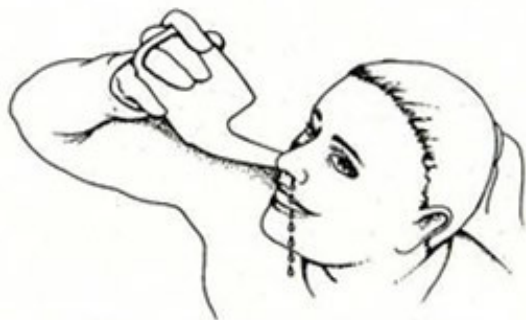


# DŽALA NÉTÍ – očista hlavových dutin



Správné držení hlavy při výplachu nosu

Nétí je jedna z nejznámějších a nejrozšířenějších jógových technik. Říká se jí také „nosní sprcha“ a pravidelně ji provádějí nejen jogíni. Její provádění má pozitivní účinky na sluch, vedlejší dutiny, orgány hlavy a krku a duševní činnost. Při současném stavu znečištění, vzrůstajícího počtu astmatiků a alergiků její důležitost ještě stoupá. Pravidelným prováděním nétí jako byste otužovali nos a dutiny, které se tak stávají odolnějšími vůči nemoci.

Hatha jóga pradipika říká, že „Nétí zbavuje všech chorob od hlavy k ramenům.“ (2, 30) Nos je citlivý a má důležitou funkci – zachycuje prach, čistí vzduch jdoucí do plic. Sliznice nosu je směrem k ústí pokryta

řasinkovým epitelem – cca za hodinu jsou zachycené škodliviny vyloučeny z těla. Je-li však sliznice zduřelá nebo pokrytá silnou vrstvou hlenu, nemůže se obnovovat a vdechnuté choroboplodné zárodky mají čas se množit. **Nétí odstraňuje nadbytečný bakteriální hlen, prokrvuje sliznici a povzbuzuje ji k tvorbě nové ochranné vrstvy.** Zprůchodní nos, změní reakce organismu na infekce – senná rýma, alergie, záněty. Zprůchodní Eustachovu trubici, která vyrovnává tlak na obou stranách ušního bubínku a jejíž blokáce vede k zánětům středního ucha. Pročišťuje slzné kanálky – zvyšuje jas očí.

Nos je také termoregulační orgán – zahřívá vzduch jdoucí do plic a odvádí nadbytečné teplo – s výdechem ochlazuje. Dýchání nosem je proto velice důležité a „**dýchat ústy je stejně nepřírozené jako jíst nosem**“. Dýchání pusou podchlazuje plíce, které se chrání větší vrstvou hlenu – náchylnost k nemocem. Nétí léčí tyto poruchy dýchání.

Dýchání nosem má vliv také na trávení – nosem přijímáme vzduch, který potřebuje trávicí oheň, celkově se zlepší příjem prány, energie. Nedostatek prány vede ke zlenivění a nadbytku hlenu (kapha), který se pak ukládá ve formě tuků. Dýchání nosem zlepšuje krevní cirkulaci a tak **pomáhá při artritidě**, která je zapříčiněna nedokrvováním a ukládáním toxinů v kostních tkáních. Pomáhá při **akné, chronickém únavovém syndromu, zlepšuje prokrvení mozku** – zvýšení bdělosti, duševní a tvůrčí činnosti.

Nejznámější z technik nétí je **džala nétí**, které provádíme se slanou vodou (10g Na Cl – 1 čajová lžička, nejlépe mořské soli na litr vody), která napomáhá ochraně slizničního povlaku (obyčejná voda irituje). Voda by měla být o teplotě těla, cca 37C, v případě zánětu nebo krvácivosti studenější, v případě zduření, či na odstranění hlenu naopak teplejší, ale jen na omezenou dobu.

Potřebujeme k tomu koněvku, které se říká „**lóta**„. Její hubička by měla utěsnit nosní díрку, aby voda neprotékala všude kolem. Tuto techniku bychom měli **nejlépe provádět ráno „za rosy** , kdy je převaha vodního prvku, který v organismu zvyšuje přítomnost hlenu (kapha).

## Provedení Džala nétí:

Plnou konvičku dáme k pravé nosní díрке, nakloníme se nad umyvadlo, ústa necháme volně pootevřená. Nakloníme hlavu doleva, tak aby levá nosní dířka byla nejnižším bodem nosu. Lijeme vodu, necháme téct cca půl minuty, dýcháme ústy. Na závěr několika zesílenými výdechy vyfoukneme zbylou vodu a hlen z nosní dutiny. Během protékání vody nepotahujeme, nepolykáme ani nemluvíme. Opakujeme na druhou stranu, možno provádět i víckrát. Na závěr se předkloníme, svésíme hlavu a necháme vytéct zbytkovou vodu. Uděláme 10 nádechů ústy a výdechů nosem, potom 10 dechů levou dířkou, 10 pravou, 10 rychlých dechů oběma (kapalabhátí, nebo někdy se doporučuje také bhastrika). Vodu z nosu je třeba odstranit důkladně, pokud se jí zcela nezbavíme, budeme přes den trpět příznaky rýmy.

**Jaké mohou nastat komplikace?** V případě, že vás voda dráždí nebo příliš kýcháte, může to být způsobeno vysokou salinitou vody. Pokud máme jednu nosní dírku ucpanou, lijeme teplou vodu, vyfoukneme, pak na 2.stranu a opakujeme až dokud voda neproteče. Také můžeme přidat špetku zázvoru nebo skořice nebo před nětí vdechovat aromaolej – mentol, eukalyptus.

Pokud vám voda stéká do krku, může to být způsobeno špatnou polohou hlavy, vdechováním nosem, polykáním, ucpanou nosní dírkou. Bolí-li vás po provedení hlava – nedostatečně jste nos vyprázdnili. Techniku bychom neměli provádět při akutním zánětu, pouze pokud s ní máme praxi.

Džala nětí je pouze jednou z variant nětí, dále se můžete setkat také s **dugdha nětí** – promývání nosu mlékem, **svamútra nětí** – proplachování vlastní močí nebo třeba **sútra nětí** – technika se šňůrkou.

#### **Druhy Nětí:**

1. Džala nětí – očista vodou, nosní sprcha
2. Dúgdha nětí – promývání nosu mlékem
3. Svamútra nětí – proplachování vlastní močí
4. Sútra nětí – provléknutí šňůrky z nosu do pusy
5. Jugala nětí – provléknutí šňůrky skrze obě nosní dírky a ústa