

# Broșura

# JALA NETI

Manual de instrucțiuni și informații generale cu privire la tehnica  
de curățare nazală salină yoghină.

Traducere din limba engleza de către

[www.LampaLuiAladin.ro](http://www.LampaLuiAladin.ro)

*Lampa lui Aladin*  
RESPIRĂ DIN PLIN

## ***CUPRINS***

Introducere către HATHA YOGA .....	3
Introducerea JALA NETI .....	5
Rezultatele cercetării .....	16
Întrebări des întâlnite despre Jala Neti .....	22
Efectele pe care Jala Neti le are asupra fumatului.....	28
Predarea Jala Neti altor persoane .....	33
Probleme des întâlnite la prima învățare a Jala Neti .....	38
Concluzii.....	43

### ***Nota editorului***

Scopul acestei broșuri este de a informa persoanele asupra potențialului enorm de care beneficiază prin metodele de curățare yoghine și de a sublinia una dintre tehnicile pe care noi o considerăm a fi cea mai importantă, mai ușor accesibilă și mai relevantă pentru oamenii moderni, metoda Jala Neti. Vă rog să țineți cont întotdeauna de diferența dintre a citi câteva informații, a primi instruire personalizată și exercițiul personal zilnic. Deși metodologia și detaliile cu privire la Jala Neti și alte tehnici sunt descrise în cele ce urmează, am ajuns la concluzia că în cele mai multe cazuri o instruire personală trebuie făcută pentru a preveni complicațiile.

Această carte nu este menită a fi folosită de începători ca o metodă de ”autoînvățare” sau ”cum să înveți pe alții”. Este publicată de obicei doar pentru practicanții experimentați de yoga Jala Neti sau pentru profesorii acestei ramuri Yoga, cât și pentru alte persoane implicate în profesii medicale sau alte profesii de vindecare, care au un interes special pentru practicile de purificare yoghine. Editorii nu-și iau nici o responsabilitate pentru cei care nu iau în considerare acest sfat și încearcă să aplice orice tehnică de curățare yoga neasistați.

Broșura nu conține dreptul de copyright, deci informațiile de aici pot fi distribuite fără permisiune. Insistăm totuși ca informațiile să fie reproduse în context, alături de atenționarea împotriva auto-predării tehnicii Jala Neti.

## ***Introducere către HATHA YOGA***

Yoga este o știință antică. E o știință spirituală a explorării personale cu aplicabilitate universală. Ca multe alte științe moderne, are mai multe ramuri de studiu și practică. Cuvântul ”yoga” înseamnă unitate sau aducere împreună și toate ramurile Yoga ținesc către atingerea unității prin transcendența conflictului dualistic. Această ramură particulară a științei yoghine numite Hatha Yoga, se ocupă cu armonizarea forțelor corpului și minții, prin varia metode de purificare mentală și fizică. Cuvântul sanscrit ”Hatha” este compus din două silabe: Ha - ce semnifică forța Solară, numită și Prana Shakti. Este exprimarea exterioară, dinamică, fizică, creatoare a energiei umane. Tha - înseamnă forța Lunară, numită și Manas Shakti. Aceasta este exprimarea interioară, pasivă, mentală, chibzuită a energiei. Filosofia yoga în general, principiile Hatha Yoga în special, ne învață că aceste două aspecte trebuie să fie în balanță pentru a avea o existență spirituală sănătoasă și armonioasă. Tehnicile Hatha Yoga se concentrează asupra curățării și purificării tuturor organelor cu senzori receptivi, precum și a organelor responsabile cu mișcarea. Atât în câmpul fizic cât și în cel psihic, tehnicile yoga creează un val de energie armonios între părțile Solare (Ha) ale corpului și cele Lunare (Tha).

Câteodată termenul Hatha Yoga este înțeles greșit, fiind luate în calcul doar posturile și exercițiile tehnicii yoga. Unii profesori yoghini numesc clasele lor ca fiind Hatha Yoga atunci când includ o serie de poziții, câteva exerciții de respirație, relaxare și puțină meditație. Totuși, folosirea termenului Hatha nu este corect în niciunul din cazuri. Potrivit textelor clasice yoga, Hatha Yoga include doar 6 Shatkarmas sau grupe de tehnici de purificare:

Neti-Dhauti-Nauli-Basti-Kapalbhati-Trataka.

Yoghinii antichi au dezvoltat o serie largă de metode pentru purificarea minții și a trupului. În realizarea acestor lucruri, scopul lor era de a purifica și balansa elementele structurii umane la cel mai înalt nivel pentru cele mai înalte scopuri. Aceste moduri extraordinare de purificare internă și externă nu erau doar pentru sănătate, erau și pentru pregătirea pentru cele mai profunde stadii de meditație menite să atingă iluminarea, transcendența și imortalitatea. În zilele noastre, din cauza mediului nesănătos, mâncărilor

impure, corpurilor bolnăvicioase, folosind chiar aceleași tehnici antice, putem ajunge la vieți mai luminate, dar nu la același nivel din antichitate.

La o prima vedere, unele tehnici pot părea dezgustătoare pentru unii, dar după citirea explicațiilor și după practică, simplitatea și eficiența tehnicilor devine evidentă, iar includerea lor în viața de zi cu zi poate deveni foarte simplă și foarte benefică.

### **Neti - Curațare nazală**

Stadiile 1,2,3 Jala Neti (folosind apa)

Dugdha Neti (folosind lapte)

Ghrita Neti (folosind unt lichid)

Swamootra Neti ( folosind propria urină)

Sutra Neti ( folosind o frânghie sau un cateter)

Dhauti - Curățarea canalelor alimentare și a organelor de simț ale capului

Danta Moola Dhauti ( curățarea dinților și a gingiilor)

Chaksua Dhauti (curățarea ochilor)

Kama Dhauti (curățarea urechilor)

Jihwa Dhauti (curățarea limbii)

Kapal Randhra Dhauti (curățarea scalpului)

Danda Dhauti (curățarea esofagului)

Vyaghra Dhauti sau Kriya (golirea stomacului)

Vaman Dhauti sau Kunjal Kriya (curățarea stomacului cu apă)

Vastra Dhauti (curățarea stomacului cu pânză)

Vahnisar Dhauti sau Agnisar Kriya (curățarea aerului prin gâfâire)

Vatsara Dhauti sau Bhujangi Mudra (curățarea stomacului prin râgâire)

Moola Danti sau Mool Shodhan (curățarea anusului folosind rădăcină de turmeric sau degetul)

Varisara sau Shankaprakshalana (curățarea întregului tract intestinal)

### **Nauli – purificarea abdominală prin masaj propriu și agitare**

Madhyama Nauli (izolarea mușchilor abdominali centrali)

Vama Nauli (izolarea mușchilor abdominali din partea stângă)

Dakshina Nauli (izolarea mușchilor abdominali din partea dreaptă)

Rotational Nauli ( rotația mușchilor abdominali din partea stângă și dreaptă)

### **Basti – curățarea colonului**

Sthal Basti (folosind aerul)

Jala Basti (folosind apa)

### **Kapalbhati – purificarea părții frontale a creierului**

Vatkrama Kapalbhati (folosind aerul, la fel ca Kapalbhati Pranayama)

Vyutkrama Kapalbhati (folosind apa, la fel ca stadiul 2 al Jala Neti)

Sheetkrama Kapalbhati (folosind apa, la fel ca stadiul 3 al Jala Neti)

### **Trataka – privirea concentrată pentru a purifica capacitățile psihice și optice**

Aceasta se realizează ca o practică meditativă folosind o Yantra sau Mandala, cum ar fi flacăra unei candelă, o stea, o fotografie, o statueta, o piatră prețioasă sau oricare alt simbol sau obiect.

## ***Introducerea JALA NETI***

Jala Neti sau curățarea nazală folosind apă sărată caldă, este o tehnică foarte veche moștenită de yoghini de zeci de ani, având atât beneficii fizice cât și spirituale. Probabil acum este cel mai bun moment pentru ca oamenii moderni să folosească această tehnică. Având în vedere faptul că numărul bolilor respiratorii precum astm, alergii, sinuzită, răceli etc. este în creștere și faptul că în anumite secțiuni ale societății conștiința spirituală se degradează continuu, practicarea Jala Neti ar putea servi drept leac universal pentru a ajuta la îmbunătățirea vieții multor persoane. Neti este o tehnică foarte benefică pentru curățarea ochilor, urechilor, nasului, gâtului, plămânilor, cât și a proceselor de gândire. Există mai mult de 7 metode și stagii diferite de a practica Neti, în cele ce urmează noi descriind doar metodele și stadiile esențiale de început, ce pot fi ușor învățate de la orice profesor experimentat de yoga.

#### **Rezumatul tehnicii**



Un recipient special Neti este umplut cu apă caldă, ușor sărată. Partea conică pentru nas se introduce într-una din nări, iar poziția capului și a recipientului se ajustează astfel încât apa să se poată scurge prin cealaltă nară.

În timpul acestui proces trebuie să respirați pe gură cât timp apa curge prin căile nazale. După ce jumătate din conținutul recipientului a fost vărsat într-una din nări, același proces se repetă pentru cealaltă nară. Când apa din recipient se termină, nasul trebuie uscat bine.

Această tehnică nu este pe atât de grea și inconfortabilă pe cât ar crede unii. Majoritatea persoanelor sunt plăcut surprinse chiar de la prima utilizare, apreciind cât de simplă și eficientă este această tehnică de menținere a sănătății.

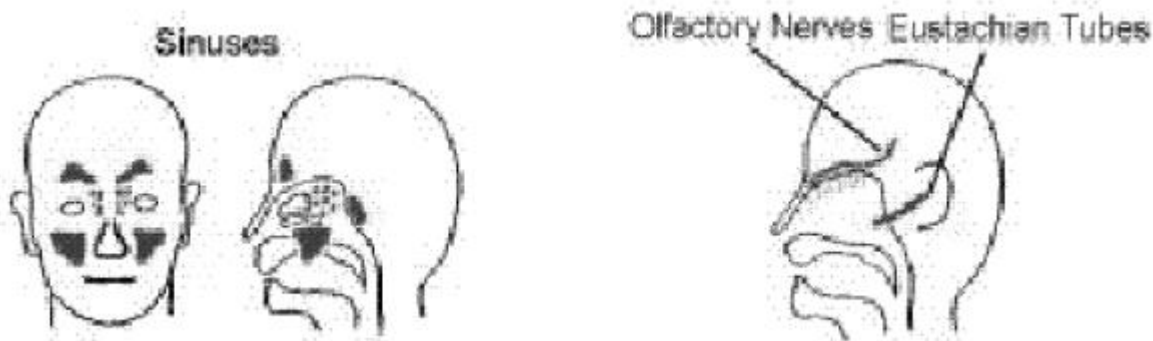
Odată învățată, tehnica poate fi aplicată și în 3 minute, putând fi introdusă ușor în rutina zilnică de curățare corporală, la fel cum e și spălătul dinților.

#### Rezumat al beneficiilor Jala Neti

- Neti îndepărtează tot mucusul plin de murdărie și bacterii din nas.
- Ajută și la drenajul cavităților sinuzale. Acest lucru ajută la reprogramarea mecanismelor naturale ale corpului, împotriva infecțiilor nazale precum guturaiul, alergiile, sinuzita sau alte boli respiratorii precum durerile în gât și tușitul, curgerea nasului sau inflamarea amigdalelor sau a polipilor nazali.
- Este de asemenea benefic pentru boli precum astm și bronșită, reducând tendința de a respira pe gură prin curățarea căilor nazale de mucus.
- Are un efect de răcorire și liniștire a creierului prin eliminarea căldurii excesive, luptând astfel împotriva migrenelor, durerilor de cap, epilepsiei, crizelor de personalitate, isteriei, depresiei și tensiunii mintale în general.
- Neti vine în soluționarea problemelor asociate cu ochii. Ajută la curățarea canalelor lacrimare, ajungându-se astfel la o vedere mai clară, dând și o strălucire aparte ochilor.
- Poate fi benefică și pentru anumite tipuri de boli ale urechilor precum infecția urechii interne, otita sau tinitusul (țiuitul urechilor).
- Neti îmbunătățește de asemenea și sensibilitatea nervilor olfactivi, ajutând la refacerea simțului pierdut al mirosului, creând o legătură mai bună între gust și procesele digestive.
- Are și efecte subtile asupra glandelor pineală și pituitară, ce controlează sistemul hormonal. Acest lucru are un efect de armonizare asupra comportamentului emoțional.
- Neti influențează și centrul psihic, cunoscut ca Ajna Chakra, ce ajută la atingerea unor stadii de meditație mai adânci.

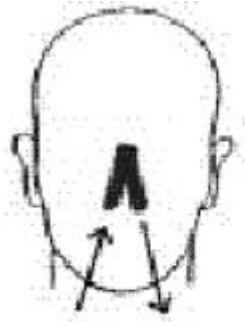
- Ajută și la stimularea puterii de vizualizare și concentrare, dând minții un sentiment de luminare și claritate.
- Neti este excelent pentru cei ce încearcă să renunțe la fumat. Cum tehnica reduce tendința de a respira pe gură, Neti resensibilizează nasul, făcându-l conștient de gradul de poluare al fumului inhalat, dezvățând creierul de acest obicei.

#### Anatomia tehnicii Neti



Pentru cei care nu cunosc prea multe despre efectele interne ale cavității nazale, poate părea prostesc sau chiar periculos faptul că cineva își toarnă apă caldă cu sare în nas. Privind această tehnică cu o minte deschisă, văzând și o imagine a structurilor fiziologice implicate, frica și neînțelegerea acestui proces pot fi clarificate. În diagrama de mai sus sunt prezentate principalele zone afectate de curățarea nazală.

Prima linie de apărare nazală este reprezentată de perișori nazali ce au rolul de a stopa intrarea în nas a particulelor mari. Acești perișori sunt curățați în mod normal prin respirație și suflarea nasului. Câteodată însă, perișorii necesită o curățare mai amănunțită. Gaura căilor nazale de la vârful nasului la gât (și mai departe) este acoperită cu un strat de mucus. Acest mucus este secretat într-o pătură de mucus, funcția sa fiind de a capta particulele străine mai mici și bacteriile. Mucusul cu impurități este îndepărtat în mod normal prin ștergerea nasului sau înghițire. Canalele sinuzale reprezintă un mecanism de filtrare și mai amănunțit, infectarea sa ducând la secretarea unui mucus care curge pentru a elimina germenii. Această infecție se numește sinuzită și poate fi un simptom pe termen scurt sau o boală cronică.



**Water Flow - Stage 1**

În **etapa 1** apa urcă pur și simplu într-o nară până la pragul nazal, acolo unde se întâlnesc de obicei curenții de aer, înapoi în vestibulul nazal, iar apoi apa se scurge și iese pe cealaltă nară. Pe această rută, apa trece prin sinusul frontal și etmoid.

În prima etapă apa nu trebuie să ajungă înapoi până în gât sau în gură. Atunci când tehnica este executată corect apa abia se simte, căci va avea aceeași temperatură și aceeași salinitate cu cea a sângelui. Drept rezultat, nasul abia observă trecerea apei.



**Water Flow – Stage 2**



**Water Flow – Stage 3**

În **etapele 2 și 3**, care sunt mai avansate, ce trebuie încercate doar după ce v-ați perfecționat în etapa 1, apa curge complet prin întreaga cavitate nazală, în jos prin spatele nazofaringelui, ieșind prin gură. Pe această rută, apa trece prin sinusurile post-nazale, curățând toate cavitățile nazale mai în detaliu. Niciuna din etape nu realizează disconfort sau daune funcțiilor nazale.

Ideal ar fi ca în nici o etapă apa să nu urce în sinusuri sau trompa lui Eustachio. Totuși, acest lucru se poate întâmpla dacă respirația persoanei ce aplică această tehnică este incorectă sau dacă forțează prea tare suflarea nasului. În cazul în care se întâmplă ca apa să pătrundă pe aceste căi, așteptați câteva minute ca aerul să evapore apa. Disconfortul în acest caz va fi pe moment, fiind periculos doar în cazul în care o infecție va fi împrăștiată acolo unde există deja una. Totuși, regulile și procedeele metodei yoghine Jala Neti împiedică să se întâmple lucruri



nefavorabile. Modul în care Jala Neti elimină mucusul murdar și plin de bacterii este evident pentru majoritatea, căci apa caldă dizolvă orice depuneri interne și le elimină. Un lucru mai puțin evident este că, datorită gravitației și al efectului Venturi, prin debitul și presiunea apei, cavitățile sinuzale sunt. Întrucât în alt mod ar fi imposibil să golești o înfundătură cum sunt cavitățile sinuzale, Jala Neti face acest lucru într-un mod simplu și ingenios.

Cei cu un mucus dens cât și cei cu sinusuri înfundate pot simți eliberarea sinusurilor chiar și în câteva secunde. Trompele lui Eustachio (care sunt și ele cavități închise) primesc același tratament ca sinusurile, fiind golite de mizerie și mucus. Deci, Jala Neti este extrem de benefică pentru blocaje și infecții ale urechii interne, prin golirea trompelor ceea ce duce la eliminarea presiunii create și la eliminarea germenilor.

La o examinare mai amănunțită, se poate observa și că, prin efectul osmozei și a acțiunilor capilare, și vasele de sânge ale nasului sunt stimulate să fie curățate.

Neti este benefică și pentru ochi. Canalele lacrimare, ce fac legătura între ochi și cavitățile nazale, sunt curățate în același mod ca și sinusurile, rezultatul fiind o vedere mai luminoasă și mai clară.

Nasul este ”aparatură de aer condiționat” al corpului. Una dintre multiplele funcții ale nasului este reglarea temperaturii și umidității aerului inspirat. Acest lucru este necesar pentru ca aerul să nu ”lovească” gâtul și să intre în plămâni prea cald sau prea rece, prea uscat sau prea umed. La expirare, nasul ajută de asemenea la eliminarea căldurii excesive din partea frontală a creierului, partea în care are loc procesul de gândire și unde căldura se acumulează excesiv în condiții de stres. Oamenii cu blocaje nazale cronice ce ajung a respira doar pe gură, au un gât mai rece, lucru ce dezechilibrează glanda tiroidă. Ei au de asemenea și plămâni mai reci, lucru ce duce la umezeală și secreție de mucus. Eliminarea excesului de căldură din creier la expirare se face incomplet la cei ce respiră doar pe gură, de aceea ei mai sunt numiți și ”creiere fierbinți”. Unele persoane au „nasul uscat” având probleme precum sângerarea nasului sau uscarea excesivă a acestuia. Alții au „nasul umed”, cu sinusuri permanent înfundate și cu șervețelele mereu la nas. Alții au nările înfundate și blocate permanent. Practicarea regulată a Jala Neti ajută la stabilirea unei temperaturi și a unei umidități corecte a nasului. Depinzând și de condițiile de viață, dietă, personalitate, etc., multe afecțiuni comune pot fi ameliorate prin simpla restabilire a unei flore nazale sănătoase.

Alt aspect fiziologic ce poate fi influențat de Jala Neti este relația dintre funcția olfactivă și sistemul nervos al corpului. Potrivit științei medicale, există două ramuri ale sistemului nervos autonom, numite sistemul nervos simpatic și parasimpatic, ce conlucrează permanent pentru menținerea echilibrului funcțiilor corpului uman. Pe scurt, una din ramuri

controlează funcțiile de simulație (așa numita reacție fight or flight) și cealaltă controlează funcțiile sedentare (numit și sistemul pentru odihnă și digestie). Acest conflict dual de împinge-trage, corelează cu ceea ce maeștrii yoghini spun despre forțele Pingala și Ida sau Ha și Tha.

Potrivit științei yoghine, având o funcție respiratorie echilibrată, are ca rezultat un sistem nervos vegetativ (simpatic și parasimpatic) echilibrat, ajungându-se astfel la un echilibru general al întregului sistem nervos al corpului. Așadar, prin curățarea, echilibrarea și manipularea acestor forțe complementare opuse, se menține și un echilibru fizic și mental sănătos. Astfel, este cunoscut faptul că unul dintre efectele Jala Neti este eliberarea tensiunii mintale și a migrenelor, precum și a altor boli mai severe ale sistemului nervos, precum epilepsia, sau a dezechilibrelor emoționale precum accesele de mânie.

#### Metoda (Etapa 1)

1. Curățarea nazală se poate efectua deasupra unei chiuvete, a unui bol așezat pe o masă, în duș sau chiar afară. Primul lucru ce trebuie făcut este umplerea recipientului Neti Pot cu apă caldă, la o temperatură potrivită pentru a putea fi pusă în nas. Așadar, apa nu trebuie să fie nici prea rece, nici prea fierbinte. Testați temperatura ca și cum ați testa temperatura laptelui dintr-un biberon, picurând câțiva stropi pe brațul dumneavoastră sau gustând puțin din apă și scuipând-o apoi. Este de preferat ca apa să fie mai mult caldă decât rece. Apa purificată ar fi cea mai bună variantă. Amestecați apoi cu sare, într-o proporție de o linguriță pentru jumătate de litru de apă. Asta înseamnă o salinitate de 0.9% numită și soluție izotonică - aceeași concentrație ca în sânge. Cea mai bună variantă ar fi sarea de mare. Amestecați sarea foarte bine. Gustați apa, apoi scuipați-o pentru a fi siguri de corectitudinea temperaturii și a salinității. După câteva încercări veți recunoaște ușor corectitudinea preparatului prin gustare.
2. Plasați conul nazal al recipientului în nara dreaptă, lipind-ul de interiorul nării prin câteva rotiri și puțină apăsare. Încercați să plasați gaura conului în linie cu orificiile nazale, astfel încât să nu blocați gura conului în interiorul nasului. Deschideți gura și respirați încet pe gură. Încercați să nu miroșiți, înghițiți, râdeți, să vorbiți sau să faceți orice altceva care ar declanșa mișcarea de aer prin nas, cât timp apa curge prin nări.
3. Aplecați-vă apoi ușor înainte, doar din talie, astfel încât vârful nasului să fie cel mai jos punct al capului. Înclinați-vă puțin pentru ca apa să nu vă curgă din

recipient, pe față. Mențineți gura conului bine sigilată în nara dreaptă, pentru ca apa să nu curgă deloc în afară. În tot acest timp respirați pe gură, lăsând apa să-și urmeze cursul. Așteptați câteva secunde și apa ar trebui să curgă apoi prin nara stângă. Respirați ușor și rar pe gură. După ce apa începe să curgă, așteptați aproximativ 30 de secunde pentru ca jumătate de recipient să curgă din nara dreaptă în nara stângă, apoi îndepărtați recipientul din nas și îndreptați corpul.

4. Înainte de a schimba părțile nasului, suflați nasul foarte ușor, pentru ca apa și mucusul să fie îndepărtate.
5. Repetați pașii 2 și 3 mai sus detaliați, diferența fiind că acum veți turna apa din nara stângă în nara dreaptă. După ce ați folosit toată apa din recipient, îndreptați corpul, apoi suflați foarte ușor nasul prin ambele nări și pregătiți-vă pentru uscarea nasului.
6. Dacă după executarea tuturor pașilor mai sus prezentați mai aveți încă blocaje de mucus, întreg procesul se poate repeta până când se curăță tot. Dacă nasul tot nu se curăță complet, se recomandă vizitarea unui doctor pentru a stabili dacă nasul are vreun blocaj structural.

### **Uscarea nasului**

Uscarea corectă a nasului este o parte foarte importantă a acestei tehnici. Să nu aplicați această etapă în grabă niciodată. Oamenii cu tensiune arterială ridicată trebuie să acorde o atenție specială acestei părți. Dacă apare senzația de amețeală în curățarea nasului, uscarea ar trebui să se facă astfel:

1. Prima dată, aplecați-vă în față de la mijloc și țineți capul în jos, cu nasul îndreptat către podea, lăsând apa rămasă în nas să se scurgă. Îndreptați apoi nasul către genunchi. În fiecare din aceste poziții, inspirați ușor pe gură și expirați ușor pe nas de aproximativ 10 ori. E posibil să mai curgă câțiva stropi de apă.
2. Apoi stați drept și respirați rapid prin nări. Prima dată, respirați prin ambele nări în același timp de 10 ori, inspirând și expirând moderat, puțin mai puternic la expirare. Blocați apoi nara dreaptă cu un deget și respirați rapid doar pe nara stângă de 10 ori. Același lucru îl faceți apoi pentru cealaltă nară. În final, mai respirați de 10 ori prin ambele nări în același timp.

Acest procedeu ar trebui să curețe și să usuce nasul. Dacă simțiți că mai e încă apă rămasă, repetați procesul de uscare. Dacă nu uscați nasul cum trebuie, pot

apărea simptome asemănătoare unei răceli, ce pot dura și câteva ore. De asemeni, lăsând apa cu impurități în cavitățile sinuzale sau în trompele lui Eustachio, poate provoca chiar și infecții.

Câteva dificultăți ce pot apărea:

- Scurgerea apei prin gât poate fi provocată de:
  - Poziționarea incorectă a capului sau a recipientului;
  - Respirarea pe nas în timpul scurgerii apei;
  - O nara blocată poate provoca un efect de îndiguire.
- Usturarea nasului poate fi provocată de:
  - Prea puțină sare și/sau apă prea fierbinte;
  - Faptul că nu aveți experiență cu această practică, lucru ce se va rezolva rapid;
  - Agenți poluanți sau contaminatori din apa ce intră în recipient.
- Dacă apa nu curge liber:
  - Gura conului recipientului poate fi blocată de fundul nasului;
  - Relaxați nasul, nu fiți tensionați;
  - Poate fi vorba de un blocaj temporar de mucus, ce va fi curățat după câteva repetări a procedurii;
  - Apa poate fi prea rece, ceea ce duce la închiderea căilor nazale;
  - Dacă este un blocaj permanent, consultați un doctor.
- Sângerările nazale pot avea loc prima dată pentru cei cu tensiune arterială crescută, sau pentru cei cu o mucoasă nazală extrem de sensibilă sau iritată. În acest caz, ar trebui să întrerupeți procedeul și să căutați ajutor profesionist înainte de a continua.

Pentru alte detalii în ceea ce privește posibilele probleme, vedeți la pagina 35 ”Probleme comune ce pot apărea la prima învățare Jala Neti”.

#### Frecvența recomandată pentru folosirea tehnicii Neti

Pentru o curățare nazală generală, o dată sau de două ori pe zi este suficient. Cel mai bun moment al zilei pentru Jala Neti este dimineața, pentru a elimina amețeala de peste noapte și pentru a pregăti corpul și mintea pentru activitățile respiratorii ale zilei. Totuși, dacă locuiți sau lucrați într-un mediu poluat sau cu mult praf, caz în care nările au mai multe particule de filtrat, o ocazie bună de curățare este atunci când ieșiți din acel mediu. Neti ar trebui efectuată cu precădere înainte de masă. Tehnica poate fi efectuată până la 4 ori pe zi

pentru aplicații terapeutice, dar doar cu recomandare specializată. Momentele ce urmează sunt cele mai bune pentru a efectua Neti: de la trezire până la micul dejun, înainte de amiază, înainte de prânz, seara înainte de somn. În cazul unei răceli, efectuarea tehnicii Neti duce la o ușurare în respirație, dacă nasul este bine uscat după și această frecvență nu duce la sângerări nazale.

#### Nu se recomandă:

- Cei care suferă de sângerări nazale cronice trebuie să caute ajutor specializat.
- Jala Neti nu este contraindicat pentru vreo boală sau afecțiune, dar cei cu migrene sau tensiune arterială crescută ar trebui să caute ajutor specializat.
- Copiii cu vârste între 2 și 7 ani trebuie asistați în aplicarea procedurii.
- Nu recomandați altora să încerce tehnica Neti neasistați, sau nu încercați să învățați alte persoane acest procedeu, decât dacă sunteți pe deplin competenți și încrezători în folosirea tehnicii.
- Începătorii trebuie să folosească doar apă caldă și sare.

#### Săruri recomandate a fi folosite la Jala Neti

Câteodată ne gândim la ce fel de sare să alegem pentru Jala Neti. Sarea de mare pură este soluția ideală. Mai jos vă prezentăm alte variante de sare ce se găsesc pe piață.

**Atentie!** Acest subcapitol „Săruri recomandate a fi folosite la Jala Neti” a fost modificat de către [www.LampaLuiAladin.ro](http://www.LampaLuiAladin.ro) din cauza ca în SUA există o altă legislație față de România, cu privire la adăosul de iod în sarea alimentară.

**Sarea de mare fara IOD si alți aditivi.** De obicei acest produs este sarea de mare pură, dar pentru clarificare e mai bine să citiți ambalajul. Produsul poate varia în granulație. Cu cât e mai fină cu atât se dizolvă mai repede. Dacă nu găsiți sare fină, măcinați orice fel de sare găsiți. Depozitați-o etanș pentru a evita ca sarea să se întărească sub forma de bulgări. Acest fel de sare se găsește în plafaruri și în farmaciile naturiste.

**Sarea de masă.** Aceasta este sarea mărunț măcinată pentru gătit, ce conține un aditiv ce împiedică formarea cocloașelor în solniță. Cine are nevoie de aluminiu, silicon sau iod în nas? Acest tip de sare se poate folosi în Jala Neti atunci când nu aveți sare de mare, însă încercați totuși să folosiți sare de mare fără aditivi.

**Sarea vegetală.** Acesta este un produs compus mixt, format din săruri, ierburi și mirodenii și NU ESTE INDICAT pentru nas sau simțurile olfactive.

**Sarea gemă.** Depinzând de origine, sarea gemă are și alte minerale în compoziție, și deci nu sunt recomandate a fi folosite în tehnica Neti. De obicei este foarte mare, fiind bună la gătit, însă nu pentru a fi folosită la Neti.

**Sare macrobiotică.** De obicei are o culoare gri. Este o sare de mare găsită mai ales în Japonia, fiind deci mai scumpă decât sarea locală. Poate fi folosită la Neti fără probleme.

### **Alte forme ale tehnicii Neti**

#### **Etapa a 2 a a Jala Neti (descriere pe scurt)**

A doua etapă a Jala Neti se numește Vyutkrama Kapalbhathi sau mugetul sinusurilor. Este o practică mai avansată și mai puternică, deci mai întâi trebuie să deveniți experți în prima etapă a Jala Neti. Această etapă ar trebui să fie făcută sub supravegherea unui profesor la primele încercări.

În timp ce apa curge dintr-o nară în alta, se respiră încet pe nas pentru ca apa să fie trasă încet înapoi și evacuată pe gură. Nu este deloc o tehnică periculoasă. Nu trebuie însă să înghițim apa atunci când respirăm pe gură. Atunci când executăm Vyutkrama Kapalbhathi, primul recipient cu apă se va folosi conform primei etape, un al doilea recipient cu apă fiind apoi utilizat conform celei de-a doua etape, care este mai avansată. În acest caz, nu este necesar să uscați complet nasul între prima și a doua etapă. O mai mare atenție trebuie oferită uscării nasului după efectuarea etapei 2, căci o cantitate mai mare de apă curge prin căile nazale, putând apărea infecții dacă nasul nu este uscat bine.

Vyutkrama Kapalbhathi Neti acționează în special asupra căilor sinuzale posterioare, locuri inaccesibile prin efectuarea doar a primei etape a Jala Neti. De asemenea, a doua etapă este mai eficientă decât prima și pentru scurgerile post nazale, sinuzită, sforăit, guturai, dereglări ale tiroidei, tușit sau alte probleme ale gâtului.

#### **Etapa a 3 (descriere succintă)**

A 3-a etapă este ceva mai dificilă și avansată, fiind numită și Sheetkrama Kapalbhathi. În acest caz, apă sarată caldă este luată în gură și eliminată prin suflare pe nas. Este puțin dificil la început, putând fi destul de inconfortabilă. Beneficiile sunt asemănătoare, dar mai puternice decât cele obținute prin celelalte metode Neti. Se realizează după ce în prealabil s-au efectuat etapele 1 și 2. Și aici trebuie avută o mare grijă la uscarea nasului, supravegherea unui profesor specializat fiind obligatorie la primele încercări.

#### **Dugdha Neti- Neti folosind lapte**

Folosirea laptelui încălzit la temperatura corpului în recipientul Neti, este propice pentru cei ce suferă de sângerări nazale cronice sau cei care au dezvoltat iritații prin folosirea apei sărate. Neti cu lapte poate fi folosit, de exemplu, în cazurile în care particule sau

chimicale au iritat mucoasa nazală (la șlefuirea unor materiale sau în cazul vatei de sticlă). Se recomandă efectuarea tehnicii după efectuarea etapelor 1 și 2, ce folosesc apa. Laptele nu trebuie să treacă dintr-o nară în alta, ca în celelalte cazuri. Trebuie doar să umpleți o nară, iar apoi să-l eliminați. O singură dată pentru fiecare nară este de ajuns. Tehnica Neti cu lapte nu trebuie efectuată fără o recomandare de la un specialist pentru o problemă specifică, chiar și în acest caz, metoda nu trebuie efectuată excesiv.

#### Sutra Neti - Curățarea nazală folosind o frânghie

Acesta este o metodă foarte eficientă de a menține căile respiratorii deschise, la capacitate maximă. Sutra Neti se face prin trecerea unei frânghii din bumbac (sau un cateter din cauciuc) printr-o nară și ieșirea acesteia prin gură. Frânghia este trasă foarte încet înainte și înapoi pentru câteva momente, după care se scoate de tot, repetându-se procesul pentru cealaltă nară. După ceva mai mult antrenament, frânghia poate trece dintr-o nară în alta. Sutra Neti este foarte benefică și extrem de recomandată pentru cei care au efectuat tehnica Jala Neti mult timp și observă că una din nări are mai multe blocaje ca cealaltă. E posibil să fie obstrucții ale cartilajului în căile nazale. La fel ca o procedură medicală, Sutra Neti îndepărtează aceste blocaje, fiind o alternativă binevenită. Prima dată este indicat să fim familiarizați cu cele 3 etape ale Jala Neti ce folosesc apa sărată, iar dacă aceste metode nu curăță blocajele nazale, ar trebui făcută o examinare medicală a nasului pentru a determina cauza blocajului. Sutra Neti trebuie apoi să fie învățată și testată cu supravegherea unui specialist.

#### Swamootra Neti - folosind propria urină

Simpla idee de a-ți turna urină în nas este pentru majoritatea un concept cel puțin ciudat. Nu vom dezvolta subiectul aici, căci această tehnică ocupă o întreagă ramură a științei yoghine, existând texte mult mai complexe despre acest subiect. Principiul Swamootra Neti se aplică ca și în cazul homeopatiei, unde ”asemănările sunt vindecate prin mijloace asemănătoare”. Produsele secundare zilnice ale metabolismului corpului, cum este urina, conțin mici cantități de indicatori ce arată situația sănătății interne. Mirosul și gustul urinei, atunci când este folosită la Swamootra Neti, este o metodă de bio-feedback către creier, stimulându-l să reprogrameze gradual metabolismul corpului către o mai bună funcționare cu mai puține produse toxice. Acest lucru are un efect vindecător potent asupra multor boli. Atunci când înveți despre Swamootra Neti, există anumite ghiduri dietetice ce trebuie urmate. Pentru a depăși aversiunea față de urină, se începe cu soluții slabe, trecându-se în final la folosirea urinei.

## ***Rezultatele cercetării***

Câțiva profesori yoghini din Australia predau tehnica Jala Neti și oferă recipiente Neti Pot studenților yoghini de peste 20 de ani. Pentru o perioadă de vreo 18 luni, profesorii implicați în elaborarea acestei broșuri au acumulat date din cercetări constând într-un chestionar ce a fost împărțit cu fiecare Neti Pot vândut. Din cele peste 500 de chestionare împărțite în ultimul an, s-au primit aproape 200 de răspunsuri. Aceste răspunsuri au fost înregistrate și colecționate după cum se va vedea mai jos. La fel ca răspunsurile scrise, mulți profesori de yoga care au predat tehnica Jala Neti au semnalat multe probe anecdotice ce sprijină rezultatul chestionarului privind beneficiile Neti. Procentajele din datele ce urmează a fi reprezentate au fost rotunjite către cel mai apropiat număr întreg.

### **Impresii personale privind Neti înainte, în timpul și după primei încercări**

	<b>Înainte</b>	<b>În timpul</b>	<b>După</b>
	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>
<b>Părerii sau sentimente pozitive</b>	<b>28</b>	<b>48</b>	<b>76</b>
<b>Părerii sau sentimente negative</b>	<b>48</b>	<b>34</b>	<b>18</b>
<b>Părerii sau sentimente neutre</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>6</b>

### Analiză

Tabelul de mai sus arată faptul că aproximativ jumătate printre studenți aveau o părere negativă despre Neti, înainte de a testa tehnica. Acest lucru e de așteptat în culturi precum este a noastră. Comentarii des întâlnite au fost:

Yac, Nici vorba!
Cred că o să vomit
Sunt foarte sceptic că o să încerc
Teamă absolută
Greșos, nu este acceptabil din punct de vedere social
O idee bună pentru o farsă, dar nu cred că vorbești serios
Ciudat și înspăimântător
Dezgustător



Totuși, în timpul primei încercări, mai mult de jumătate dintre cei chestionați au răspuns că trecerea apei prin nas nu a fost o experiență chiar așa de rea. Au existat comentarii precum:

Gădilă puțin
Destul de plăcut
Nu e atât de incomod precum credeam
Cald și relaxant
Surprinzător de ușor
Nedureros și fără probleme
A trecut prin nas foarte ușor
La fel ca atunci când înoți

Urmarea primei încercări a fost faptul că trei sferturi dintre cei ce au încercat Neti, au ajuns la concluzia că tehnica este una bună și benefică. După aceea, comentariile au fost:

Nu e atât de rău precum am crezut
Îți un sentiment fresh și curat
Aiurit, dar plăcut
Am reușit în sfârșit să respir
Am mirosit lucruri pe care nu le băgasem în seamă până atunci
O eliberare de aglomerare incredibilă
Super, chiar trăiesc
Seamănă cu înotul într-un val

#### Frecvența cu care a fost practică

<b>Mai rar decât zi de zi</b>	<b>11%</b>
<b>De la zilnic la zi după zi</b>	<b>15%</b>
<b>O dată de zi</b>	<b>60%</b>
<b>2-3 ori zilnic</b>	<b>14%</b>

#### Analiză

După mai mult timp de practică regulată și până în momentul când li s-a cerut să răspundă la chestionare 5 săptămâni mai târziu, majoritatea studenților au introdus practica într-o rutină zilnică. După cum era de așteptat, acești studenți au fost cei care au observat o îmbunătățire a problemelor nazale. Lăsând de-o parte beneficiile inițiale ale sănătății, acești oameni vor continua mai mult decât sigur să folosească Neti devenit un obicei în prevenția

bolilor. Cei 14% care folosesc Neti mai mult decât o dată pe zi au fost sfătuiți să facă asta de către profesorii lor de yoga pentru probleme terapeutice specifice. Acești studenți au avut nevoie de o mare încurajare să-și depășească problemele nazale cronice, iar răspunsurile lor la chestionare au indicat schimbări inițiale drastice, apoi o diminuare a acestor efecte. Cei 15% care au încercat Neti cu o medie între zilnic și zile alternante, au avut rezultate moderate, majoritatea admitând că au vrut să repete procedeul zilnic, dar că au fost leneși. Cei 11% care au testat Neti mai rar decât zile alternante au fost ori foarte uituci, nu prea interesați sau au încercat tehnica doar când au simțit nevoia. Aceștia sunt chestionații care au avut un răspuns ambivalent despre eficiența vindecării.

### **Beneficiile pe termen scurt și lung raportate**

Termen scurt	
DA	94%
NU	6%

Termen lung	
DA	92%
NU	8%

### Analiză

Prin termen scurt ne referim la primele 2 săptămâni, iar termen lung la mai mult de 2 săptămâni. Aproape toți chestionații au raportat beneficii imediate după ce au folosit Neti. Beneficiile Neti, chiar dacă aduc beneficii inițiale sau au extra beneficii neașteptate, continuă să fie în creștere. Este de așteptat să existe o diminuare a beneficiilor în timp datorită scăderii ratei ”marilor speranțe și noilor regimuri”.

De asemeni, efectele Neti devin mai subtile cu trecerea timpului, iar oamenii nu mai sunt interesați să-și mențină prevenirea sănătății odată ce criza de sănătate este depășită.

### **Impresii generale asupra Neti după 1-2 luni de practică**

<b>Părerii sau sentimente pozitive</b>	97%
<b>Părerii sau sentimente negative</b>	0%
<b>Părerii sau sentimente neutre</b>	3%

## Analiză

Nu mai trebuie alte comentarii, procentajele de mai sus fiind de ajuns. S-a constatat o abundență de comentarii precum:

Aș fi vrut să fi știut despre această tehnică acum 50 de ani
Esențială pentru igiena zilnică
Grozav! Voi folosi Neti toată viața
Iubesc Neti- Sunt dependent!
Mulțumesc, Neti mi-a schimbat viața
Mult mai folositor decât mi-am imaginat vreodată
O metodă de curățare excelentă
Nu înțeleg de ce doctorii nu o recomandă
Ar trebui să fie mai cunoscută
Un mod fantastic de curățare a depunerilor
Simplu, nedureros, benefic
Un ritual de curățare simplu și eficace
Nu cred că voi renunța la Neti vreodată
Ușor, îți conferă o stare de bine
Grozavă pentru o gândire mai clară și o respirație mai ușoară
Recomand tuturor celor care respiră
Mai bună decât medicamentele pentru sinusuri

## **Simptome și rezultate**

Următoarele informații au rezultat din chestionarea studenților ce au încercat Jala Neti pentru boli generale sau specifice de care sufereau înainte de a învăța această tehnică de curățare salină. Chiar dacă numărul chestionașilor nu este foarte mare, am ajuns la aceeași concluzie la care au ajuns profesorii yoghini de-a lungul timpului, vorbind cu studenții lor.

Multe persoane au încercat Neti doar pentru că profesorul a spus că e un lucru bun. Unii au încercat doar pentru a experimenta, pentru că era o parte din cursul de yoga. Credeau că o să execute tehnica doar o dată pentru că nu aveau nici un fel de probleme respiratorii, dar după ce au încercat o dată, au continuat pentru totdeauna.

Mulți oameni nu cred că disconfortul lor zilnic ar fi vreo boală sau deficiență medicală. Ei cred ca aceste lucruri sunt normale și trecătoare. S-au făcut comentarii precum: ”de obicei îmi simt nasul puțin înfundat, am amețeli, sunt plictisit și fără vlagă, am tot timpul șervețele nazale la mine, am dureri de cap dese, am dureri în gât de ani întregi, tușesc puțin dimineața”.

Acești chestionați nu au crezut că aceste stări sunt boli sau că ele ar fi motivul pentru care au încercat Neti, dar au menționat mai târziu că stările pe care le aveau au încetat. Ei au considerat probabil că sunt sănătoși, iar după ce au observat beneficiile folosirii Neti au realizat că își neglijau sănătatea. Aceste răspunsuri explică numărul mare de ceea ce noi numim ”beneficii neașteptate”.

Numărul chestionaților fumători nu a fost trecut în vreo rubrică specială, căci nu au existat întrebări specifice cu privire la această informație. Doar câțiva fumători au recunoscut faptul că fumează în chestionar. Știm totuși că proporția studenților yoghini ce fumează este probabil mai mare de 2 din 200. Continuarea fumatului cât timp se practică Jala Neti reduce beneficiile tehnicii. De observat este și faptul că atunci când Jala Neti este prezentată unor grupuri noi, fumătorii sunt cel mai puțin interesați de subiect.

În tabelul de mai jos, criteriile noastre sunt definite după cum urmează:

**Simptome menționate (total).** De fiecare dată când un simptom sau o afecțiune a fost menționată în chestionar, ca un beneficiu dorit sau unul neașteptat, acest lucru a fost înregistrat în raport. Mulți dintre respondenți au avut afecțiuni multiple, cunoscute sau necunoscute. S-a făcut și o categorisire a unor boli nespecifice.

**Simptome fără schimbări.** Un procentaj din rezultatele chestionarului ce arătau că nu a existat nici o îmbunătățire + rezultate ce arătau că nu a existat nici o îmbunătățire în cazul unei afecțiuni unde erau dorite beneficii.

**Simptome îmbunătățite.** Un procentaj ce arată că au existat îmbunătățiri în cazul unor afecțiuni, acolo unde se doreau beneficii.

**Beneficii neașteptate.** Un procentaj ce arată îmbunătățiri în cazul unor afecțiuni, nefiind menționată vreo dorință de îmbunătățire inițială.

**Beneficii totale.** Suma simptomelor îmbunătățite + Beneficiile neașteptate ca procentaj din Simptomele menționate.

<b>Simptome, afecțiuni sau beneficii obținute</b>	<b>Simptome menționate (nr. total)</b>	<b>Simptome fără schimbări %</b>	<b>Simptome îmbunătățite %</b>	<b>Beneficii neașteptate %</b>	<b>Beneficii totale %</b>
Alergii	8	37	25	38	63
Astm/bronșită	8	50	50	0	50
Guturai & mucozitate excesivă	7	42	29	29	58
Răceli	14	21	29	50	79
Probleme cu urechile	12	17	17	67	84
Probleme cu ochii	8	0	13	88	100
Probleme respiratorii generale	103	1	33	66	99
Guturai	27	15	70	15	85
Dureri de cap (migrene)	50	8	6	86	92
Blocaje nazale	55	14	33	53	86
Simț olfactiv slab dezvoltat	19	5	11	84	95
Curgerea nasului	8	12	75	13	88
Dereglări psihologice precum anxietatea, neîncrederea în sine, indispoziția generală	17	0	0	100	100
Sinuzită	49	16	69	15	84
Dereglări ale somnului	7	0	0	100	100
Obiceiul fumatului	2	0	0	100	100
Beneficii spirituale/meditative	15	13	40	47	87

## *Întrebări des întâlnite despre Jala Neti*

Mie mi se pare foarte ciudat să îmi torn apă în nas sau să îmi spăl stomacul și intestinele.

Este neobișnuit, da, dar nu și nefiresc. Din punct de vedere al yoghinilor, fumatul, consumarea de fast-food, nopțile pierdute în fața televizorului, orașele moderne cu poluarea lor, dormitul pe saltele groase, statul pe scaun în fața calculatorului toată ziua, munca în fabricile ce produc chimicale, blocarea în trafic și altele nu sunt activități normale pentru corpul uman. Ce e normal și ce nu depinde de cum trăiești. Yoga spune că, la fel ca medicamentele ce pot fi puțin dezagreabile sau pot părea neobișnuite la început, aceste metode mai puțin comune sunt necesare pentru vindecare.

Tehnicile de curățare Hatha Yoga sunt toate moduri nemedicale pentru menținerea unui corp sănătos și depășirea unor boli. Metodele yoghine antice sunt de fapt cele mai naturale căi folosite pentru a ajuta sistemele corpului să se vindece singure. E nevoie doar de niște apă și puțină sare. Acestea curăță toate orificiile și îmbunătățesc funcționarea celor 6 simțuri. Notați că da, am spus 6 simțuri. Curățarea yoghină nu este doar pentru trup și sânge, dar și pentru minte, al 6-lea simț. Aceste tehnici de curățare sunt foarte simple și la îndemână pentru a menține o bună funcționare a organelor corpului la capacitatea lor cea mai mare.

Ne îngrijim mașinile spălându-le și ceruindu-le la exterior pentru a păstra vopseaua în cea mai bună condiție pentru a arăta bine și a nu rugini. Ștergem masa din bucătărie zilnic și curățăm dulapurile de praf. De ce nu am avea aceeași grijă și de corpurile noastre? Ne spălăm exteriorul regulat pentru o igienă bună și pentru aparențe, de ce nu am face același lucru și cu interiorul? La fel cum am curăța filtrul de aer al mașinii, așa trebuie să ne curățăm și căile nazale. La fel cum ne curățăm motorul în interior, așa ar trebui să ne menținem și sistemul digestiv în cea mai bună condiție pentru a ajuta combustibilul (mâncarea) să se digere mai bine și apoi să fie eliminată mai repede. Chiar mai important decât mașina sau bucătăria este vehiculul în care ne petrecem toată ziua - corpul nostru.

Aceste metode de curățare yoghine pot părea ciudate sau amuzante pentru mulți, dar asta se întâmplă doar din cauza diferențelor culturale, oamenii moderni fiind învățați să creadă că orice vine din interiorul corpului e ciudat și dezgustător. Mulți oameni nu sunt conștienți de importanța funcțiilor corpului. În zilele noastre, după ce oamenii își neglijează corpul ani la rând, apelează la un anesteziec și lasă pe alții să facă toată munca.

Un mecanism al mucoasei nazale este curățarea acesteia prin înghițirea depunerilor, dar cu ce fel de germeni sunt învățați stomacul și gâtul să coopereze? Viața secolului 20 are o serie de germeni și agenți poluanți pe care nu ar trebui să-i respirăm și să-i avem în interior. Unele chimicale din ceața din oraș sunt chiar canceroase, printre acestea aflându-se și adevărați ucigași în cantități mici. Mediul înconjurător de astăzi este departe de ceea ce sistemul nostru respirator a fost programat să suporte și deci nu e o crimă să-ți ajuți propriul corp să se curețe puțin. Pe lângă corp, ce metode putem folosi pentru curățarea mentală? Aici intervine meditația. Timp de mii de ani, yoghinii au folosit doar metode proprii pentru a-și repara corpul și mintea. Ei înțelegeau și cunoșteau perfect funcțiile interne ale corpului, înainte de a fi inventate tomografele sau alte aparate moderne. Știau despre anatomie și psihologie practicând ceea ce știau pe ei înșiși. Au învățat aceste lucruri prin experimente și prin meditație. Ei au conservat aceste cunoștințe de-a lungul secolelor, aceste metode inteligente de a preveni căderile psihice și mentale, toate aceste fiind folosite de strămoșii lor și în ziua de azi.

Î: Cred că practicarea Neti este dezgustătoare, dar aș încerca totuși pentru beneficii. Cum pot să-mi depășesc această barieră mentală?

R: Acesta este o situație des întâlnită. Intelectul îți spune ca e o idee bună, iar stomacul și sentimentele tale sunt dezgustate. Cea mai bună metodă să treci peste această barieră este să citești toate informațiile cu privire la acest subiect pentru a-ți îmbunătăți argumentele raționale și totodată e nevoie să fii supravegheat atent de o persoană calificată care să țină cont de fricile și nervozitatea ta, demonstrându-ți în același timp cât de simplu e să faci întregul proces în doar 3 minute. Frica irațională va fi învinsă atunci de experiența pozitivă.

Î: Îmi place să practic etapa simplă a Neti, dar care e scopul celorlalte metode avansate precum Neti folosind urină sau Sutra Neti?

R: Formele mai avansate ale practicii Neti sunt metode terapeutice specifice într-un sens fizic, fiind în același timp și metode spirituale mai avansate, acesta fiind și principalul scop, îmbunătățirea facultăților mentale. Aceste practici au fost conservate de yoghinii antici și moștenite de strămoșii lor de zeci de mii de ani, fiind păstrate în secret timp de mai multe secole. Abia în ultimii 100 de ani aceste metode au devenit cunoscute țărilor vestice. Aceste practici rare super-sensibilizează cavitățile sinuzale și stimulează funcțiile senzoriale ale creierului și minții. Acesta este de fapt motivul pentru care se practică yoga, pentru o productivitate mai crescută în artă și disciplinele meditației. Nu au fost create, de fapt, pentru sinuzită, guturai alergii sau astm pentru că yoghinii nu sufereau de aceste complicații acum câteva mii de ani. Ei foloseau aceste metode pentru a se purifica, pentru ca mintea și corpul să

poată fi folosite în cel mai mare grad pentru investigația conștiinței și a percepției cunoștințelor. Așa și-au dobândit înțelepciunea. Asta spun și scrierile: yoga se practică pentru purificarea corpului, a minții, pentru evoluția sistemului nervos, pentru a pătrunde într-o stare meditativă mai profundă, pentru evoluția conștiinței. În drumul spre atingerea acestui scop, yoga oferă multe alte beneficii.

Dacă însă nu ești atras de aceste practici la început, nu-ți fă probleme. Poate într-o zi spiritul tău va vrea să depășească limitele umane și să treacă înspre tărâmul în care vei vrea să-ți torni urină în nas!

Î: Nu e periculos să-ți torni apă în nas. Nasul nu e totuși construit pentru a înghiți apă.

R: Jala Neti nu este deloc o practică periculoasă. Cu instruirea necesară și prin respectarea tradițiilor, va oferi doar beneficii. Totuși, dacă practica este executată greșit sau se abuzează de aceasta, în cel mai bun caz nu va oferi beneficiile promise sau, în cel mai rău caz, va conduce către efecte secundare minore precum durerile de cap, răceli, infecții nazale, sau dureri de urechi. Nu am observat nici un efect secundar la niciuna din persoanele pe care le-am instruit și la cele chestionate. Totuși, instruirea corectă este cheia. Toate plângerile cu privire la Jala Neti au venit de la cei care au încercat să învețe această tehnică singuri sau de la cei care au improvizat metoda, nerespectând tradiția. De aceea este indicat să fiți instruiți de personal calificat.

Apa în nas nu este totuși neobișnuită. Îți amintești cum te simți după o tură de înot printre valuri? O curățare a nasului cu apa sărată est un lucru bun. Etapa 1 a Jala Neti este exact acest lucru - o trecere a apei sărate prin căile nazale, exceptând faptul că apa folosită este caldă, de 4 ori mai puțin sărată și tu ai control total asupra situației. Oamenii au o singură imagine în minte când se gândesc la curățarea cu apă sărată - amintirile lor cu privire la experiențele aproape de înec. Jala Neti nu este deloc așa. Există indiscutabil unele orificii nazale în care apa sărată n-ar trebui să pătrundă. E posibil să nu nimeriți din prima unghiul corect în care să țineți capul pentru ca apa să nu pătrundă în acestea, dar câteva încercări nereușite nu produc probleme.

Î: Cum funcționează de fapt Jala Neti? Cum poate trecerea apei calde, sărate, dintr-o nară în alta să rezolve problemele nazale?

R: Fără să intrăm în detalii de anatomie sau de medicină, este modul cum elementele de bază folosite în Jala Neti și celelalte metode de curățare salină, anume căldura și salinitatea apei, sunt la fel cu metabolismul corpului, astfel încât nu există nici o tendință de respingere. Poți folosi soluție salină izotonică în orice parte a corpului pentru beneficii ale sănătății. Proporția exactă de sare folosită este foarte importantă. Unii oameni își fac griji că sarea le-ar



putea înfunda arterele și întreabă dacă tehnica se poate face și fără sare. Răspunsul este nu. Apa sărată este un foarte bun curățător. Este folosită pentru a elimina secrețiile vechi de mucus ce sunt pline de mizerie și germeni. Funcția normală a mucoasei nazale este chiar aceasta, să oprească murdăriile și germenii.

Tușitul, strănutul, suflatul nasului și înghițitul pot curăța particulele mari ce se prind de mucoasa nazală, dar prin spălarea căilor nazale cu apă salină, se va face o curățare mai eficientă și mai completă, fiind o soluție mai bună pentru prevenirea mizeriilor să treacă mai departe, dacă primul ”stadiu de filtrare” este blocat sau suprasolicitat. La o persoană sănătoasă care se hrănește sănătos, respiră bine și trăiește într-un mediu curat, mucoasa nazală ar trebui să facă față singură situației și să se curețe singură, regulat. Dar pentru o persoană care respiră pe gură, sau pentru cineva care mănâncă nesănătos sau lucrează într-un mediu poluat, mizeria și germenii se adună și cauzează tot felul de disfuncționalități ale nasului, cavităților sinuzale, ochilor, urechilor, gâtului și pieptului. De asemeni, ei înghit acest mucus murdar fără să-și dea seama având apoi probleme cu stomacul și așa mai departe.

Există o zicală yoghină ce spune: ”să respiri pe gură e la fel de normal ca mâncatul pe nas”. Multe persoane subestimează importanța unei respirații corecte, pe nas, aceste persoane îmbolnăvinduse și mai des. Odată ce funcțiile asociate nasului devin sănătoase prin practicarea regulată a Jala Neti, multe afecțiuni pot fi vindecate. În opinia autorului broșurii, respiratul pe gură este cel mai distructiv obicei pentru sănătate existent la ora actuală.

Să analizăm asta. Respirăm de 12-16 ori pe minut. Asta înseamnă multe respirații pe zi și încă și mai multe pe an. Dacă această funcție de bază nu este în armonie cu ceea ce natura a creat pentru trupurile noastre și continuăm să cream un dezechilibru de la an la an, atunci vom crea o forță potentă omniprezentă de distrugere a bunăstării noastre naturale. În plus față de efectele fizice a practicării Jala Neti, beneficiile mentale sau psihologice pot fi atribuite efectelor subtile pe care Neti le are asupra creierului, pornind de la echilibrarea respirației pe nas. În regiunile olfactive există senzori foarte delicați ce interceptează condițiile ionice ale aerului inspirat și expirat. Starea ionică este strâns legată de efectul pranic și de declanșatorii sistemului nervos vegetativ. La fel ca atunci când un vânt cald și urcat ar bate pentru câteva zile, mintea ar putea s-o ia puțin razna datorită predominanței ionilor pozitivi. În schimb, o briză rece, care e mai bogată în ioni negativi, poate contracara acest fapt și să te aducă la normal. Jala Neti e descrisă adesea ca o tură printr-un val.

Trebuie făcute mai multe cercetări științifice pentru a înțelege complet aceste efecte asupra minții. Chiar dacă studiezi metodele nu e important, căci metodele vor avea succes permanent, așa cum spun și yoghinii.

Vă voi povesti o întâmplare adevărată ce demonstrează cât de importantă este relația dintre respirația pe nas, alimentele fizice, obiceiurile zilnice și sănătatea mintală. O studentă nouă din clasa mea de yoga își făcea exercițiile în spatele clasei de câteva săptămâni bune. În timpul Pranayama (tehnica de respirație) era clar că avea un blocaj nazal.

Am lasat-o nesupravegheată pentru câteva săptămâni să vadă dacă va trece, dar nu a fost cazul. Într-o zi, după oră, am întrebat care era problema. Mi-a spus că avea o nară blocată permanent din cauza unei răni suferite în copilărie. Nasul ei avea o curbă ca în cazul unei deviații de sept. Mi-a spus despre numeroasele ei afecțiuni și de motivul pentru care practică yoga. Avea astm, guturai și sinuzită, acestea fiind principalele afecțiuni pe care vroia să le îndepărteze, menționând și faptul că voia să renunțe la fumat, la cafea, la ciocolată, voind și să se relaxeze mai mult din cauză că nu putea adormi fără a lua pastile. Ea a menționat de asemenea că principala ei grijă era faptul că nu putea concepe un copil din cauză că era infertilă. Ea și soțul ei erau atât de disperați că se gândeau să apeleze la fertilizarea in vitro. Această femeie era foarte slabă, agitată și foarte vorbărească înainte și după cursuri, întârziind adesea și împleticindu-se. Era ceea ce oamenii numesc o persoană hiper-agitată, dar ceea ce eu numesc un caz clasic de nară stângă înfundată. Viața ei era trăită de stimulenți artificiali și sedative. Personalitatea predominantă a nării strânger funcționează cu energie nervoasă, cu forță mentală sau lunară, fără a fi prezentă forța solară. Acești oameni sunt foarte aerieni. Am întrebat-o apoi care din nări era blocată, iar ea mi-a răspuns: nara dreaptă. I-am explicat, din punctul de vedere al yoga, importanța unei respirații echilibrate pe nas și câte din problemele ei ar putea fi cauzate de acest dezechilibru în respirație. I-am sugerat să vadă un specialist și să-și îndrepte nasul pentru o mai bună respirație. N-am crezut că-mi va urma sfatul.

Săptămâna următoare studenta mea a lipsit de la cursul de yoga, dar câteva luni mai târziu s-a întors cu un bandaj la nas. Am întrebat ce s-a întâmplat iar ea mi-a spus că și doctorul ei i-a sugerat să-și îndrepte nasul pentru o respirație mai bună. Mi-a mai spus că de la acea operație întreaga ei viață a luat alt curs: a renunțat la țigări, lucru pe care îl considera imposibil înainte, a renunțat la cafea, pentru că nu mai avea nevoie de cofeină pentru stimulare, a redus consumul de ciocolată și astfel i-a crescut apetitul, punând câteva kg în plus, fiind mai relaxată și adormind fără ajutorul pastilelor. Mi-a spus că nu s-a simțit atât de puternică niciodată și...era însărcinată!!!! Nu spun că îndreptarea nasului ar fi un leac clar pentru infertilitate, dar toate acele probleme pe care studenta mea le avea (fizice și

psihologice) e posibil să fi fost factori contributivi la incapacitatea sistemului ei reproducător de a produce un mediu fertil. A existat, fără îndoială, un element în mintea ei ce îi bloca anumite lucruri ce avea loc în viața sa, echilibrarea respirației și relaxarea făcând-o să privească lucrurile cu alți ochi.

Î: Neti poate fi practicat des?

R: Da. Frecvența corectă este determinată de problemele individuale și de nevoile personale, dar cei mai mulți oameni, în majoritatea situațiilor, practică Neti o dată sau de 2 ori pe zi, primul lucru după ce se trezesc și/sau seara, această frecvență fiind suficientă.

În unele situații terapeutice, se poate recomanda și o frecvență de 3 sau 4 ori pe zi, dar pe o perioadă definită. De aceea orice persoană trebuie să fie sfătuită de un profesionist la început, iar apoi să fie verificați ocazional.

Î: Timp de mai mulți ani am făcut un lucru asemănător: iau apa dintr-un bol în mână și apoi trag pe nas. E la fel cu Neti?

R: Nu, chiar deloc. Știm că multe persoane au încercat acest lucru. Unii spun că au învățat asta de la bunicii lor. Unii folosesc sare sau nu sare, folosesc apă rece sau caldă. Aceste metode nu sunt asemănătoare deloc cu efectele pe care le are Jala Neti. În plus, aceste metode sunt destul de riscante întrucât e posibil să rămână apă în sinusuri, ce va duce la iritații. Ei spun că metodele practicate de ei curăță nasul și ajută la prevenirea răcelilor, lucru destul de probabil, dar după ce aceste persoane au încercat Jala Neti au rămas foarte impresionați de cât de mult mai simplă și mai eficientă este tehnica.

Î: Trebuie să schimbăm cantitatea de sare în cazul unei răceli de exemplu?

R: În general, nu. Proporția sării pe care o recomandă yoghinii de mii de ani se numește salinitate normală - aceeași proporție pe care o are și sângele uman. O cantitate prea mică de sare poate provoca înțepături în nas, la fel și o cantitate prea mare. Există un amestec pe care chirurgii ENT o prescriu, numită soluție salină hipertonică, care este mult mai sărată și mult mai inconfortabil de turnat în nas, de aceea se recomandă doar în cazuri severe. Pentru restul se folosește o linguriță rasă de sare pentru o jumătate de litru de apă sau 0.9%.

Î: Se poate folosi alt recipient decât Neti Pot?

R: Noi am mai auzit de alte astfel de recipiente, precum ceainice sau biberoane modificate, unii improvizând cu un furtun de grădină. De ce să faceți asta totuși? Poate fi periculos, cu mirosuri sau gusturi bizare ce vă vor strica experiența. Nu există alt recipient mai simplu de folosit decât Neti Pot. Dacă totuși sunteți atât de săraci sau zgârșiți, vă vom trimite un recipient Neti Pot gratis.

## *Efectele pe care Jala Neti le are asupra fumatului*

Această secțiune a fost scrisă de un fost fumător de 40 de țigări pe zi, timp de 15 ani, care a înțeles, practicând yoga, adevăratele motive pentru care trebuie să renunțe la fumat și conexiunea personală încâlcită ce cauzează inițierea unui astfel de obicei, cât și continuarea lui.

Se știe că fumatul este o dependență atât fiziologică cât și psihologică. Se crede acum că dependența fizică de nicotină este mai puternică decât cea de heroină sau alte droguri.

Efectele ce amenință viața ale fumatului sunt descrise pe larg în multe documente, fiind de asemeni cunoscute și afecțiunile de care aceștia sunt amenințați. Există multe campanii pentru stoparea fumatului și multe metode mai mult sau mai puțin eficiente. Aceste metode, ce depind în principal de atitudinea și voința persoanei, alături de câteva alte trucuri ale modului de viață, se concentrează asupra renunțării la fumat. Ei se concentrează asupra țigărilor, actului fumatului, nicotinei și gudronului ca fiind rele. Dar nu țigările și nicotina sunt problema, nici măcar fumatul în sine. Acestea sunt doar simptome ale adevăratelor probleme. În realitate, persoana care fumează este problema, întrucât toate acele lucruri sunt înfășurate în organismul unei persoane, în modul de viață și personalitatea lor. Chiar și neglijând această problemă a personalității fumătorului, ceea ce este rar abordat în această problemă este interconexiunea dintre: dependența biologică de o toxină cunoscută, dependența psihologică de un obicei social și indispoziția spirituală ce cauzează o continuitate a acțiunilor către o moarte înceată și prematură prin otrăvirea proprie.

Până azi, o asemenea ecuație personală nu a fost pe deplin adresată nici de doctori, de psihiatri sau de profesorii de religie. Știința yoghină are metode care se adresează tuturor acestor factori într-un mod integrant. Când se recomandă folosirea Jala Neti sau a altei practici yoga care să ajute la renunțarea la fumat, nu se intenționează ca renunțarea să se facă imediat. Simptomul (fumatul) nu este punctul focus al tratamentului. Pot trece săptămâni, luni sau chiar ani pentru ca obiceiul să se șteargă, pentru a ajunge la rezolvarea adevăratei probleme și pentru a renunța complet la fumat.

Majoritatea fumătorilor au grade diferite de dificultate în înțelegerea și conștientizarea zonelor mai sus menționate, de aceea orice program pentru renunțarea la fumat trebuie să țină cont de personalitatea individuală și motivația fiecărui fumător. De exemplu, unii oameni pot da dovadă de o voință uimitoare și să renunțe la fumat imediat, dar asta nu e de ajuns pentru a stopa simptomele fizice ale renunțării. Poate s-a renunțat la țigări, dar există alte obiceiuri

negative ce pot apărea ca să ia locul fumatului. Sentimentul de renunțare și pofta de țigări poate dura ani întregi. Această tensiune și frustrare poate să țină o viață întreagă.

Altora persoane le ia mai mult timp să reducă numărul țigărilor și în final renunță la fumat oprindu-se brusc și ajung să reia acest obicei de mai multe ori de-a lungul anilor. Aceste abordări pot ajuta la minimizarea disconfortului renunțării dar, cu timpul, ei vor fi nevoiți să treacă prin același proces de rezoluție a corpului și a minții pe care metoda stopării imediate a fumatului e posibil să o fi cauzat.

Indiscutabil, unii oameni nu vor să ajungă să înțeleagă de ce fumează. Propria înțelegere duce la propria confruntare, iar acest lucru poate explica refuzul multora de a încerca să renunțe la fumat. Prin metode yoghine însă, nu se va forma niciun disconfort fizic sau mental. Potrivit principiilor yoga, nu trebuie să lupți împotriva fumatului, sau a orice altei dependențe, obicei sau defect de caracter. Dependența trebuie înțeleasă ca o cauză fizică și mentală și ca rezultat al personalității. De aceea este atât de greu să întrerupem asemenea cicluri. Este o situație în care nu știi ce vine prima dată - nevroza sau dependența?

Ținând cont de faptul că vor exista întotdeauna motivații inconștiente pentru a face aceste lucruri dăunătoare, conștiința trebuie să fie în continuă creștere, până la punctul în care nu mai vrei să te autodistrugi. Aceasta este o problemă mult mai complexă decât renunțarea la fumat. Îndepărtând țigările sau oprind fumatul pot lăsa rămășițe de autodistrugere care, mai devreme sau mai târziu, vor ”reînvia”. Percepția unei persoane ce vrea să renunțe la fumat și înțelegerea vieții, respiratului, gândirii, simțirii și acțiunii trebuie să se schimbe. Trecerea de la țigări la mestecatul de nicotină nu va ajuta, la fel cum nu o va face nici lipirea de plasturi cu nicotină de braț, la creșterea conștiinței gândurilor, sentimentelor și acțiunilor asociate cu cauzele autodistrugerii. Asemenea metode sunt doar soluții incomplete la probleme mult mai complexe. La renunțarea unei dependențe complexe, trebuie să se țină cont de următoarele 3 zone interconectate.

### Dependența fizică

Corpul unui fumător are nevoie de dozele sale zilnice. Întreaga biologie a fost modificată cu timpul pentru a se învârti în jurul chimicalelor inhalate dintr-o țigară. Prin urmare, dacă obiceiul este redus, corpul trebuie să fie reînvățat cu ceea ce e normal și ce e sănătos, iar aceste lucruri nu se pot întâmpla peste noapte. Pentru ca corpul să ajungă la starea sa naturală, sângele trebuie detoxificat de nicotină gradual, pentru a evita efectele adverse ale renunțării de-odată. Bineînțeles, renunțarea la substanțele ce produc dependență și modificarea graduală a modului de viață vor accelera procesul de detoxifiere. Așadar,

profesorul sau terapeutul trebuie să regleze în mod regulat balanța dintre dependența corpului și regimul de curățare dorit. Prea mult, prea repede este posibil să ducă la regres. Cu toții știm că există reziduuri de nicotină în sânge, în mușchi și în creier, ce ajută la menținerea dependenței. Dar cine ar crede că reprogramând căile nazale și folosind tehnici de curățare salină ar fi folositoare la începerea renunțării la o astfel de dependență fizică? Jala Neti este doar una dintre nenumăratele tehnici de curățare yoghine care ajută la remediarea respirației și a detoxifierii circulației.

În cazul unei renunțări sau în cazul unei situații terapeutice consultative, studentului i se vor prezenta și celelalte metode de detoxifiere a corpului. Acestea includ poziții speciale yoga, exerciții, diete de respirație sau curățare - kriya.

Întregul subiect al purificării corpului este legat și de dietă, de sistemul digestiv și de intestine. Nimeni nu poate spera să curețe ani de toxine acumulate (multe din ele fiind înghițite și absorbite de tractul digestiv via mucoasei nazale) fără să ia în calcul mâncarea și dieta. Nicotina este cunoscută ca fiind ca un supresor al apetitului și deci, când substanța va fi îndepărtată, vor apărea diferite feluri de dificultăți digestive. După ce a fumat mulți ani, un fumător ar putea să aibă un simț al mirosului diminuat sau chiar inexistent, sau să nu mai simtă cerul gurii. Renunțarea la fumat este calea ideală de a reobișnui cerul gurii și de a crea un regim alimentar sănătos. Toate aceste lucruri fac parte din abordarea yoga în tratamentele de vindecare și de terapie fizică.

În asistarea renunțării la fumat, Jala Neti este prima și cea mai probabilă metodă ce va fi încercată. Dacă te gândești la Jala Neti ca la o simplă cale de a elimina niște mucus murdar din nas, atunci ai pierdut multe din elementele metodologiei fizice ale yoga. Există conexiuni subtile între nervii olfactivi, impulsurile electrice din creier, sistemul hormonal și tiparul creierului ce cauzează obiceiuri și acțiuni înrădăcinate. Fără să știi, în timp ce elimini mucusul, ”masezi” natura minții și crezi o funcție mai bună pentru fiecare din acestea, precum și o armonie între funcții.

Alături de resensibilizarea mecanismului mirosului și funcțiile sinusurilor, Jala Neti ajută la purificarea capilarelor nazale care transportă gazele în sânge, pe care creierul le analizează la fiecare respirație. În aer liber gazele pot fi detectate de la distanță de corp. Având un simț al mirosului sănătos, un mesaj mult mai puternic este transmis creierului de gazele ce sunt inspirate prin nas.

Dar priviți la cum se comportă un fumător! Ei nu inspiră pe nas. Ei inhalează fumul toxic pe gură, iar ca rezultat, creierul nu știe de fapt că corpul inhalează acel fum, nicotina și celelalte chimicale din tabac. Întregul sistem de filtrare, senzorial și de protecție este ocolit

prin respirarea pe gură a fumului. Ce șanse are creierul sau mintea să prevină sau să oprească astfel de dependență în aceste condiții? Singura situație când simțurile olfactive primesc vreo dovadă a fumatului este atunci când fumătorul inhalează prin nas, caz în care fumul este mult mai puțin potent căci plămâni absorb chimicalele. Expirarea pe nas duce la blocarea mai multor particule de fum în mucoasa nazală, ce sunt apoi înghițite. Rezultatul este un amestec de produse secundare ale țigărilor în stomac. Dacă vrei să-ți lași creierul să fie conștient de faptul că fumezi, pune filtrul țigării în nas și trage din ea!

Atunci vei vedea care este reacția naturală a corpului! Vei avea o amețelă de zile mari sau vei vomita sau leșina. Aceasta este adevărata reacție a mecanismului nazal și a creierului la fumul de țigară ce intră în corp. Deci, pentru un fumător, oriunde este fum de țigară în aer, creierul ajustează fizicul și psihicul la ceea ce este obișnuit, iar dependența se menține. Totuși, dacă căile nazale ar fi reprogramate prin Jala Neti regulat pentru a mirosi normal și a identifica aerul curat, creierul va gândi: ”ce-i cu mizeria asta ce intră, nu imi place ,, și se va trimite un mesaj de repulsie către minte. Datorită acestui fapt, fumătorul va fi mai puțin interesat de țigară și la un nivel biologic inconștient, se poate simți chiar îngrețos de mirosul de țigară. Acest lucru face renunțarea la fumat mult mai simplă, dacă substanțele și mirosurile neobișnuite sunt respinse automat prin protecția oferită de propriul corp. Aceste mecanisme create de natură există pentru a se asigura că toate gazele intră în corp prin nas și că doar lichidele și solidele intră pe gură. Acesta este cea mai mare problemă a fumatului și cel mai puternic motiv pentru care e atât de greu să renunți. Creierul nu are nici un mijloc de apărare împotriva lui. Dacă îi redai creierului mecanismele de apărare prin curățarea căilor nazale și prin reducerea respirației pe gură, corpul va începe în mod natural să respingă consumul de otrăvuri.

### Dependența psihologică

La fel cum există factori fizici care susțin fumatul, există și zone psihologice asupra cărora trebuie să ne concentrăm. Pentru a rezolva problema emoțională a dependenței, oamenii trebuie să-și întărească personalitatea, s-o depășească pe cea a fumătorului care face asta din motive precum presiunea, imaginea, rebeliune etc. și care este căpătată datorită asocierii cu anumite anturaje, locuri, evenimente, etc.. A opri un astfel de obicei este dificil pentru slăbiciunea interioară a unui fumător. De fapt, îl poate face să se simtă mai neputincios, mai incapabil sau fără control asupra propriei vieți. Așadar e nevoie de o altă formă prin care să se restabilească imaginea și încrederea în sine, o metodă concepută prin propriile forțe, nu reflectată de alții.

Toți practicanții yoga și mai ales cei ce practică Jala Neti, ajută la încurajarea individuală, deci fiecare este responsabil pentru propriile acțiuni, chiar și sub presiune emoțională și mentală mare. Tehnicile de relaxare și meditație ajută persoanele să-ți confrunte insecuritățile și nevrozele în siguranță și gradual. Instrumentele metafizice precum vizualizările, deciziile, analiza amănunțită, concentrarea, confirmarea, ajută oamenii să ajungă la o înțelegere atât a problemelor, cât și a soluțiilor, pentru a le depăși.

Toate metodele Neti influențează funcțiile glandelor pitulare și pineale. Pentru yoghini, o stare de percepție mentală clară depinde de funcționarea acestor două glande importante.

Practicând Jala Neti zilnic, putem îndepărta zgura din minte, așa cum îndepărtăm mizeria din căile nazale. Efectele mentale pe care le are Jala Neti sunt făcute cunoscute frecvent de cei ce practică yoga, însă și ei găsesc dificilă explicarea exactă a schimbărilor psihologice ce survin. Spun lucruri precum: ”pur și simplu îmi simt mintea mai limpede”, ”acum înțeleg mai bine ce greșeam înainte”. Aceste comentarii fac aluzie la activarea intuiției. Astfel de realizări ajută foarte mult la spargerea barierei ignoranței a obiceiurilor inconștiente. Alt efect al Neti este ajutarea puterii minții. Îmbunătățirea unor capacități precum discriminarea, luarea de decizii, hotărârea și intuiția sunt folositoare în destrămarea obiceiurilor personale, înnăscute social sau fizic, a oricărei dependențe. Se dezvoltă o detașare, fiind de exemplu capabil să stai într-o încăpere cu prieteni care fumează, iar tu să nu simți nevoia să o faci. Într-un sens spiritual, Neti ajută la crearea unei viziuni pozitive asupra ta și a altora.

### Rezultatul spiritual

Cel mai important este ca orice fumător să rezolve aceste indispoziții spirituale profunde pe care le are, ce îi determină să consume chiar un cocktail de substanțe otrăvitoare și deloc necesare. De ce viața lor nu e destul de satisfăcătoare trebuind să recurgă la astfel de metode prostești precum fumatul? Ce e atât de rău cu viața lor și viziunea asupra vieții încât vor să înrăutățească și mai mult problema pe termen lung prin fumat? Este ținerea unui cilindru de hârtie în gură singura soluție de relaxare și pace? Insecuritate, teamă, plictiseală, mânie, anxietate, subaprecierea de sine, distrugerea de sine, etc, sunt toate metode de transfer pentru fumat. Yoga, meditația și curățarea Neti lucrează împreună în rezolvarea acestor probleme inconștiente ale psihicului, prin extinderea conștiinței de sine, a relaxării a nivelelor fizice, mentale, emoționale și psihice ale personalității. Renunțarea la fumat poate fi privită apoi ca un declanșator pentru a descoperi mai multe despre sine și pentru a avea o mai bună percepție spirituală de sine. Acestea fiind spuse, întrebarea este ”care este dependența lor de indispoziția spirituală?”



Există multe funcții ale vieții cu care fumatul interferează, precum digestia, vitalitatea, somnul, gândirea, temperamentul, funcțiile hormonale sau motivația. Multe din aceste funcții pot fi îmbunătățite prin toate practicile yoga, căci acestea funcționează holistic. Pentru a ajunge în punctul în care ești mai sănătos și mai echilibrat, neavând niciun fel de dependență de vreo substanță, trebuie să te concentrezi asupra tuturor domeniilor de care am vorbit mai sus. Jala Neti are un impact fizic și mental major asupra tuturor acestor domenii, fiind calea ideală de a face primii pași spre sănătate și normalitate, în care fumatul nu își are locul.

### ***Predarea Jala Neti altor persoane***

De-a lungul anilor în care yoga a fost predată în Vest, oamenii au încercat s-o învețe în diferite moduri. Unii au citit cărți și au încercat să urmeze instrucțiunile scrise, alții au fost învățați de prieteni sau de profesori amatori cu prea puțină experiență, toate aceste moduri având grade diferite de succes. Alte persoane ce au încercat să învețe prin căile de mai sus dar nu au reușit, au căutat ajutor mai departe la experți, maeștri, ghizi sau guru. Astăzi, milioane de oameni vorbesc despre yoga pe internet, acolo unde bariera timpului și a spațiului devine irelevantă.

În timpurile vechi, înainte de apariția cărților cunoscute, a casetelor, video-urilor, călătoriilor internaționale, publicității, cyberspațiului, etc, yoga se învăța doar prin predare directă. Acest lucru presupunea o inițiere făcută de un ”maestru” (bărbat sau femeie) și reprezenta o împărtășire a tehnicilor și cunoștințelor doar cu cei care se dovedeau a fi vrednici de asta și erau pregătiți. Această metodă de învățare, ce presupune mai degrabă transmiterea cunoștințelor decât împărtșirea de informații, are o rată mult mai mare de succes și mult mai multe beneficii.

În ceea ce privește tehnica Jala Neti, din experiența noastră de-a lungul timpului, s-a ajuns la o rată de succes mai mare prin predarea directă. La un nivel pur fizic, pentru mulți vestici, această practică prin care îți torni apă caldă sărată prin căile nazale este ceva absolut ciudat. Chiar la prima menționare a metodei, se poate observa teama și dezgustul. Acest concept este de neimaginat pentru ei, cu atât mai puțin practicarea lui. Totuși, după câteva explicații pe scurt și un act demonstrativ făcut de un instructor calificat, aceste îndoieli și temeri sunt de obicei alungate.

După cum am explicat mai sus, tehnica Jala Neti face parte din grupul Shatkarmas sau practicile de curățare Hatha Yoga. Înainte de acest secol, aceste tehnici nu erau predate începătorilor. Aspiranții yoghini trebuiau să treacă printr-un întreg proces de pregătire și doar după terminarea acestuia li se dezvăluiau aceste practici dezvoltate de purificare mentală și

fizică premergătoare unei meditații prelungite. Astăzi totuși, se poate ajunge la un echilibru bun între predarea corectă și necesitatea modernă practică. De aceea noi credem că doar prin predare directă se pot atinge și menține adevăratele scopuri și se poate ajunge la succesul dorit al tehnicii.

### **Pe cine să învățăm?**

În ziua de azi oamenii tind spre înfrumusețarea corpului. Vor să fie slabi, atractivi, în formă, atletici, dinamici, competitivi. Ei încearcă yoga în speranța că își vor putea menține corpul fără a trebui să cerceteze în interiorul minții. Acești oameni ”practică” yoga pentru exerciții, dar nu sunt interesați de relaxarea profundă, respirația pranayama, meditație sau alte astfel de „lucruri spirituale”. Nu văd vreo nevoie în purificarea internă pentru că se concentrează doar către exterior. Jala Neti nu este pentru acești oameni, ei vor fi scârbiți la gândul unei asemenea practici.

Pe de altă parte sunt oamenii care vin la yoga datorită bolilor sau afecțiunilor, fiind oamenii care doresc să aibă o viață mai echilibrată. E posibil să încerce practicile yoga după ce metodele normale au dat greș timp de mulți ani. Ei caută soluții reale pentru problemele lor și pot fi ”destul de desperați încât să-și toarne apă în nas”. Minteă acestor oameni este deschisă, iar prin perseverență vor ajunge la succes pentru că sunt conștienți că nu au nimic de pierdut, ci doar de câștigat. În mod conștient e posibil ca ei să dorească beneficii doar la nivel fizic, dar înăuntrul lor caută ceva mai profund de atât, un echilibru și o armonie. Yoga funcționează pentru aceste persoane.

O a treia categorie de studenți vor să încerce Jala Neti doar pentru că așa se observă o diferență semnificativă între practicile yoga. Ei știu intuitiv că le va face bine chiar dacă nu au nici o afecțiune externă sau vreo problemă nazală. Acești studenți au experimentat deja energia, prana, fericirea yoga și a meditației și sunt dispuși să treacă la un nivel mai profund. Sunt atrași de Neti ca de dharma (datorie spirituală). În acest caz avem de-a face cu o categorie de aspiranți ce sunt ușor de învățat deoarece sunt foarte capabili să absoarbă informațiile prin transmitere a cunoștințelor pe care yoga le oferă ca o metodă indirectă de iluminare prin tehnicile și filosofiele sale.

Am predat yoga mulți ani la rând și am întâlnit toate aceste tipuri de studenți, rezultatul fiind că ultima categorie de studenți a obținut cele mai multe beneficii și lor le-au fost vândute cele mai multe recipiente Neti Pot, la polul opus situându-se prima categorie.

Studentii yoghini începători se vor adânci mai departe în aceste practici sau vor renunța. Ani mai târziu vor practica Neti zilnic sau recipientul Neti Pot va sta degeaba într-un colț. Pe scurt, Jala Neti se adresează celor ce vor să se dezvolte mai curat, mai sănătos, mai înțelept.

### **Deșteptarea Ajna Chakra**

Când predai cuiva tehnica Neti, nu-i torni pur și simplu apă în nas, căci așa cum am spus mai devreme, beneficiile Neti nu sunt doar fizice. Sunt efecte metafizice foarte bine definite ce reies din stimularea și echilibrarea celor două forțe pranice, Ha și Tha.

În psihologia fizică a yoga, această prana (sau energie) curge prin canalele energetice prin întreaga coloană vertebrală. Punctul de confluență al meridianelor acestor două energii se numește Ajna Chakra, un punct aflat în linie directă cu mijlocul dintre sprâncene și cercul capului. Acesta se mai numește și al treilea ochi sau ochiul intuiției. Are o conexiune subtilă cu funcțiile glandelor pituitare și pineale.

Atunci când cursul respirației fizice a nasului este echilibrat prin practici precum Nadi Shodhan Pranayama (respirarea pe nări alternantă) și Jala Neti, energia pranică a Ida Nadi (sistem nervos parasimpatic) și Pingala Nadi (sistem nervos simpatic) sunt, deci, balansate și o energie crescândă începe să circule în Sushuma Nadi (sistemul nervos central). Când acest lucru are loc, atunci se activează\* și Ajna Chakra.

\* Termenul relativ ”activare” este folosit mai mult în sensul de ”trezire”.

Efectele stimulării zilnice a Ajna Chakra sunt specifice și generale. Mulți practicanți constată o gândire mai clară, o putere mai mare de concentrare, stare de bunăstare, mai puțin stres mental, o comunicare mai bună sau minte mai luminată. Oamenii cu înclinații artistice câștigă o putere de vizualizare mai bună, vise mai lucide și creativitate și inspirație artistică crescute. Pe plan spiritual, misticii au experiențe de lumină, viziune a zeităților, percepția corpurilor astrale. Cei cu înclinații religioase/ devoționale trăiesc revelații și comunicare cu Ishta (simbol al unui zeu/ Guru). Toate efectele de mai sus conduc către o exprimare meditativă a vieții. Bineînțeles că nu toți practicanții experimentează cele de mai sus, în moduri atât de puternice, ci depinde de percepția fiecăruia, pentru că trebuie să depășească planurile normale ale trupului.

Progresând pe calea yoga și adâncindu-ne în misterele vieții, trebuie să ne dezvoltăm acele capacități supra-mentale ale intuiției și percepției spirituale, asociate cu Ajna Chakra, pentru ca aceste mistere să fie expuse. Cei dezinteresați sau cei ce se tem de asemenea rezultate își vor pierde repede interesul în practicarea Jala Neti din motive precum: nu am timp, nu am nevoie, uit să fac, mi-am pierdut recipientul etc.

## **Metoda directă**

Pentru că mai devreme am recomandat predarea Jala Neti prin învățare directă, acum vom sublinia metodele care funcționează cel mai bine. La o clasă săptămânală de yoga unde ai un ”public captivat” e bine ca o dată la câteva luni (primăvara și toamna ar fi ideal) una din clase să fie rezervată subiectului curățării. Anunțați-vă studenții în avans de acest lucru, pentru ca cei care vor vrea cu adevărat să fie prezenți să nu piardă momentul, iar cei dezinteresați să stea de-o parte, căci nimic nu e mai rău decât oamenii dezinteresați care să distragă atenția celor ce vor să se concentreze, în timp ce tu încerci să explici clasei aspectele profunde ale yoga.

Începeți prin a vorbi pe scurt despre conceptele generale ale curățării yoga, iar apoi subliniați teoria și importanța Jala Neti. Lăsați întrebările pentru final. Este indicat să aveți o diagramă mare a anatomiei umane și explicați, cât mai pe înțelesul tuturor, toate detaliile tehnicii.

Demonstrați apoi tehnica în fața clasei folosind un vas sau un castron așezat pe un prosop. E mult mai convenabil așa decât să-i îngrămădiți pe toți într-o bucătărie. Cereți liniște deplină în timpul demonstrației pentru a nu exista nici un fel de distragere. Am învățat din experiență că cei care pun întrebările cele mai puerile la final sunt cei care nu au fost atenți la demonstrație. Arătați studenților procesul de amestecare, de testare a mixului și de scuipare, pozițiile pe care trebuie să le aibă capul și recipientul, respirarea pe gură, curgerea apei, schimbarea nărilor și cel mai important, arătați și subliniați importanța uscării nasului.

După demonstrație informați-vă studenții că dacă sunt interesați de tehnică și doresc să o aplice, trebuie să vă anunțe pe voi, profesorii, pentru a-i asista. E de preferat să vă întâlniți înainte sau după curs, decât să mergeți la domiciliul studentului. Totodată, informați-i că recipientele Neti Pot nu sunt pentru ca ei să le ia acasă și să încerce tehnica singuri. Pentru că unii oameni se simt incomod ca alții să le observe nasul sau mucusul, veți vedea că mulți vor încerca să se eschiveze de la a încerca Neti, dar nu cedați. După ce ați terminat prezentarea, invitați studenții să pună întrebări.

Dacă nu esti profesor de yoga și vrei să arăți tehnica prietenilor sau familiei, următorul paragraf este recomandat să fie urmat.

## **Prima încercare**

Atunci când le arăți oamenilor tehnica pentru prima dată, pentru a minimiza distragerile, a evita factorul de rușinare și pentru a avea intimitate, nu permiteți participarea spectatorilor, rândul lor va veni mai târziu. Trebuie să aveți multe șervețele în mână pentru a șterge și a sufla nasurile. Când studenții vor veni la voi pentru o primă încercare, dacă sunt

nesiguri cu privire la tehnică, mai faceți o demonstrație pentru ei. Arătați-le din nou cum să amestece apa, cum să adauge sarea, să guste și să scuipe apoi mixul pentru testarea temperaturii și salinității, unghiul în care capul și recipientul trebuie ținute, cum să respire pe gură, să schimbe nările și cum să usuce nasul. La fiecare pas asigurați-vă ca au înțeles, întrebându-i acest lucru. Puneți-i apoi pe ei să facă aceleași lucruri. E posibil să fie nevoie să le ajustați unghiul în care țin capul și recipientul, la prima încercare. Dacă lucrurile nu funcționează perfect din prima, citiți secțiunea ”Probleme des întâlnite” și apoi faceți-i să repete tehnica ori de câte ori e nevoie pentru a ajunge la perfecțiune. Dacă tot nu rezolvă dificultățile întâmpinate, nu-i trimiteți acasă să încerce singuri și spuneți-le să revină altă dată pentru alte încercări asistate de voi.

Atunci când trimiteți studenții acasă cu noul recipient Neti Pot și cu nările curățate, amintiți-le să recitească instrucțiunile din cutia recipientului înainte de a încerca tehnica singuri ca informațiile să le intre bine în cap. Reamintiți-le să vă contacteze pentru orice fel de problemă și să nu încerce să învețe pe alții imediat sau să-i lase să încerce.

### **Predarea Jala Neti copiilor**

Predarea tehnicii copiilor nu este deloc greu și va avea aceeași beneficii ca în cazul adulților, dar trebuie avut mare grijă să nu le creez o impresie sau o experiență proastă a tehnicii. Depinzând și de vârstă și de controlul asupra respirației al copilului, Neti trebuie să le fie aplicată până când sunt destul de îndemânatici să execute singuri tehnica. Copiii sub 8 ani nu au nevoie de chiar atât de multă apă ca un adult.

Problema principală la copii este elementul de frică. Dacă ai de-a face cu un copil încrezător, e bine. Dacă însă ai de-a face cu un copil care a avut un incident la înot, de exemplu, poate fi aproape imposibil să-i faci să încerce. Ei pot avea și o repulsie față de astfel de lucruri, mai ales dacă părinții, profesorii, cunoscuții sau societatea i-au indus o atitudine puritană față de fluidele corpului. Am găsit totuși o metodă bună, descrisă în cele ce urmează.

Înainte de a-i întreba dacă vor să încerce, lasă-i să vadă că tu faci asta regulat și menționează lucrurile bune pe care le face și cât de bine te simți. Trebuie doar să aștepti până încep să arate o atitudine pozitivă. Cel mai rău lucru pe care un părinte yoghin prea zelos este să forțeze copilul să facă ceva prematur, chiar dacă este bine pentru ei, căci copiii vor ajunge să urască acel lucru și se vor gândi la el doar ca la ”ceva ce mă obligau părinții să fac atunci când eram copil”.

Dacă într-o zi vor deveni doritori, învățați-i. La această primă ocazie nu încercați să mergeți până la capăt cu toată metoda. Învățați-i mai întâi cum să amestece sau cum să pună bine conul recipientului în nas, verificați că au gura deschisă pentru a respira și asigurați-vă că

înțeleg că nu trebuie să respire pe nas odată ce recipientul este băgat în nară. Aplecați-le apoi ușor corpul în față, la fel și capul și recipientul, îndeajuns de mult încât să le umpleți nasul cu apă. Asigurați-vă că nasul le e mai jos decât bărbia, pentru ca apa să nu curgă spre gât. După câteva secunde retrageți recipientul pentru că nu e nevoie de folosirea întregii cantități de apă. Spuneți lucruri ca: foarte bine, bine făcut, iar apoi învățați-i metoda uscării nasului reamintindu-le de treaba bună pe care au făcut-o. Întrebați-i și dacă vor să mai încerce asta vreodată. Indiferent de răspuns nu-i forțați să facă ce nu vor.

Executați această tehnică Neti "falsă" de câteva ori și asigurați-vă că se simt confortabil, că respiră corect pe gură atunci când apa curge prin căile nazale. Chiar și această "spălare a nasului" făcută ca test poate curăța mucusul și să le redea copiilor o respirație curată.

Veți avea încredea lor spre sfârșit pentru a lăsa întreaga cantitate de apă să curgă prin nas și atunci vor aștepta cu nerăbdare să simtă beneficiile tehnicii.

Notă: Copiii pot deveni puțin arieri de la Neti și pot să fie tăcuți o perioadă. Dacă se întâmplă acest lucru nu vă faceți probleme căci le va place stimularea vizuală crescută pe care o creează tehnica. La copiii cu o dietă proastă, pentru cei ce respiră doar pe gură sau au scurgeri masive de mucus, trecerea completă a apei dintr-o nară în alta poate dura chiar și luni. Uneori, chiar și după luni de executare zilnică a tehnicii Neti va mai fi scos afară mucus murdar. Nu vă faceți probleme, doar continuați la fel ca yoghinii din antichitate.

## ***Probleme des întâlnite la prima învățare a Jala Neti***

### **Nervozitatea**

99% dintre oameni sunt puțin agitați la prima lor încercare chiar dacă nu recunosc. Unii mai mult decât alții. Această stare de anxietate le întârzie simțul auzului și al înțelegerii, ca și cum s-ar afla în transă, la final neamintindu-și nimic din ce le-ai spus sau ai făcut. Acești oameni, la fel ca cei care nu sunt atenți la explicații și demonstrații, sunt cei care întâmpină probleme atunci când încearcă să execute tehnica singuri acasă pentru prima dată. De aceea trebuie să ceri liniște absolută atunci când le demonstrezi ceva sau când îi instruiști. Reamintește-le să nu vorbească nici cât timp apa curge prin nas și nimeni să nu pună nici o întrebare până la final. Trebuie și ei încurajați în timpul tehnicii pentru a-și construi încredea în ei, iar dacă după o primă încercare reușită mai sunt încă temători, puteți foarte bine să mai încercați tehnica cu ei o dată pentru a fi mai încrezători că pot face asta singuri acasă.

## **Blocajele**

Dacă apa nu curge prin nara prin care ar trebui să fie evacuată (așteptați vreo 10 secunde), înainte de a hotărî că aveți de-a face cu un blocaj nazal, verificați următoarele:

- Verificați că gura conului recipientului nu este împinsă prea tare, blocând astfel apa în recipient. Aliniați gura conului cu trecerea dintre nări fără să apăsați prea tare.
- Verificați ca recipientul să fie destul de înclinat pentru ca apa să curgă în nas.
- Verificați că persoana nu trage apa înapoi pe nas ajungând în gât.
- Verificați ca apa să nu curgă din nara în care intră prima dată.
- Verificați ca apa să nu fie prea rece, căci apa rece contractă căile nazale.

Situația 1. La unele persoane apa nu se scurge la fel în ambele direcții, dar aceasta nu este nici un fel de problemă atâta timp cât apa se scurge totuși oricât de puțin. Unii oameni au un dezechilibru al căilor nazale și poate dura luni pentru ca apa să curgă la fel prin ambele nări. În orice caz, nu turnați niciodată o cantitate inegală de apă în nări. Jumătate de recipient în nara stângă, jumătate în nara dreaptă. Repetarea acestei mișcări e mai bună decât folosirea unui recipient întreg într-o nară, pentru ca apoi să faci pauză cât timp mai pregătești un recipient și-l torni în cealaltă nară.

Situația 2. Pentru cei care au un blocaj complet iar apa nu va ieși din niciuna din nări în nici o direcție, nu vă faceți griji. Nu e din cauză ca nu ar avea vreo gaură comună sau din cauză că apa merge în creier! De cele mai multe ori este doar din cauză că mucusul este foarte gros și îi ia ceva mai mult timp apei calde sărate să-l dizolve. Acest lucru se întâmplă mai ales în cazul unei răceli. Nu lăsați o asemenea situație să vă descurajeze de la a încerca să eliminați blocajul, pentru că beneficiile perseverenței în aceste situații sunt cu atât mai satisfăcătoare. Cel mai bine e ca după ce faceți amestecul în recipient, plasați conul într-o nară, respirați pe gură și înclinați capul, să așteptați. Așteptați vreo 20 de secunde și îndepărtați recipientul, îndreptați capul și în timp ce vă uitați spre chiuveță, suflați ușor aerul pe ambele nări, scoțând astfel apa și mucusul. Faceți exact același lucru și cu cealaltă nară, repetând și procesul de suflare prin ambele nări uitându-vă spre chiuveță. Repetați tot procesul pentru o nară, apoi pentru alta până veți observa primele picături ce se scurg. Când se va întâmpla asta, rămâneți pe partea pe care sunteți, pentru jumătate de recipient (se cere răbdare) lăsând apa să dizolve blocajele și gradul să crească fluxul apei ce se scurge. Schimbați apoi pentru cealaltă nară.

După toate acestea este indicat să mai turnați câte o jumătate de recipient prin fiecare nară pentru a fi siguri că totul e curățat și desfundat.

Situația 3. Dacă după câteva repetări ale situației 2 de mai sus, tot nu curge apa deloc, poate fi un blocaj cauzat în acea zi de o inflamare sau o umflătură. Sugerați-i persoanei în această situație să revină într-un alt moment. Provizoriu, sugerați-le să urmărească, apoi să revină, când una sau amândouă nările vor fi desfundate. Dacă dezechilibrul nazal nu dă semne de schimbare și dacă după următoarea încercare de practicare a Neti, apa tot nu dă semne de scurgere, e posibil să existe un blocaj structural pe undeva (obstrucție a osului sau a cartilajului). Sugerați-le să viziteze un medic specialist în astfel de probleme pentru o investigare a acelor obstrucții.

### **Sângerări nazale**

Este recomandat să întrebați fiecare practicant de Neti dinainte de practică dacă au vreo istorie a sângerărilor nazale. Adeseori cei cu probleme sinuzale cronice, care iau medicamente pe bază de cortizon de mai mulți ani, au astfel de probleme. La fel și persoanele care lucrează într-un mediu poluat chimic sau cele cu tensiune arterială crescută. În aceste cazuri, efectuați tehnica în mod obișnuit, dar acordați mai multă grijă ca studentul să nu-și sufle prea tare nasul atunci când schimbă nările sau când usucă nasul. Dacă totul merge bine din prima, sfătuiți persoanele cu sângerări nazale să:

- Folosească tot timpul cea mai pură apă și cea mai pură sare.
- Să nu folosească niciodată apă prea caldă sau prea sărată.
- Să nu-și sufle nasul prea tare atunci când schimbă nările sau usucă nasul.
- Să nu sta cu capul în jos prea mult atunci când usucă nasul.
- Să nu execute tehnica Neti mai mult de o dată pe zi fără recomandare.
- În cazul unei sângerări nazale în timpul sau după practicarea Neti, numărul de practicări trebuie să fie redus sau chiar întrerupt până la primirea unui sfat specializat. Neti folosind laptele este un tratament bun pentru cei ce suferă de sângerări nazale cronice, dar și în acest caz trebuie să căutați un sfat de la o persoană specializată înainte de a încerca această metodă.



### **Apa se scurge prin gât**

Acest eveniment este des întâlnit la primele încercări. În prima etapă a Jala Neti, ideea este ca apa să nu ajungă în spatele căilor nazale. Dar în etapa 2 tehnica presupune să tragi apa pe nas până ajunge în gât, apoi să o scuipi pe gură la expirare. În ambele cazuri nu e niciun pericol dacă se întâmplă așa ceva din greșeală, trebuie doar scuipată afară. Dacă acest lucru are loc neintenționat, poate fi cauzat de:

- Grabă, din cauza anxietății.
- Unghiul incorect al capului și/sau al recipientului.
- Respirarea pe nas cât timp apa se scurge prin nări.
- Vorbitul în timp ce apa se scurge.
- Înghițitul în timp ce apa trece dintr-o nară în alta.
- Tragerea apei pe nas în loc să o elimini afară atunci când se schimbă nările.
- Un blocaj masiv de mucus pe parte pe care apa trebuie să iasă, ce cauzează un efect de baraj în care apa urcă apoi coboară spre gât, în loc să curgă prin cealaltă nară.

Pentru a evita cele de mai sus, nu vă grăbiți, ajutați cu mâna voastră capul studentului prin plasarea în unghiul corect înainte ca apa să curgă din recipient. Reamintiți-le să deschidă gura și să respire relaxat prin ea de câteva ori înainte ca apa să înceapă să fie vărsată în nară.

### **Scurgerea apei pe față**

Acest lucru este cauzat fie de grabă sau de recipiente construite greșit. Nu vă grăbiți, urmați fiecare pas pentru a găsi unghiul corect pentru cap și pentru recipient.

### **Dureri de cap**

Dacă se întâmplă să aveți dureri de cap în timpul scurgerii apei, această problemă este cauzată în principal de griji, de tensiune sau teamă cu privire la tehnică. Va trece odată cu exercițiul. Citiți și "Construirea presiunii" în cele ce urmează. Dacă au loc după prima încercare, pot fi cauzate de faptul că nu ați uscat nasul bine și apa sărată a rămas în cavitățile sinuzale sau de suflarea prea puternică a nasului atunci când ați schimbat nările sau ați uscat nasul.

### **Pocnirea urechilor**

În timpul execuției Jala Neti se poate întâmpla ca urechile să pocnească. Unii oameni se tem că acest lucru este grav, dar nu este deloc o problemă. Se poate întâmpla atunci când apa se scurge și presiunea din trompa lui Eustachio este eliberată sau se poate întâmpla atunci când îți sufli sau usuci nasul.

## **Crearea presiunii în sinusuri și urechi**

Acest lucru se întâmplă des la prima încercare pentru oamenii care au sinusuri sau canalele urechilor foarte blocate. Trebuie doar să aștepte până apa caldă va dizolva și va elimina mucusul în exces. Veți observa o eliberare pe măsură la sfârșit. Întrucât Jala Neti stimulează sinusurile, poate fi resimțită o senzație stranie și în acea zonă. Nu trebuie să îți faci griji, va trece.

### **Înțepături în nas**

- Apa nu are destulă sare în amestec sau amestecul nu s-a dizolvat destul, iar apa ce curge în primele secunde este de fapt apă nesărată. Folosiți măsurile corecte, într-un recipient plin. Gustați întotdeauna și scuipați apa înainte de a o utiliza și amestecați bine înainte de irigare.
- Apa este prea fierbinte. Verificați întotdeauna temperatura prin gustare și scuipare.
- Apa este prea sărată. Folosiți măsurile corecte, într-un recipient plin. Gustați și scuipați înainte de utilizare.
- Agenți poluanți în apă. Apa din oraș, apa de la robinet pot avea diferite mirosuri și gusturi, putând și înțepa dacă sunt destul de puternice. Dacă nu aveți apă pură, folosiți un filtru de apă pentru purificare.
- Murdărie în recipient. Păstrați recipientul cu capul în jos pentru ca praful , insectele, etc. să nu pătrundă înăuntru. Clătiți înainte de utilizare și nu folosiți solvenți toxici sau aromatici în curățarea sau repararea recipientului.

### **Efecte mentale/psihice neobișnuite**

După cum am menționat mai devreme, efectele adverse ale Jala Neti asupra glandelor pineală și pituitară sunt subtile, dar totuși observabile pentru majoritatea. Unii studenți au experimentat anumite senzații în acea zonă a creierului la primele încercări ale Neti, lucru neobișnuit. Ei descriu aceste senzații ca un fel de dureri de cap, presiune, gâdilă, zgomot în cap, zumzăit, amețală, puls crescut, viziuni interioare, apariții, voci sau detașamente temporare de corp. Niciuna din aceste experiențe nu este periculoasă sau serioasă pentru a fi nevoie de întreruperea tehnicii sau asistența profesorului. Multe din aceste senzații subtile legate de Ajna Chakra vor trece repede pe măsură ce ne adâncim în problemele zilnice. Pentru a stimula alte efecte ale Ajna Chakra, cele mai bune activități de făcut după Jala Neti, sunt o serie de exerciții precum asane, pranayama și meditația. Asta spun și maeștrii yoghini, că

adevăratul scop al tehnicilor de curățare este purificarea simțurilor și a minții pentru o experiență meditativă mai profundă.

## ***Concluzii***

După cum se poate observa din toate informațiile și detaliile de mai sus cu privire la Jala Neti, această tehnică este relevantă pentru vremurile în care trăim. Lumea noastră sucită și anormală cu aerul său poluat, stres, deznădejde, sărăcie, suferință, conflicte politice și altele, poate fi ajutată enorm de această tehnică. Neti ajută la normalizarea individului și de acolo efortul individual poate oferi soluții mai deștepte și mai sensibile pentru problemele din ziua de azi.

### Ușor, natural, agreabil, ieftin, eficient, fără pastile

Jala Neti este atât de simplă. Puțină apă, puțină sare și un recipient Neti Pot este tot ce ai nevoie. Tot procesul durează doar 3 minute, iar efectele durează ore întregi. Unii oameni au descris tehnica ca cel mai bun mod de a te ”droga”. Efectele cresc într-un mod pozitiv, nu ca obiceiurile rele. Este o metodă naturală, fără medicamente, de a elibera corpul de toxine, începând cu creierul. Are doar efecte secundare pozitive și este ceva ce, odată început, vei face toată viața.

### O mai bună cunoaștere a corpului

Prin fiecare exercițiu yoga, mai ales prin asana, pranayama și tehnici de curățare ca Jala Neti, cel ce practică aceste exerciții ajunge la o mai bună cunoaștere de sine. Această cunoaștere de sine poate duce la o mai bună cunoaștere a funcțiilor corpului. La fel cum vechii yoghini au descoperit aceste tehnici inteligente de vindecare pe sine și oamenii moderni pot învăța prin propriile experimente. Dintr-o cunoaștere de sine mai bună se naște o responsabilitate de sine mai mare, împingând, deci, oamenii să aibă grijă de propria sănătate. Devii propriul doctor nu doar pentru vindecare, dar și pentru prevenirea bolilor. Oricare din cei ce practică yoga de mai mult timp pot declara cum s-au împușinat vizitele la doctor la fel și dependența de medicamente. Jala Neti te ajută să economisești!

### Cercetări medicale și științifice

Cum metodele yoga devin din ce în ce mai acceptate și mai cunoscute, sperăm ca și comunitățile medicale și științifice să investigheze practicile și beneficiile acestei științe antice. Jala Neti este un subiect excelent pentru cercetări. Interconectarea dintre practicile fizice precum Jala Neti și psihologia minții umane ar putea fi mai bine înțeleasă prin investigații clinice mai detaliate.

### Sănătatea publică

De-a lungul multor ani, mulți dintre studenții noștri ne-au întrebat de ce oamenii nu știu mai multe despre Neti, de ce doctorii nu-și informează pacienții despre tehnică și cum se face că nu este precizată în cărțile de medicină? Poate în viitor Neti va deveni parte din curriculum-ul școlilor de medicină, școlilor de asistente, centrelor comunitare de sănătate și a practicienilor medicinei alternative, în doar câteva minute oamenii ce au nevoie de astfel de eliberări pot fi învățați cum să o facă. Spitalele ar fi un loc ideal pentru a educa oamenii cu privire la curățarea post-operativă a corpului și tehnici de menținere a sănătății, precum Neti. Asistentele medicale ar putea cu ușurință să asiste și/sau să învețe pacienții această tehnică, ajutându-i să scape de posibilitatea apariției infecțiilor.

### Locul de muncă

În fabrici și ateliere sau în alte locuri cu praf, unde muncitorii respiră continuu substanțe toxice, Jala Neti poate fi aplicată ușor în baie, înainte de prânz sau la schimbarea ținutelor. Pentru muncitorii din birouri, unde aerul e plin de germeni și fum de la aglomerarea de oameni, Neti poate reduce apariția durerilor de cap și a contaminărilor. Personalul ar fi mai pozitiv și ar cere mai puține zile libere.

### Acasă

Grădinaritul, curățenia, măturatul, construcțiile. Câte activități din preajma casei nu creează praf pe care nasul e nevoit să-l dea afară? E nevoie de câteva minute să-l elimini, iar apoi poți să revii la activitățile tale cu un nas desfundat, un simț normal al mirosului și o minte limpede.

### Îmbunătățirea educației

Folosită de la vârsta claselor primare până la absolvirea facultății, Jala Neti poate crește capacitatea de a învăța prin ascuțirea simțurilor, creșterea concentrării și eliminarea oboselei. Neti ajută și la creșterea creativității.

### Un start devreme către o respirație mai sănătoasă

Neti poate fi efectuată de copii chiar și de 2 ani (cu ajutor, evident). Cu cât un copil începe să aprecieze sentimentul unei respirații nazale sănătoase mai devreme, cu atât tendința de a respira pe gură se va dezvolta mai târziu și deci o protecție mai bună va fi asigurată împotriva afecțiunilor precum astmul. Acei copii ce deja respiră pe gură sau care au alergii la

anumite alimente sau alți alergeni, pot fi ajutați de tehnica Neti pentru a-și întări rezistența corpului împotriva unor obiceiuri rele sau boli.

#### Administarea stresului și a relaxării

Mulți oameni suferă astăzi de afecțiuni ce se dezvoltă datorită stresului zilnic. Fiind el inter-personal, de mediu, psihologic sau individual, stresul va afecta sistemul imunitar, pe cel cardio-vascular, cel nervos și multe alte zone ale corpului. Se știe că în zilele noastre trebuie să existe forme de eliberare a stresului zilnic. După cum am precizat și mai devreme, după cum pot declara și mulți dintre studenți, Jala Neti (alături de multe alte metode yoga) este foarte benefică pentru stresul mental și emoțional. Relaxarea este una din principalele dogme ale yoga și ale meditației. Un corp sau o minte tensionată este un lucru nefolositor. Jala Neti ar trebui să fie considerată ca o măsură de prin ajutor în administrarea stresului.

#### Creșterea conștiinței spirituale

Pentru cei care sunt deja interesați de meditație și de dezvoltare spirituală, Jala Neti ar trebui să devină o parte a trezirii interioare. Pentru acei oameni ce doresc să ajute la creșterea conștiinței umanității sau vor să salveze planeta, Jala Neti este un ajutor de nădejde în munca lor. Ajutând planeta este într-adevăr o cauză nobilă, dar prima dată trebuie să fim noi unelte folositoare. Curățarea interioară este la fel de importantă ca mediul intern.

#### O rețea de instructori

Pentru a împărtăși tehnica Jala Neti, trebuie să fie pusă la punct o rețea de instructori calificați, pentru ca nimeni să nu fie nevoit să călătorească prea departe pentru a învăța această tehnică sau dacă cel ce practică tehnica întâmpină vreo problemă, ajutorul specializat să-i fie la îndemână. Acești profesori ar putea predă, demonstra și practica Jala Neti în comunitățile lor.

#### Cercetări ulterioare

Am vrea să invităm orice persoană sau grup, cu o experiență poate mai vastă decât a noastră, să realizeze un chestionar cu privire la cerințele și efectele tehnicii Jala Neti. Aceste date ar putea fi apoi folosite mai departe pentru a arăta că tehnicile yoga precum Jala Neti chiar funcționează.