

JAL NETI La tecnica di pulizia del naso con l'acqua (PRATICA SEMPLIFICATA PER L'USO QUOTIDIANO)

Jal neti è considerata la principale tecnica per rimuovere il muco in eccesso e i germi che vi si annidano. L'Hatha Yoga ricorda che per aver un corpo in forma e libero da malattie, è necessario rimuovere sporcizia e impurità, per cui dovremmo praticare questa tecnica. Facendolo regolarmente si rafforza il sistema immunitario. Nella crisi attuale dovuta a Covid-19, dovremmo focalizzare l'attenzione proprio sul potenziamento del sistema immunitario. Perciò, cosa c'è di meglio se non eliminare un ambiente favorevole alla moltiplicazione dei germi!

Come mettere in pratica.

Preparazione:

prendere un tazza di acqua un po' più calda della temperatura del corpo (40° circa); aggiungere un presa di sale affinché sia salata come le lacrime; lavarsi bene le mani, poi, in piedi vicino al lavandino, riempire con l'acqua il palmo della mano destra, mettere la mano vicina al viso, con il dito indice della mano sinistra chiudere la narice sinistra, piegarsi in avanti per mettere la narice destra a contatto dell'acqua, inalare profondamente per portare l'acqua in profondità nella narice e raddrizzare la testa. Poi immediatamente piegare il capo in avanti e l'acqua uscirà naturalmente, dalla bocca o dalla stessa narice oppure da quella opposta. Ripetere con l'altra mano e narice.

Benefici fisici

Migliora la vista, pulisce i passaggi nasali, porta freschezza, rimuove il muco sporco e pieno di germi dal naso.

Effetti terapeutici

Se praticato regolarmente previene infezioni nasali, riduce allergie e riniti, drena le cavità sinusali, riducendo sinusiti e frequenza degli attacchi di emicrania

Facilita il respiro, riducendo e calmando gli attacchi d'asma

Aiuta a prevenire tinnitus e infezioni dell'orecchio medio

Migliora la sensibilità dei nervi olfattivi, il senso dell'odorato e di conseguenza la digestione

Migliora la vista, mantenendo liberi i dotti lacrimali

Effetti psichici e psicologici

Dà un senso di luminosità, chiarezza mentale, con una pratica costante è stata riferita una diminuzione dell'irritabilità e della rabbia

Gli antichi Yogi usavano questa tecnica per migliorare le esperienze meditative.

Al termine eseguire Kapal Randra Dhouti (massaggio del viso) e praticare Kapal Bhati (respiro a "colpo di tosse")

NON PRATICARE IN CASO DI GRAVI INFEZIONI NASALI