

Džala néti: první setkání s jógovou očišťou nosu



Šárka Konečná

13. 08. 2014

Během všednodenního shonu většinou ráno stíháme maximálně toaletu, vyčistit zuby, možná někdy i rychlou sprchu, ale pak už s jednou rukou vázající drdol na hlavě a s druhou nazouvající tenisky běžíme vstříc dalšímu dni. Takže ano, i my lidé na Západě provádíme pravidelné denní očišťné rituály - ty vnější. Jóga se ale samozřejmě zabývá také čistotou vnitřní, čistotou mysli (o čistotě v nejširším smyslu slova pojednává [šauča](#) [1], první Pataňdžalího jama).



Autor:

Šárka Konečná

Dle staroindického spisu Hatha jóga pradipika se očišťné techniky těla (šat krijá) dělí do šesti skupin podle toho, které části těla se věnují (viz box). Skrze očišťné techniky pracujeme na těle fyzickém,

tedy hrubohmotném, ale také na těle jemnohmotném, pránickém, kdy usměřujeme pránu - životní energii - a její správné proudění a funkci. Očistné techniky zbavují tělo škodlivých toxinů, které se můžou navenek projevat jako ekzémy, alergie, astma, migrény, žaludeční problémy apod.

Očistné techniky šat krijá

Néti

Očista nosní dutiny:

- džala néti - slanou vodou
- sútra néti - provázkem

Dhauti

Očista žaludku [2], jazyka, jícnu a střev.

Patří sem například šankhaprakšalána, která čistí žaludek a střeva.

Naulí

Stimulační masáž břišních orgánů [3].

Basti

Očista tlustého střeva.

Kapalabháti

Očistný dech, pročištění plic, čelních dutin a mozkových laloků.

Tráta

Očista zraku a smyslových orgánů.

Krije, tedy očistné techniky těla, jsem jako pojem znala z literatury. Vždy jsem se ale dostala maximálně k úvodu popisu dané techniky, protože jakmile v knize začali popisovat tyto procedury zblízka, rozostřil se mi zrak, polilo mě horko a udělalo se mi mdlo. "Tak to nikdy!" a rychle jsem vždy knihu zavírala.

V Indii, v ášramu, kam člověk jede většinou studovat jógu a sám sebe, není prostor pro žádné hodnocení typu "like and dislike", není čas dumat nad tím, co je pro mě dobré, co špatné, co dělat budu a co nebudu. Není čas na představy o tom, jak člověku vede skrze jednu nosní díрку šňůrka do druhé dírky, jak se nozdry plní slanou vodou a jak se při tom člověk dusí či dokonce umírá. Ano, takto dramatický scénář si většinou lidé v hlavě přehrávají, aniž by se seznámili s průběhem provádění očisty a hlavně s benefity, které nám tyto techniky přinášejí.

Džala néti - jak na to

Džala néti je očista nosu. Nos je potřeba čistit především od prachu, který se na stěnách nosních dírek postupně usazuje - vytváří se povlak, bariéra, krusta, která ucpává nos. Řada lidí se v noci budí s pocitem, že nemůže dýchat, že nic necítí a pak obvykle hned sahají po nosních kapkách či sprejích. Jedna rozprašovací vlina léčiv do jedné a do druhé nosní dírky a už je to lepší... Znam i takové, kteří jsou dnes na na těchto sprejích doslova závislí. Když nemají své kapičky po ruce, hezky na dosah z postele na nočním stolku, lapají po dechu a mají pocit, že se udusí. A přitom stačí tak málo - nos vyčistit a neleptat už jej dalšími nosními kapkami.

Očista nosu dokáže uvolnit dýchání, uleví od tlaku a bolesti hlavy, které často pociťujeme právě v důsledku ucpaného nosu, prohloubí se nám vnímání vůní, zjemní se smysly. A například u kuřáků často dochází i k odložení cigaret, když najednou ucítí štiplavost kouře. V neposlední řadě tato

technika dokáže zbavit alergií a pracuje na nervových zakončeních, tutíž i při ztrátě čichu.

I když to možná zní jako další reklama na skvělý nový nosní sprej, jde o tisíce let starou a přirozenou techniku.

Jednou ráno jsme jako obvykle opět vstali v 5 hodin a zahaleni do dlouhých šátků jsme vyšli ven před budovu ášramu. Tam na nás čekal Hari (Yogačarja Harilalji) s hliněnou nádobou plnou vlažné slané vody. Nádoba stála v písku a vedle ní byly vyskládané malé plastové konvičky. "Džala néti," představil nás Hari s blížící se pohromou. A je to tady. Teď se utopím na břehu arabského oceánu! Kdyby tomu aspoň předcházelo třeba jen krátké ranní plavání v moři za vycházejícího slunce...

Z myšlenek mě vytrhl Hari, když mi podával mou novou konvičku. "Rozkročíme nohy, jednou rukou uchopíme konvičku s vlažnou vodou, která je slaná tak, jako jsou slané naše slzy," začal Hari vysvětlovat. Všichni jsme se zhlubokla nadechli a nejspíš pohnuli tělem tak, jak nás Hari instruoval. "Konvičku přiložíme k jedné nosní dírce a zlehka přitiskneme, aby těsnila. Předkloníme se a druhou dlaní se opřeme o stehno. Pokud máme konec konvičky v pravé nosní dírce, začneme pomalu naklánět hlavu doleva tak, aby pohled postupně směřoval vzhůru doprava a levé ucho a tvář dolů. Nic nedělejte, jen otevřete ústa a nechte proudit vodu skrze druhou nosní dírkou ven. A nebojte se, neudusíte ani neutopíte, pokud voda neproteče nosní dírkou, vyteče ústy," uklidnil nás Hari v závěru stručného návodu, jak na to.

Aha, dobře. Nemůžu se prý utopit. Prostě to vyteče. Zavřela jsem oči, přiložila konec konvičky k nosu, předklonila se a opřela se pohodlně o stehno. Teď natáčet hlavu, otevřít ústa... Chvilku se nic nedělo, jen jsem začala cítit takový zvláštní jemný tlak. A najednou to přišlo. Jako něco, na co čekáte už dlouho.



Autor:
Šárka Konečná

Lehčí hlava, nové vůně

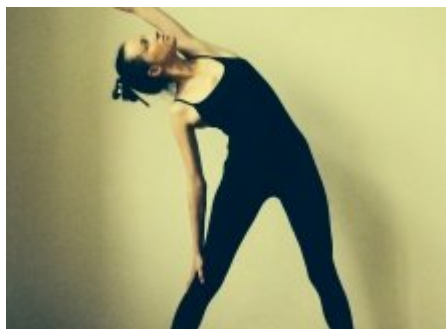
Povolily emoce, povolil vztek, povolila jsem celá. Vlažná voda začala vytékat z druhé nosní dírky. Lodě vypluly, letada vzlétla, auta se rozjela. Nechala jsem protéct celý obsah konvičky. Moje oči zůstaly zavřené a jen jsem vnímala ten pocit naprostého uvolnění, lehkosti a zbavení se všeho - zejména starých předsudků.

Dočistili jsme nos ještě střídavým vyfrkováním zbytků slané vody. A celý den pak pokračoval v duchu objevování nových vůní, můj dech byl najednou plnější a moje hlava lehčí.

A takto začínám každý nový den už 9 měsíců. Jak řekl můj indický učitel: "Pravidelným praktikováním ucítíte změny. Víím, že překonat počáteční obavy není lehké, ale je to jen bariéra v mysli." A tak nás v přeneseném smyslu slova krije zbavují bariér...

Džala néti se doporučuje provádět každý den, ideální je zařadit tuto techniku mezi každodenní koupelnové rituály. Pokud pracujete v prašném prostředí, můžete proplach provádět i při večerní očištění. Neexistuje žádná kontraindikace, která by džala néti zakazovala. Při zánětu nosohltanu, nebo v případě, že trpíte na krvácení z nosu apod. je dobré naučit se tuto techniku pod dohledem zkušeného terapeuta.

Pokud byste se rádi přiučili očištným technikám pod odborným dohledem, přijďte na [workshop](#) [4], který se koná už tento pátek a sobotu v Praze.



[5]

Šárka Konečná [5]

Šárka s jógou začínala jako samouk a později vystudovala klasickou hatha jógu. A pak přišla velká cesta do Indie. Prodala auto, našetřila na letenku a odletěla do ášramu Arsha Yoga, kde se po intenzivním kurzu stala certifikovanou instruktorkou jógové terapie. Cesta za splněným snem vedla přes Indii až k otevření jógového studia Jógovna, místa, které má příběh.

[6]

[7]

[8]

[9]

[10]

[11]

Veškerý text je majetkem EuroAge, s.r.o. a je vázán autorskými právy. Všechny fotografie jsou buď majetkem EuroAge, s.r.o. anebo jejích partnerů.

Kopírování nebo jiné formy šíření obsahu jsou bez výslovného svolení EuroAge, s.r.o. zakázány.

© EuroAge,s.r.o. 2014

URL zdroje: <https://www.jogoviny.cz/clanky/zdravi/dzala-neti-prvni-setkani-s-jogovou-ocistou-nosu>

Odkazy

[1] <https://www.jogoviny.cz/clanky/jogova-moudrost/cistota-nejen-navenek-je-sauca>

[2] <https://www.jogoviny.cz/clanky/zdravi/kundzal-krija-vsechno-musi-ven>

[3] <https://www.jogoviny.cz/clanky/zdravi/nauli-z-ucitele-jogy-ucitelem-brisniho-tance>

[4] <https://www.jogoviny.cz/akce/workshopy-seminare-ocistne-techniky-shatkriya-workshop>

[5] <https://www.jogoviny.cz/clanky-autora/580>

[6] <http://www.jogovna.cz/>

[7] <http://www.facebook.com/jogovna.cz>

[8] <https://www.jogoviny.cz/clanky/jogini-sobe/muj-pribeh-zastavuji-kolotoc-odpoustim-si>

[9] <https://www.jogoviny.cz/.../clanky-autora/580>

[10] https://www.jogoviny.cz/profile-lektor_jogy/580

[11] <https://www.youtube.com/channel/UCd5M832UwXLjVdJffjQEz1A>