

Jala néti

Klasická jógová očištná technika



Potřebuješ:



01

Konvičku na proplachování nosu. Lze koupit v lékárně nebo jógových centrech. Jala néti se případně dá praktikovat i bez konvičky.

02

Sůl. Nejlepší je černá himalájská sůl, postačí ale jakákoliv sůl, lépe je bez přidaného jodu.

03

Váhu. Sůl se dá odměřit i odhadem, ale pokud jí přidáš moc nebo málo, bude Tě výsledný roztok v nose pálit. Se správnou dávkou soli je technika příjemná!

Postup:



01

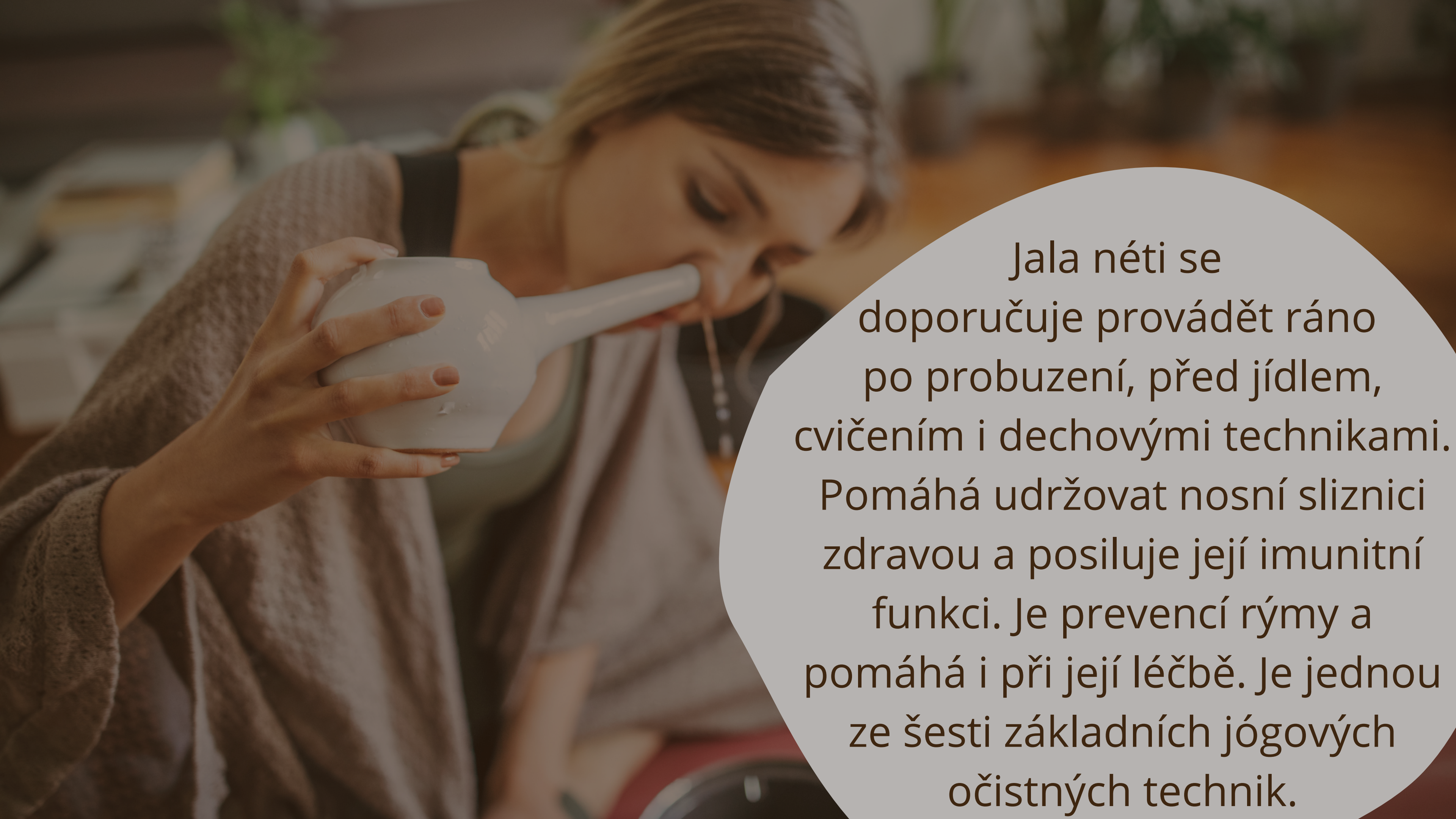
Převař 100ml pitné vody. Za horka ve vodě rozpust' asi 1,4 g soli. Nechej vychladnout na teplotu těla.

02

Přelij roztok do konvičky. (pokud nemáš konvičku, můžeš vodu nabrat do dlaně, přiložit nos, vodu nasávat nosem a nechat vytékat ústy).

03

Nakloň hlavu a otevři ústa, budeš dýchat jimi. Přilož konvičku k nosní dírce a nechej polovinu jejího obsahu protéct z jedné nosní dírky do druhé. Potom vyměň strany. Nakonec se vysmrkej.

A woman with blonde hair, wearing a grey sweater, is shown in profile, performing a nasal irrigation (jala neti). She is holding a white ceramic pot with both hands and pouring water through a long, white, flexible tube into her right nostril. The background is softly blurred, showing indoor plants and a wooden surface. A semi-transparent white circle on the right side of the image contains text in Czech.

Jala néti se doporučuje provádět ráno po probuzení, před jídlem, cvičením i dechovými technikami. Pomáhá udržovat nosní sliznici zdravou a posiluje její imunitní funkci. Je prevencí rýmy a pomáhá i při její léčbě. Je jednou ze šesti základních jógových očištných technik.