

Jāla Neti – Het reinigen van de neus met water.



Benodigheden

- een neuskannetje (neti pot of Lota) ;
- warm water ;
- (zee)zout ;

Bereiding van het licht gezouten water

Vul het neuskannetje met (drinkbaar) warm water en voeg daaraan het nodige zout toe (twee koffielepels per liter water of 1 koffielepel voor 1/2 l). Gebruik bij voorkeur een zout dat niet te scherp van smaak is (zeezout). Roer goed tot wanneer het zout opgelost is.

Techniek

Neem een gemakkelijke, stabiele houding aan voor een wasbak (bv.).

Buig en hel je hoofd zodanig dat het neusgat dat je wil zuiveren het laagste punt is van je hoofd.

Plaats de opening van de lota in het andere neusgat en kantel de pot zodat het water begint te vloeien. Je kan best je mond wat open houden om geen ongunstige drukverhoudingen te creëren in je mond-keel-neus holten. Het water begint te stromen, in het bovenste en uit het onderste neusgat.

Na een tijdje breng je de lota terug horizontaal om de stroom te stoppen. Wacht even om het overtollige water te laten wegvloeien en herbegint dan aan de andere kant.

Deze operatie kan je enkele malen herhalen tot je water op is. Tracht het beschikbare water goed over beide neusgaten te verdelen (in functie van de toestand daarvan).

Herhaal de operatie zo nodig nogmaals met een nieuwe dosis warm, gezouten water.

Als beide neusgaten voldoende gespoeld zijn sta je rechtop, strengel je vingers ineen op je rug, laat je romp half voorover hellen. Neem even de tijd om het water uit je neus te laten lopen en expulseer dan krachtig de lucht uit beide neusgaten. Hef je hoofd (en eventueel je romp tot horizontaal) en expulseer weer door beide neusgaten. Vervolgens draai je je hoofd naar links om te expulseren en daarna naar rechts. Herhaal deze opeenvolging van handelingen een aantal malen, tot wanneer je het gevoel hebt dat je neusgaten vrij droog zijn. (Hoofd achtereenvolgens naar onder naar boven, naar links en naar rechts).

Sta dan rechtop en blaas met een lichte *kapālabāthi* een voor een je neusgaten verder droog, enkele expulsies door het ene en dan door het andere, afwisselend, tot wanneer ze alle twee droog zijn.

Het is van belang de neusgaten goed te drogen vooraleer naar buiten te gaan.

Je kan ook gorgelen met dat zout water en het dan door beide neusgaten laten weglopen.

Ikzelf doe meestal eerst het gorgelen en dan het spoelen van de neus.