



## JALA NETI

Neti, la méthode décrite pour se nettoyer les narines en y aspirant l'eau d'un simple bol, se rapproche certes le plus des techniques d'origine du yoga. Vivant près d'un cours d'eau ou d'une source, les yogis et rishis de l'Inde antique ont fort probablement commencé par aspirer dans les narines de l'eau pure tenue dans le creux de la main. Puis ils se seront servi d'un bol et auront inauguré la technique décrite dans "J'apprends le Yoga" pp. 51 et 52. Enfin, à mesure que le yoga s'est perfectionné, les techniques sont devenues plus élaborées. Tout laisse supposer que c'est seulement plus tard que, pour exécuter Jala Neti, les yogis ont eu recours à un récipient ad hoc nommé "lota", ressemblant à une théière. En lui-même le procédé est très facile à réaliser et même agréable.

## JALA NETI

### TECHNIQUE

Le lota se remplit d'eau salée. Certains yogis utilisent de l'eau aussi chaude que l'adepte peut le supporter, d'autres se servent d'eau à la température de la pièce, voire même d'eau froide. Chaque procédé a ses avantages. L'eau très chaude détache mieux et plus vite les mucosités qui adhèrent dans les narines, tandis que l'eau froide tonifie et endurecit : à chacun de choisir selon ses préférences.

La quantité de sel est d'environ une cuillerée à café (arasée) pour un lota normal (1/2 litre).

Pour exécuter Jala Neti, introduire l'embout du lota dans la narine gauche, par exemple. Incliner la tête vers la droite et laisser l'eau entrer dans le nez : elle s'écoulera toute seule par l'autre narine. Pour cela il faut que l'embout obture la narine gauche d'une manière assez étanche, c'est-à-dire qu'il soit conique de préférence.

**Important :** pendant toute l'opération la bouche doit rester ouverte, que l'on respire ou non.

Lorsqu'une moitié environ du contenu du lota aura coulé de la narine gauche vers la droite, procéder à la même opération dans l'autre narine.

### SECHAGE DES NARINES

Il est important de bien sécher les narines et les cornets du nez après Jala Neti. Pencher d'abord la tête vers l'avant et laisser le restant d'eau s'écouler de lui-même hors des narines. Le séchage se fait par ventilation. A cet effet, incliner le buste vers l'avant, la main gauche saisissant le poignet droit derrière le dos. Puis expirer puissamment par les deux narines en inclinant la tête vers le bas... Ensuite, inspirer et expulser aussitôt l'air avec force par les deux narines en levant la tête... Idem en inclinant la tête à gauche... et ainsi de suite.

Respecter la séquence : tête penchée, tête levée, tête à gauche, tête à droite. Poursuivre ainsi pendant une ou deux minutes, jusqu'à ce que les narines soient parfaitement sèches. Faut-il préciser que ce système de séchage peut s'utiliser avec n'importe

## JALA NETI

quelle forme de neti. A défaut de lota, il est possible de se tirer d'affaire à l'aide d'une théière ou avec des instillateurs utilisés en clinique. Le temps viendra où des lotas se vendront couramment dans le commerce, même en Occident ! En attendant, il faut utiliser ce qui s'en rapproche le plus.



Voici le lota, nécessaire à ce type de Jala Neti



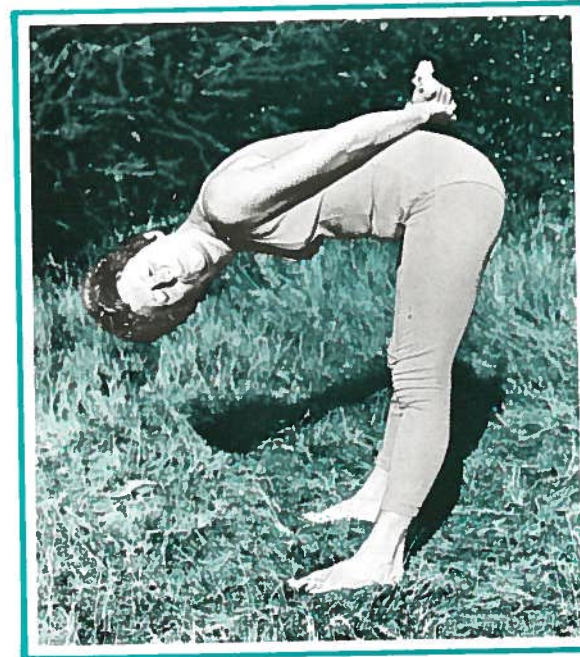
Le bout conique s'insère dans la narine et la bouche complètement afin que l'eau, légèrement salée, s'écoule par l'autre narine. Respirer par la bouche ouverte.

Instiller d'abord dans une narine, puis recommencer de l'autre côté.

**L'EAU NE VA PAS DANS LA GORGE.**



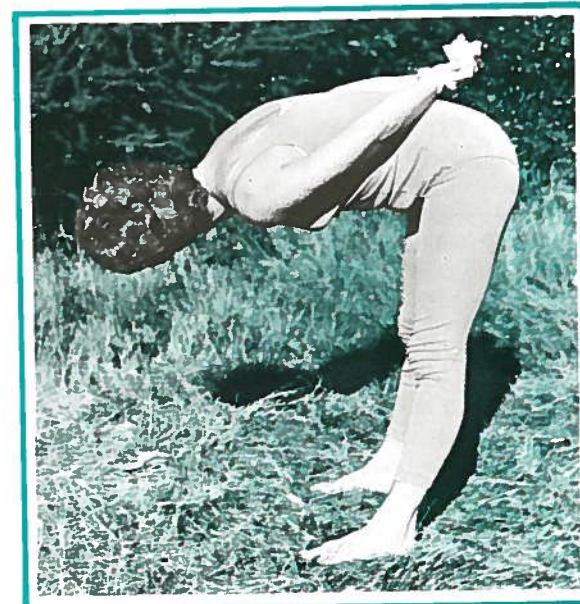
Le séchage  
des  
narines est  
très important :  
chasser l'air  
avec force  
en  
levant la tête...



...  
ensuite  
à gauche  
(et tant pis  
pour la  
grimace ! )...



...  
puis  
en la penchant...



... enfin  
à droite, et  
recommencer  
ainsi  
pendant  
au moins  
une minute. ...