

## So wird die Nasenspülung gemacht:

- Zur Nasenspülung benutzt man eine Netikanne, eine kleine Kanne mit einer Tülle die in ein Nasenloch passt. Füllen Sie die Kanne mit körperwarmem Wasser und lösen einen knappen halben Teelöffel (für 2-3dl Wasser) gewöhnliches Salz darin auf.
- Am Besten ist normales Kochsalz (Meersalz kann in seltenen Fällen eine allergische Reaktion hervorrufen.)
- Das Wasser in der Kanne hat jetzt denselben Salzgehalt wie der Körper (0,9%) und es wird sich angenehm anfühlen, wenn es durch die Nase rinnt.
- Machen Sie Neti am besten über einem Waschbecken. Halten Sie die Kanne in der einen Hand und setzt die Tülle in ein Nasenloch, so dass sie dicht schließt. Beugen Sie sich nach vorne, öffnen Sie den Mund und drehen Sie den Kopf leicht zur Seite (s. Abb. Auf der Packung). Jetzt läuft das Wasser von selbst herein durch das eine Nasenloch und heraus durch das andere. Atmen Sie entspannt durch den Mund. Wenn die Hälfte des Wassers durch das eine Nasenloch gelaufen ist, blasen Sie vorsichtig eventuell verbleibendes Wasser und Schleim heraus. Dann wiederholen Sie das ganze zur anderen Seite.
- Anschliessend muss die Nase dann getrocknet werden. Hierzu beugen Sie sich nach vorne und lassen Sie den Kopf nach unten hängen, so dass das restliche Wasser aus der Nase herauslaufen kann. Schliessen Sie dann ein Nasenloch mit dem Zeigefinger und drehen Sie den Kopf abwechselnd von Seite zu Seite. Blasen Sie dabei vorsichtig (nie zu kräftig) durch jeweils **ein** Nasenloch in ein Taschentuch - so lange bis die Nase trocken ist. Diese Übung zum Trocknen ist ein wichtiger Teil der Nasenspülung und sollte jedes mal sorgfältig durchgeführt werden.
- Nach der Nasenspülung kann man auch mit Vorteil einige Atemübungen anschliessen. Als einen harmonischen Abschluss eines solchen kleinen Programms eignet sich am Besten die Wechselatmung\* um noch mehr Balance und Klarheit im Gehirn zu erreichen.

### \*Wechselatmung

Die Wechselatmung (nadhi = Energiekanal, shodhana = Reinigung) gehört zu den einfachsten – aber auch zu den wirkungsvollsten Atemtechniken im Yoga. Wie der Name bereits sagt, bewirkt diese Atmung die Reinigung der Nadhis. In den traditionellen Yogatexten wird von 72.000 Nadhis

ausgegangen, die ähnlich wie unsere Blutgefäße den Körper durchziehen. Nur sind sie subtil, das heisst, nicht sichtbar.

Wie ein kleines Hindernis in einer Wasserpfeife den Rauch völlig abschneiden kann, so können „verstopfte“ Nadhis körperliche und geistige Schwere hervorrufen. Es geht also darum, Blockaden zu beseitigen und durchlässig zu werden. Die Energie soll frei fließen.

### **Wirkungen der Wechselatmung**

Nadi-Shodhana stellt einen gleichmässigen Atemfluss her. Bei dieser wechselseitigen Nasenatmung atmet man durch ein Nasenloch ein, nach kurzem Atemanhalten durch das andere aus.

- Setzen Sie sich hin, schliessen Sie die Augen und halten Sie den Oberkörper gerade.
- Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand ruhen zwischen den Augenbrauen, der Daumen liegt am rechten, der Ringfinger am linken Nasenflügel.
- Verschiessen Sie das rechte Nasenloch, atmen Sie durch das linke ein und halten Sie dann inne.
- Drücken Sie dann gegen das linke, öffnen Sie das rechte und atmen Sie aus.
- Danach durch den rechten Nasenflügel Luft holen und die Übung in umgekehrter Reihenfolge fortsetzen.
- Dauer – min 5min. Wobei die Anzahl der Atemzüge nicht relevant ist, Sie machen es in Ihrem eigenen Tempo.
- Das gezielte Atmen hilft Ihrem Gehirn auf die Sprünge, Ihr Kopf wird klarer, weil Sie tiefer und langsamer atmen.