

Jala-Neti.



Dieses Dokument ist Teil der Abschlussarbeit zum Yogalehrer von Andreas Lisse

Inhalt Teil II – <i>Jala-Neti</i>	Seite
1. Begründung der Themenwahl	3
2. Yoga als Prozess der Reinigung	5
3. Jala-Neti in der Yoga-Literatur	6
4. <i>Neti</i> in anderen Bezügen	8
5. Die Technik des <i>jala-neti</i>	10
5.1 <i>Jala-neti</i> - wozu?	10
5.2 <i>Jala-neti</i> - wie?	16
5.3. Anwendungsgebiete von <i>neti</i>	18

1. Begründung der Themenwahl

Gleich bei meinen ersten angeleiteten Yogaerfahrungen auf einem Wochenkurs bin ich auch mit *neti* in Berührung gekommen. Meine anfänglichen Befürchtungen, ich müsste mich für Yoga in irgendeinen Zustand versetzen und dies würde mir nicht gelingen, haben sich durch *neti* imposant zerschlagen. Dieses spontane Gefühl von Frische und Weite ist mir als Symbol geblieben, dass es im Yoga immer um die Praxis geht, das Reden oder Lesen über Yoga hat nicht diese Wirkung – es geht um das eigene Erleben.

Und das ist auch heute noch für mich der eigentliche Zweck der *kriyās* – sie holen mich zurück. Wenn meine Yoga-Praxis mal wieder unregelmäßiger geworden ist oder wenn ich mal eine zeitlang „zuviel“ praktiziere – die Praxis von *neti* holt mich wieder zurück, erdet mich. Die *kriyās* schaffen wieder die Basis und das ist das eigene Erleben.

Dies ist für mich ein ganz wichtiger Aspekt geworden, den ich auch bei der Vermittlung des Yoga versuche konsequent weiterzugeben. So habe ich bis jetzt auch in jedem Kurs einen Termin mit dem Vorstellen und Praktizieren von *jala-neti* zugebracht. Manchmal musst ich den Wasserkocher mitbringen, weil am Waschbecken kein fließend Warm-Wasser vorhanden war. Trotzdem kann ich aus meinen Kursen die Leute an einer Hand abzählen, die es nicht versucht haben. Und etwas spannendes passierte danach: Die Stimmung in den Yoga-Kursen war nach diesen Neti-Stunden immer irgendwie eine andere; angenehmer, verbundener, offener, weiter...

Aus diesen Kurseinheiten ist dann einmal ein Vortrag mit anschließendem Praxisteil nur zum Thema *jala-neti* entstanden. Hierfür musste ich mich noch intensiver mit den Hintergründen befassen.

Mittlerweile habe ich eine Töpferin gefunden, die Neti-Kannen herstellen kann, damit ich diese dann an InteressentInnen

weitergeben kann. Da ist ganz schön was in Bewegung gekommen. Und ich merke wie sich mein Interesse weiter vertieft.

2. Yoga als Prozess der Reinigung

Die Reinigung spielt im Yoga eine große Rolle. Es ist möglich den ganzen Yogaweg als ein Prozess der äußeren und inneren (meint mentalen) Reinigung zu betrachten. Es gibt viele Ausdrücke in der Yoga-Terminologie die die Reinigung betreffen: *kriyā*, *karma*, *śodhana*, *śuddhi*.

Aber nicht nur im Yoga, sondern auch in vielen anderen Kulturen spielte und spielt die Reinigung eine wichtige Rolle. Die Taufe z.B. ist ein wichtiges Ritual in der christlichen Tradition.

In vielen traditionellen Yogaschriften findet das Konzept der Reinigung seinen Platz.

Die *Gheraṇḍa Saṃhitā* gibt das Gleichnis, das die Bedeutung der Reinigung veranschaulichen soll. Der menschliche Körper wird in diesem Bild mit einem Tontopf verglichen. "Genauso, wie der Tontopf im Feuer gebrannt werden muss, um Wasser halten zu können, so muss auch der Körper im Feuer des Yoga gereinigt und gestählt werden."¹

In der *Haṭha Pradīpikā* werden in HP II,21 *kriyās* zu Vorbereitung von *prāṇāyāma* erwähnt.

Auch in den *Yoga Sūtren* des *Patañjali* findet das Konzept der Reinigung seinen Platz. In PYS II:52 wird aufgeführt, dass durch *prāṇāyāma* lichtverhüllende Unreinheiten entfernt werden.

Unter den *niyamas* führt *Patañjali* die Reinigung des Körpers (*śauca*) auf. Ziel ist die innere Reinheit PYS II:41 *sattva-śuddhi*.

Am intensivsten mit dem Gebiet der Reinigung setzt sich aber die *Gheraṇḍa Saṃhitā* auseinander. Der Reinigungsprozess heißt hier *śodhana*. Die einzelnen Techniken sind in sechs Gruppen

¹ zitiert nach Ingrid Kohlhöfer: „*Śaṭkriyās*“, S.2

zusammengefasst sind (*ṣaṭkarmas*). Diese sind (lt. GS I,12) *dhautī, basti, neti, laulikī, trāṭaka* und *kapālabhātī*.

In der *Gheraṇḍa Saṃhitā* werden 21 einzelne Praktiken angegeben. Dazu eine Übersicht²:



Abbildung 1

3. Jala-Neti in der Yoga-Literatur

Neti wird in der *Gheraṇḍa Saṃhitā* als eines der *ṣaṭkarmas* auf und wird in GS I,49-50 beschrieben. „Man soll in einen Nasengang einen feinen Streifen Stoff einführen und durch den Mund wieder herausziehen. Diesen Vorgang nennt man *neti*.“³

Dazu wurde ein ca. 40 cm langes Bündel Baumwollfäden



Abbildung 2

benutzt. Das vordere Ende wurde gedreht und in heißes Bienenwachs getaucht und dann abgekühlt. Das nun gehärtete vordere Teil wurde durch ein Nasenloch in die Nase eingeführt. Wenn die Spitze am Gaumen zu fühlen war, wurde der „*neti*“ mit

² GGF „Wegweiser zur Quelle“, S.103

³ zitiert nach: Ingrid Kohlhöfer: „*Ṣaṭkriyās*“, S. 32

zwei Fingern gefasst und zum Mund herausgezogen. Das lose Ende hing nun noch zum Nasenloch hinaus. Jetzt wurden die Enden noch 10-15 mal hin- und hergezogen bevor der „*neti*“ dann ganz zum Mund herausgezogen wurde.

Weil diese Methode sehr unhygienisch ist, wird heute ein dünner Gummikatheder verwendet. Der kann gereinigt und desinfiziert werden.

Diese „*neti*-Praxis stärkt die Schleimhaut, beseitigt Störungen des Schleims und erleichtert den Vorgang von *khecarī mudrā*“⁴.

Jala-neti (von *jala* – Wasser) ist eine neuere Entwicklung des Yoga. Die Wurzeln für die Reinigung der Nase mit Wasser liegen aber in den in der (GS I, 57) beschriebenen Technik des *vyutkrama-kapālabhāti* und in (GS I, 58) beschriebenen Technik des *śītkrama-kapālabhāti*.

vyutkrama-kapālabhāti

„Nachdem man Wasser durch beide Nasengänge gezogen hat, sollte es durch den Mund wieder herausgebracht werden.“⁵

Als Effekt wird diesem *kriya* zugesprochen, dass es Krankheiten heilt, die durch Schleimbildung entstanden sind.

śītkrama-kapālabhāti

„Wenn man mit dem Mund Wasser einzieht, so, als wolle man einen Zischlaut hervorbringen, sollte man es durch die Nasengänge wieder herausfließen lassen.“⁶

Als Effekte werden hier beschrieben, dass man durch die Praxis diese *kriya* schöner wird. Alterserscheinungen setzten nicht ein und von fiebrigen Erkrankungen bleibt man verschont. Ziel ist den Körper unter Kontrolle zu bringen und ihn frei von Schleimstörungen zu machen.

⁴ ebd. S.33

⁵ ebd. S.43

⁶ ebd. S.44

4. *Neti* in anderen Bezügen

Die Technik von *Neti* wird nicht nur in den *Haṭha-Yoga* Schriften erwähnt, auch in unseren Kulturkreis ist diese Reinigungspraxis bekannt.

In meinen Kursen erzählen vor allem ältere KursteilnehmerInnen immer wieder, dass sie schon lange Wasser aus der hohlen Hand in der Nase hochziehen; „...die Oma hat das auch schon immer so gemacht.“

Auch von Techniken mit Wasserglas und Strohalm habe ich in einem Kurs gehört. Als „Volkswissen“ scheint also die Technik des *neti* irgendwie bekannt zu sein – aber wo liegen die Wurzeln?

An irgendeiner Stelle habe ich gelesen, dass irgendwo in den Lehre des Pfarrers Sebastian Kneipp diese Technik Erwähnung findet. Diese basiert auf fünf Säulen, die zusammen ein ganzheitliches Gesundheitskonzept darstellt. Diese Säulen sind:

- Heilkräuter
- Bewegung
- Lebensordnung
- Wasser
- Ernährung

Unter den Wasseranwendung gibt es dann eine Technik die auch als „Nasenaufzug“ bezeichnet wird – dies könnte die Entsprechung zu *neti* sein. Wobei ich selber noch nicht auf die Beschreibung der eigentlichen Technik in den Quellentexten gestoßen bin.

Einen anderen Bezug zum *neti* konnte ich jetzt bei einer Krankenkasse finden. Dort wurden Untersuchungen zur Verwendung von *neti* durchgeführt. Die Technik wird dort aber herausgelöst aus dem Wirkzusammenhang des gesamten Yogaprozesses. Trotzdem sind diese Untersuchungen recht

interessant. Sie beginnen mit einer Berechnung welchen hohen Schaden die Volkswirtschaft und somit auch die einzelnen Krankenkassen durch Erkältungskrankheiten erlangt (durch Arbeitsausfälle, Ärztehonorare, Medikamentenkosten usw.). Verschiedene Studien haben jetzt auch in Deutschland gezeigt, dass *neti* auch einen nachweislich einen statistisch relevanten positiven Einfluss auf den Krankheitsverlauf bei Erkältungskrankheiten hat. Bei anderen Krankheitsbildern lässt sich ein positiver Einfluss vermuten und dort werden wohl weitere Untersuchungen folgen müssen.

Eine Krankenkasse geht sogar soweit, dass sie die erforderlichen Nasenspülkannen an ihrer Mitglieder umsonst abgibt.

Vor einiger Zeit erschien ein Artikel in der Zeitschrift Öko-Test zu alternativen Heilmethoden in dem die Technik des *jala-neti* vorgestellt wurde. Insgesamt habe ich den Eindruck, dass die Technik von *jala-neti* langsam bekannter wird – und das nicht nur in ausgeprägten Yoga-Kreisen.

5. Die Technik des *jala-neti*

Jala-neti ist eine Technik zur Reinigung der Oberen Luftwege.

Mit Hilfe eines speziellen Kännchens wird Wasser in ein Nasenloch herein und durch das andere Nasenloch heraus geschüttet. Der



Vorgang wird mit der anderen Nasenseite wiederholt.

5.1 *Jala-neti* - wozu?

Um diese Frage zu beantworten, muss ich mir die Aufgaben der oberen Atemwege und dort insbesondere der Nase anschauen.

Die Nase soll die Atemluft:

- reinigen
- erwärmen
- anfeuchten

Des weiteren liegt das Riechorgan in der Nasenhöhle. Dies ist in diesem Zusammenhang zunächst einmal zu vernachlässigen – obwohl nach *neti* auch das Gefühl aufkommen kann besser Riechen zu können.

Die Aufgaben der Reinigung, Erwärmung und Befeuchtung erfüllt die Nase meist sehr wirkungsvoll. Wir atmen täglich 10.000 bis 20.000 Liter Luft. Bei normaler Atmung gelangt gewöhnlich kein Staubteilchen aus der Luft in die Lunge. Auch die uns sauber erscheinende Luft ist voller Staub- und Schwebestoffe. Sie kann für uns unsichtbar Rußpartikel, Pollen und andere Schadstoffe enthalten. In ihr verbreiten sich auch Bakterien, Pilzsporen und Viren. All diese Teilchen werden auf der Nasenschleimhaut abgelagert und dem Organismus zum Abbau zugeführt.

Um jetzt zu verstehen wie *neti* wirkt, muss ich verstehen wie die Nasenschleimhaut funktioniert.

Aufbau und Funktion der Nasenschleimhaut

Auf der Nasenschleimhaut fließt kontinuierlich ein dünner Flüssigkeitsstrom mit dem Schmutzpartikel und Bakterien fortgeschwemmt werden.

Dieser Flüssigkeitsstrom wird durch die Tätigkeit kleiner Flimmerhärchen in Gang gehalten. Jede Zelle des Flimmerepithels besitzt an ihrer Oberfläche 200-300 solcher Flimmerhärchen/Zilien.

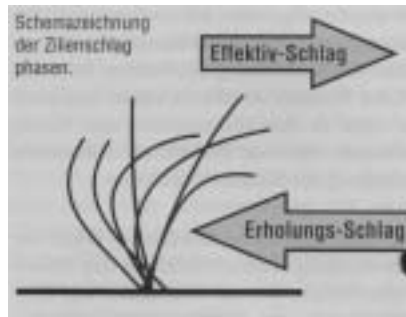


Abbildung 3

Diese Zilien sind unvorstellbar klein: fünf bis sieben μm (Millionstel Meter) lange Härchen mit einem Durchmesser von 0,1 bis 0,3 μm .

Der Flüssigkeitsstrom der Nasenschleimhaut besteht aus zwei Schichten. In der flüssigen Solphase können die Zilien ungehindert mit peitschenartigen Bewegungen hin- und herschlagen. Mit den oberen Enden berühren die Zilien die darüber liegende zähere Gelphase. Durch das kontinuierliche Schlagen der Zilien bewegt sich die Gelphase wie ein Transportband weiter, das nennt man „mukoziliärer Transport“.

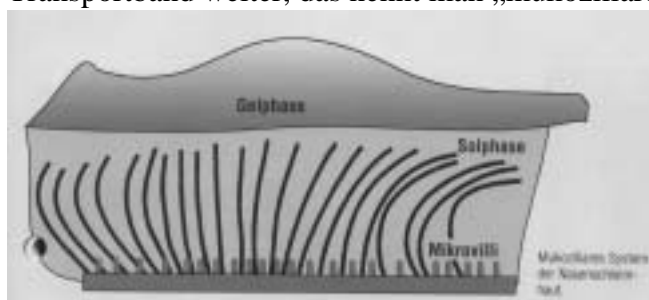


Abbildung 4

Der Transport geht mit einer Geschwindigkeit von einigen Millimetern pro Minute in Richtung Rachenraum, wo dann die Partikel verschluckt werden. Es gibt auch solch einen Transport aus den Bronchien entlang der Luftröhre in den Rachenraum.

Die erste Aufgabe der Nase, Reinigung der Atemluft, funktioniert normalerweise ohne Probleme über den mukoziliären Transport.

An der Bewältigung der zweiten Aufgabe, der Erwärmung der Atemluft, hat die Nasenschleimhaut ebenfalls Anteil. Die Luft strömt an der gut durchbluteten Schleimhaut vorbei und wird so erwärmt. Die Wärme der Atemluft hat Einfluss auf die Intensität des Zilienschlags. Bis zu einer Umgebungstemperatur von 40 Grad Celsius steigt die Flimmerschlagsfrequenz, und damit auch die Transportfunktion der Nasenschleimhaut. Daher ist auch die „verstopfte Nase“, das Anschwellen der Nasenschleimhaut zunächst eine nützliche Abwehrreaktion, die die Transportfähigkeit der Nasenschleimhaut und so den Selbstreinigungsprozess unterstützt. Ab etwa 50 Grad Celsius sinkt die Flimmerschlagfrequenz wieder, nach einer Abkühlung ist dies noch rückbildungsfähig. Bei Temperaturen darüber erlischt der Flimmerschlag unwiderruflich. Bei einer Abkühlung unter 36 Grad Celsius verlangsamt sich der Zilienschlag. Die Verlangsamung der Transportfunktion ist wahrscheinlich ein entscheidender Auslöser für Atemwegsinfektionen gerade bei niedrigeren Außentemperaturen.

Die dritte Aufgabe war die Befeuchtung der Atemluft. Die Feuchtigkeit hat ebenfalls entscheidende Auswirkungen auf die Transportfähigkeit. Der Einfluss von klimatisierter Luft bewirkt, dass die Flimmerzellendichte abnimmt. Deswegen sind auch die vorderen Teile der Nasenhöhle nur mit wenig Flimmerepithel besetzt. Die optimale relative Luftfeuchtigkeit liegt oberhalb von 90 %.

Störungen der Transportfunktion

Jetzt kann es sein, dass die Transportfunktion der Nasenschleimhaut gestört ist. Dafür kann es (entsprechend der Aufgaben, s.o.) vielerlei Gründe geben.

Durch trockene Raumluft (Heizung, Klimaanlage) verringert sich z.B. der Feuchtigkeitsgrad der Atemluft. Damit nimmt die Anzahl der Zilien pro Flimmerzelle ab. Oder die Außentemperatur nimmt ab (z.B. im Winter). Damit kann die Umgebungstemperatur des Flimmerepithels unter 36 Grad Celsius sinken, und damit sinkt auch die Schlagfrequenz der Zilien.

Ein weiterer Störungsgrund ist die Verunreinigung der Atemluft. In der Luft können so viele Schmutzpartikel vorhanden sein, dass die Reinigungskapazität der Schleimhaut überfordert ist. Das geschieht vor allem bei bestimmten Berufsgruppen wie Bäcker, Bauarbeiter, Bergleute, Schreiner usw. die mit dem Schleifen, Schmirgeln, Fräsen usw. verschiedener Materialien zu tun haben. Hier lagern sich im Laufe des Lebens Ruß- und Staubpartikel in der Lunge ab, die der Organismus nicht mehr beseitigen kann.

Des Weiteren können in der Atemluft enthaltene Giftstoffe (wie z.B. Zigarettenrauch, Holz- und Metall- und andere Stäube) die Zilien schädigen, auch soweit, dass es zum Verlust von Zilien kommen kann. Die Schäden sind zunächst noch teilweise reversibel, können aber auch irreversibel werden.

Auch durch virale Infekte kann es zu einer Abnahme der Zilienaktivität oder teilweisem Zilienverlust kommen. Die Schleimhautregeneration benötigt dann etwa 2 – 4 Wochen.

Medikamente, Chemotherapie, Bestrahlung und allergische Reaktionen haben ebenfalls Einfluss auf die Transportfähigkeit der Nasenschleimhaut.

Was passiert bei einer Erkältung?

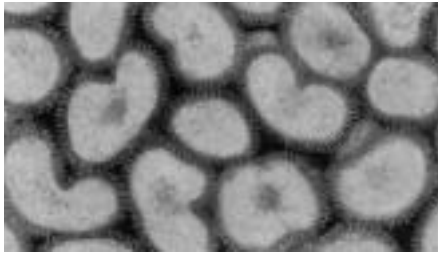


Abbildung 5

Die Infektionskrankheit wird über 95% durch eine große Anzahl verschiedener Virustypen hervorgerufen.

Die werden durch Tröpfcheninfektion (Husten, Niesen), direkten Kontakt oder durch Gegenstände übertragen. Klassische Symptome sind: Naselaufen, verstopfte Nase, Niesen, Husten, vermehrte Schleimbildung, Entzündung im Rachen und Kehlkopf.

Verantwortlich für den Krankheitsverlauf ist die verminderte Funktion des mukoziliare Transportsystems (s.o.). Dadurch lagern sich Schmutz- und Schleimpartikel auf der Schleimhaut ab und der Flüssigkeitsstrom staut sich an diesen Hindernissen. An diesen Stellen können Viren in die Zelle eindringen und sie infizieren. Auch Bakterien bleiben an diesen Stellen haften und können Entzündungen hervorrufen. Je nachdem an welcher Stelle es zu einer solchen Stauung kommt, führt es zu dem jeweils typischen Krankheitsverlauf (z.B. Entzündung der Rachenmandeln).

Die Schwellung der

Nasenschleimhaut kann die natürliche Öffnung der

Nasennebenhöhle, die in den inneren Nasenbereich einmündet, verschließen. Dabei kann auch die Belüftung der Ohrtrompeten behindert werden. Durch den Verschluss kommt es zu einem wachsenden Unterdruck in den Räumen des Mittelohres und der Nasennebenhöhle, der eine wachsende Schleimabsonderung

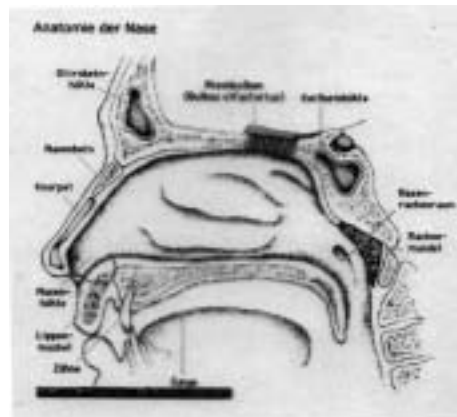


Abbildung 6

bewirkt. In diesem Schleim können sich zusätzliche Bakterien ansiedeln und zum Krankheitsbild von akuten Entzündungen der Nasennebenhöhle und im Mittelohr führen.

Was macht nun *neti*?

Jala-neti ist eine einfache und angenehme Methode, die die natürlichen Reinigungsmechanismen der Nasenschleimhaut unterstützt. Sie löst festsitzenden Schleim, erfasst die abgelagerten Staub- und Rußpartikel und befördert alles zusammen mit der Spülflüssigkeit wieder aus den Körper. Es ist wie ein mildes Waschen und Säuberspülen der Nasenschleimhäute.

Besonders hilfreich ist *neti*, wenn man erkältet ist oder eine Erkältung im Anmarsch ist. Hier kann man bei ersten Anzeichen die Nase ein- oder mehrmals hintereinander spülen. Bei einer Erkältung produziert die Nasenschleimhaut als Abwehrreaktion vermehrt Schleim, der nicht mehr ausreichend abtransportiert werden kann. Durch *neti* wird nun der übermäßig produzierte Schleim beseitigt. Damit wird auch die Zahl der Krankheitserreger (Viren, Bakterien, Pilze) verringert und der Selbstreinigungsmechanismus der Nasenschleimhaut angeregt. Somit kann die Ausprägung der Krankheitssymptome gemildert werden.

5.2 *Jala-neti* - wie?

Für die Praxis benötigt man:

- eine spezielle Nasenspülkanne
- Wasser
- Salz

Die Technik

Man setzt die Tülle der Nasenspülkanne an ein Nasenloch an, so dass sie dicht mit diesem abschließt. Jetzt beugt man den Kopf seitwärts und leicht nach unten. Bei geöffnetem Mund und Atmung durch den Mund fließt das Wasser zum einen Nasenloch hinein. Wenn die Neigung des Kopfes stimmt, fließt der Flüssigkeitsstrom zum anderen Nasenloch wieder heraus (siehe Abbildung oben). Wenn etwa die Hälfte des Wassers durchgelaufen ist, schnäuzt man aus und wiederholt den Vorgang mit der anderen Nasenseite. Hinterher wird die Nase getrocknet.

Das Trocknen der Nase

Nach der Praxis von *jala-neti* ist es wichtig, dass evtl. verbliebenes Wasser aus der Nase befördert wird. In der Nase verbliebenes Wasser könnte zu Schnupfen führen. Durch die Verdunstung des Wasser von den Schleimhäuten entsteht Kälte – die wiederum zu einer verminderten Transportfähigkeit der Schleimhaut führt usw. Um die Nase zu „trocknen“ wird vorsichtig durch ein Nasenloch geblasen, aber nicht so stark, dass es in den Ohren knackt, dies könnte die Schleimhäute und die Ohren reizen. Dann kann man sich noch nach vorne beugen und den Kopf hängen lassen; in dieser Hauch ausblasen – evtl. auch den Kopf noch zur Seite drehen.

Auch durch einige Runden *kapalabhati* kann die Nase „getrocknet“ werden.

Die Temperatur des Wassers kann variieren von lauwarm zu heiß und kalt. Begonnen wird mit lauwarmen Wasser. Wenn man den

Schwerpunkt auf die Abhärtung der Schleimhäute legt, kann man auch kaltes Wasser verwenden. Bei der Verwendung von wärmeren Wasser löst sich hartnäckigere Verschleimung bei verstopfter Nase besser.

Das Hinzugeben von einigen Tropfen Mandelöl (oder ähnlichem reinen Pflanzenöl) kann bei trockenen Schleimhäuten hilfreich sein.

Das Salz soll den osmotischen Druck des Wasser an den der Nasenschleimhaut anpassen. Physiologische Kochsalzlösung hat eine Konzentration von 0,9 %, d.h. 9 Gramm Salz auf 1 Liter Wasser. Hier entspricht der Salzgehalt etwa der Salkonzentration im Körper.

Aber auch mit der Salzkonzentration kann variiert werden. Weniger Salz kann zur Abhärtung der Schleimhäute führen. Eine etwas höhere Salzkonzentration lässt geschwollene Schleimhäute etwas abschwellen. *Neti* sollte aber nicht zu lange mit höheren Salzkonzentrationen praktiziert werden, weil sonst die Schleimhäute austrocknen könnten. Bei zu hohem Salzgehalt könnten sich Salzkristalle auf der Schleimhaut ablagern.

Verwendet werden kann ganz normales Küchensalz. Auch die Verwendung von Meersalz oder EMSER-Salz aus der Apotheke ist möglich.

Von den Nasenspülkannen gibt es die unterschiedlichsten Modell aus verschiedenen Materialien (Ton, Kunststoff, Metall).

Wichtig ist, dass die Kanne stets sauber und trocken gehalten werden sollte. Es sollte keine Flüssigkeit in der Kanne stehen bleiben, weil sich sonst darin rasch Bakterien und Pilze aus der Luft sammeln können. Kannen aus Kunststoff können regelmäßig in kochendem Wasser desinfiziert werden. Eine andere Möglichkeit ist, die Kanne für 30 Minuten in Essig zu legen. Sonst können auch die üblichen wässrigen Desinfektionsmittel verwendet werden. Ansonsten reicht es aber

die Kanne nach der Benutzung auszuspülen und zu trocknen. In einem trockenem Gefäß sammeln sich keine Bakterien oder Pilze.

5.3. Anwendungsgebiete von *neti*

- *Neti* auf dem (traditionellen) Yogaweg

Neti ist keine eigentlich spirituelle Übung. Sie bereitet aber den Körper speziell auf die Praxis von *prāṇayāma*. Bei den Atemübungen ist der freie Luftweg durch die Nasengänge unumgänglich.

- *Neti* und Erkältungskrankheiten

Die Einflüsse von *neti* bei der Prävention und Behandlung von Erkältungskrankheiten ist oben ausführlich beschrieben worden.

- *Neti* bei Störungen der Schleimproduktion und des Schleimtransports

Bei Erkrankungen wie Mukoviszidose, zystischer Fibrose und anderen angeborenen Störungen der Schleimproduktion oder des Schleimtransports ist die Nasenspülung eine sehr wichtige Maßnahme zur Verhinderung der bei den Krankheiten häufig auftretenden Atemwegsinfektionen. Damit kann der zähe Schleim, der im Übermaß produziert oder nicht weitertransportiert wird und der die Ansiedlung von Bakterien begünstigt, im Nasenrachenraum verringert werden.

- *Neti* bei Pollen- und Hausstauballergien

Neti lindert bei vielen die an einer Pollen- und Hausstauballergie leiden die Krankheitssymptome. Heilen kann *neti* die Ursache natürlich nicht. Die sinnvolle Abwehrmaßnahme, die Nase durch das Anschwellen der Nasenschleimhäute zu verstopfen, verringert die Ablagerungsmöglichkeiten von Allergenen wie Pollen oder Hausstaub auf der Schleimhaut. Wird die Nase gespült, wird der Anlass für die Verstopfung der Nase, die Anzahl der Allergene, verringert. Deshalb wird auch bei

Allergien durch die Spülung die Nase wieder besser für die Atemluft durchgängig. Abschwellende Nasentropfen beseitigt lediglich das Symptom der verstopften Nase für einige Stunden, *neti* erreicht die Beseitigung der Allergene und das Abschwellen des Nasenschleimhaut und zwar ohne unerwünschte Nebenwirkungen.

- *Neti* nach Nasenoperationen

Nach Operationen im Nasenrachenraum wird die Nasenspülung zur besseren Wundheilung angeraten.

Abbildungsverzeichnis

Teil II

Abbildung 1 - Zusammenstellung kriyās, S.4, aus: GGF (Hrsg.): „Wegweiser zur Quelle“

Abbildung 2 – sutra-neti, S.4, aus: Bhole, Dr.M.V.: „Technique of neti Kriya“ in: „Yoga-Mīmāṃsā“ Vol. XIV

Abbildung 3 – Zilienschlag, S. 9, aus: GEK (Hrsg.): „Erkältungskrankheiten“

Abbildung 4 – Mukoziliares System der Nasenschleimhaut, S.9, ebd.

Abbildung 5 – Erkältungsviren, S.12, ebd.

Abbildung 6 – Anatomie der Nase, S.12, Microsoft ENCARTA

Literaturverzeichnis

- „Yoga-Mīmāṃsā“ Vol. XIV, No. 1+2, April+Juli 1971, Kaivalyadhama, Lonavla (India)
- BDY(Hrsg.): „Der Weg des Yoga“, Verlag Via Nova, Petersberg 1991
- Deshpande, P.Y.: „Die Wurzeln des Yoga“, O.W. Barth Verlag, München 1995⁸
- Digambarji, Swami und Gharote, Dr.M.L (Editors): „Gheraṇḍha Saṁhitā“ Kaivalyadhama, S.M.Y.M. Samiti, Lonavla (India) 1978
- Digambarji, Swami und Kokaje, Pt.R.G. (Editors): „Haṭhpradīpikā of Svātmārāma“, S.M.Y.M. Samiti, Lonavla (India) 1970
- GEK (Hrsg.): „Erkältungskrankheiten“ Süddeutsche Zeitungsdienst, Aalen
- GGF (Hrsg.): „Wegweiser zur Quelle“, Düsseldorf
- Gharote, Dr.: „Yogic Techniques“, Lonavla Yoga Institut (India) 1999
- Gharote, Dr.M.L.: „Grundgedanken des Yoga. Anleitung zur Yogapraxis für alle Altersstufen“, GGF Verlag, Düsseldorf 1997²
- Karambelkar, Dr.P.V.: „Patañjali Yoga Sutra“, Kaivalyadhama Institute, Lonavla (India)
- Kohlhöfer, Ingrid: „Ṣaṭkriyās – Reinigungstechniken im Yoga“ GGF Verlag, Düsseldorf
- Kuvalayananda, S. und Vinekar, Dr.S.L.: „Yogic Therapiy. Ist Basic Principles and Methods.“, New Delhi (India) 1963
- Marées de, Horst und Mester, Joachim: „Sportphysiologie I + II“, Diesterweg Verlag, Frankfurt am Main 1990²
- Śankarācārya/ Nikhilānanda, Swāmī: „Katha-Upanishad. Die Unsterblichkeit des Selbst“, O.W. Barth Verlag 1989
- Zimmer, H.: „Philosophie und Religion Indiens“, Suhrkamp, Frankfurt am Main 1994⁸