Körper abgeführt.

Yoga hilft den Organen bei ihrer Arbeit und fördert die Ausscheidung von Giften und Schlacken. Aber so einiges kann der Körper nicht allein ausscheiden und die Kriyas sind eine meist einfache gesundheitsfördernde Art, die es im Yoga schon ewig gibt.

Um gut atmen zu können, muß die Nase sauber und frei sein. Die kleinen Nasenhärchen filtern etwas die eingeatmete Luft und fördern Staubpartikel wieder nach außen. Jedoch reicht das oft nicht. Die Nase ist oft verstopft, verkrustet oder verschleimt.

### **Die Nasenregion, kleine Anatomie:**

Sieben Öffnungen münden in die Nasenregion: die beiden Nasenlöcher, zwei Tränengänge, zwei Eustachische Röhren sowie der Rachen. Zusätzlich finden wir dort die Mündungen der Stirn- und Kieferhöhlen. Über 20.000 Atemzüge gehen tagtäglich hin und zurück und das freie und gute Funktionieren dieser Region hat beträchtlichen Einfluß auf unser mentales und körperliches Wohlbefinden. Die Nase reinigt und befeuchtet die Luft und wärmt sie an, bevor sie in die Lunge gelangt. Diese Aufgaben werden von einer Schleimhaut übernommen, mit der unsere Nase und unsere Luftwege ausgekleidet sind. Mikroskopisch feine Härchen, die Cilien, transportieren durch rhythmische Bewegungen einen sich ständig erneuernden Schleimteppich laufend weiter in Richtung Rachenraum – einerseits aus den Bronchien und der Luftröhre, andererseits aus der Nase. Von dort gelangt das Sekret, in dem alle eingedrungenen Fremdkörper wie Staub- und Bakterien aufgefangen worden sind, in den Magen und wird von dort durch Enzyme neutralisiert. In diesen Selbstreinigungsprozeß sind ebenfalls die Nasennebenhöhlen mit einbezogen, die durch feine Kanäle mit dem Naseninnenraum verbunden sind.

---

# JALA NETI NASENSPÜLUNG MIT SALZWASSER

---

Die Schleimhaut der inneren Nase hat somit eine wichtige Abwehrfunktion gegenüber Fremdkörpern und damit gegen Infektionen zu erfüllen. Ist das Schleimhautsekret zu dick, verfestigt oder zu flüssig, so kann der sofortige Abtransport der eingedrungenen Partikel und Mikroorganismen nicht mehr ausreichend erfolgen. Nasennebenhöhlenentzündungen und chronischer Schnupfen sind oft die Folge und bis in den Rachenraum und im Bereich der Mandeln kann es leicht zur Anhäufung von fremden Keimen und dadurch zu Infektionen wie Halsschmerzen oder Mandelentzündungen kommen.

Weitaus häufiger auftretende Probleme sind schmerzhaft Entzündungen der Stirnhöhlen und Nasennebenhöhlen, hervorgerufen durch eine Verklumpung der feinen Verbindungskanäle in dem Naseninnenraum. Durch fehlenden Luftaustausch kann es zu Druckproblemen (Unterdruck ) und Schmerzen kommen. Eine Entzündung kann kommen, weil Sekret gestaut wird. Daraus entwickelt sich leicht eine bakterielle Infektion, weil Bakterien anschließend in die Nebenhöhlen hineinwachsen. Dann können Vereiterungen entstehen.

## **Herangehensweise:**

Wir benötigen ein Netikännchen (*Lota*), das es im Yogaversand oder in Apotheken gibt. Es gibt sie aus Plastik oder Keramik, in Indien oft auch aus Kupfer.

Die Technik ist einfach. Man nehme ein Netikännchen und etwas lauwarmes Salzwasser. Ungesalzenes Wasser würde aufgrund von Osmoseerscheinungen ein Prickeln erzeugen. Durch hinzufügen von bis zu einem Teelöffel Salz stellt sich das osmotische Gleichgewicht wieder her. Pro Netikännchen nehme man einen flachen Teelöffel Salz und vermische es gut mit dem Wasser.

Man neigt den Kopf etwas und hält ihn über ein Waschbecken. Man atmet durch den Mund bei dieser Übung, da man nun das Salzwasser langsam durch ein Nasenloch laufen lässt, bis es auf der anderen Seite durch die Nase wieder rausläuft. Eine halbe Kanne schütete man durch ein Nasenloch, danach schnäuzt man beide Nasenlöcher abwechselnd feste aus. Und wechselt dann die Seite. Der Kopf wird leicht geneigt. Zeit lassen dabei und mit dem Nasenloch beginnen, was freier ist.

Nachdem das Salzwasser durch beide Nasengänge abwechselnd gelaufen ist, stellt man das Neti- Kännchen zu Seite. Eventuell befindet sich noch restliches Wasser in der Nase, das langsam herausläuft. Man kann die Nase nochmal ausschniefen über einem Waschbecken. Und dann die Nase trocknen.

Wer besonders im Winter unter trockenen Schleimhäuten leidet, dem hilft Neti enorm. Die Nasengänge können nach der Anwendung auch mit Öl oder Ghee leicht eingerieben werden, um ein Austrocknen bei sehr häufiger Anwendung zu verhindern.

---

# JALA NETI **NASENSPÜLUNG MIT SALZWASSER**

---

## **Mögliche Fehler:**

- Es wird nicht durch den Mund geatmet.
- Das Wasser wird zu schnell gekippt. Es läuft dann nicht durch die Nase, sondern über das Gesicht.
- Das Ende des Neti-Kännchens wird zu sehr ins Nasenloch gedrückt. Es soll nur leicht dran gehalten werden ohne viel Druck.
- Es beginnt im Kopf zu ziehen und weh zu tun. Dann stimmt das Verhältnis Salz: Wasser nicht und es sollte entweder mehr oder auch weniger Salz ins Wasser gegeben werden.
- Das Wasser läuft nicht durch die Nase, sondern durch den Mund oder die Kehle. Dann sollte die Haltung des Kopfes korrigiert werden. Der Kopf ist leicht geneigt, langsam vorgehen. Durch den Mund atmen.

## **Kontraindikationen:**

- Wer unter Nasenbluten leidet, sollte Neti meiden oder einen Arzt vorher konsultieren.
- Wer permanent Probleme hat, Wasser durch die Nase zu geben, hat evtl eine Blockade in der Nasenwand und sollte einen Arzt konsultieren.
- Wer unter einer akuten Ohrentzündung leidet, sollte Neti nicht üben.
- Während Erkältungen, Grippe oder Sinusitis, wenn die Nase total zu ist, sollte kein Neti gemacht werden.

## **Körperliche Wirkungen:**

- Regelmäßiges Spülen der Nasenschleimhäute kann Erkältungs- und Atemwegserkrankungen lindern und sogar verhüten.
- Jala Neti entfernt überschüssigen Schleim und Verkrustungen in der Nase, entfernt Staubpartikel, Viren und Bakterien.
- wirkt vorbeugend bei Erkältungskrankheiten, indem der ph Wert der Nasenschleimhaut ins basische verändert wird (nur wenn die Schleimhäute zu sauer sind, d.h. wenn der ph Wert zu niedrig ist, können Virusorganismen überleben und sich in der Schleimhaut festsetzen. Ist der ph Wert jedoch höher, stirbt der Virus).
- wirkt lindernd bei Heuschnupfen.
- Hilft bei Allergien, da durch die Pollen oder Hausstaubmilben hervorgerufene Schwellungen besser abklingen.
- erleichtert die Atmung durch die Nase.
- beseitigt Fremdkörper aus der Nase.
- führt zu einer Stärkung der Augen, da die Blutzirkulation in den Blutgefäßen der Augen- und Nasengegend angeregt wird.
- Jala Neti hilft eine gesunde Struktur der Ohren, Augen und der Kehle zu erhalten.
- Es entfernt muskuläre Anspannung im Gesicht und hilft, ein entspanntes jugendliches Aussehen zu erhalten.
- Jala Neti stimuliert die Nervenenden in der Nase, erhöht den Geruchssinn.
- Es wird ein Ausgleich hergestellt zwischen dem rechten und linken Nasenloch, sowie den linken und rechten Bereichen im Gehirn.

---

# JALA NETI **NASENSPÜLUNG MIT SALZWASSER**

---

## **Energetische Wirkungen:**

- aktiviert Ajna Chakra
- gleicht die Energien im Körper aus und auch im Gehirn.
- fördert ein Gefühl von Gleichgewicht und Harmonie im Körper als auch im Geist
- verbessert die Prana- Aufnahme
- führt zu einem Energieanstieg auf Pranamaya Kosha und Manomaya Kosha

## **Geistige Wirkungen:**

- wirkt beruhigend auf den Geist und entspannend.
- Hilft bei Stress, Anspannung und Depression.
- Verscheucht geistige Dumpfheit und hilft, einen klaren Kopf zu bekommen
- wunderbare Vorbereitung auf Pranayama und Meditation
- führt auch zu mehr geistiger Klarheit und lässt uns unsere Lebensaufgabe besser erkennen

## **Allgemeines**

- Es ist gut, Neti vor dem Ausüben von Pranayama anzuwenden. Es ist auch gut, sich eine Regelmäßigkeit anzugewöhnen wie z. B. immer nach dem Zähne putzen am Morgen.
- Salz: Es kann bereits portioniertes Salz in der Apotheke gekauft werden oder auch einfaches Kochsalz genommen werden. Gut ist auch die Verwendung von naturbelassenem Kristallsalz (Reformhaus).
- Das Neti - Kännchen sollte nach Gebrauch ausgespült werden, um Salzreste auszuwaschen.

## **Empfohlene Häufigkeit der Anwendung:**

- Neti kann täglich angewendet werden, in akuten Phasen wie z.B. bei Heuschnupfen auch mehrmals täglich, einmal oder zweimal pro Woche oder wie man es braucht.
- Es dauert in der Regel nicht länger als 5 Minuten.

## **Variationen:**

- **Vyutkrama Kapalabhati:** Die Originalform von Jala Neti ist das Hochziehen von Wasser direkt aus einem Glas oder Behälter. Es wird auch usha Paan genannt.
- **Dugdh Neti:** Anstelle von Wasser wird warme Milch genommen.
- **Ghrita Neti:** Anstelle von Wasser wird Ghee genommen, geklärte Butter und Joghurt.
- **Amaroli Neti:** Anstelle von Wasser wird der eigene Urin genommen (nicht der erste Strahl, sondern der mittlere). Dies gilt als die intensivste Form von Neti. Hilft ganz besonders bei Entzündungen der Nasenschleimhaut.

***Jede der oben erwähnten Formen hat einen anderen Effekt. Keine dieser Varianten sollte ohne einen erfahrenen Lehrer geübt werden!***

---

# JALA NETI **NASENSPÜLUNG MIT SALZWASSER**

---

## **Empfohlene Literatur:**

Das große illustrierte Yogabuch — *Swami Vishnu-Devananda*  
Yoga für alle Lebensstufen in Bildern — *Sivananda Yoga Zentrum*  
Asana, Pranayama, Mudra, Bandha — *Swami Satyananda Saraswati*  
Die große Kraft des Atmens — *Andre van Lysebeth*  
Yoga für Menschen von Heute — *Andre van Lysebeth*  
Asana Pranayama Mudra Bandha — *Swami Satjananda Saraswati*  
Reformhauskurier — *Nr. 10/2005 Nasendusche*  
Yoga Aktuell — *Heft 13 April / Mai 2002*