

Джала Нети

Функции носа

Нос — орган человеческого тела, через который воздух поступает в лёгкие достаточно очищенным и подогретым, чтобы не вызывать вредных последствий. Воздух, который мы вдыхаем, редко пригоден для непосредственно поступления в лёгкие. Обычно он слишком холодный, слишком грязный, и в нём слишком много микробов. Функция носа состоит в том, чтобы исправлять эту ситуацию.

Прежде всего, воздух, которым мы дышим, содержит пыль и мелких насекомых. Эти более крупные загрязнения задерживаются волосками на входе в носовые проходы. Эти волоски приподнимаются при вдохе, так как они направлены навстречу движению воздуха, и тем самым не дают загрязнениям проникать дальше.

В более глубоко расположенных частях носа имеются особые костистые структуры, выстланные толстой губчатой слизистой оболочкой, обладающей бактерицидными свойствами и обильно снабжаемой кровью. Слизистая оболочка выстилает длинный и извилистый носовой проход на всем его протяжении, тем самым, гарантируя, что весь вдыхаемый воздух соприкасается со слизью. Слизь задерживает миллионы содержащихся в воздухе бактерий, которые способны причинить вред легким, как действительно бывает при туберкулезе легких, бронхите и т.п. Кроме того, слизистая оболочка задерживает мелкие частички пыли, прошедшие через первый барьер из волосков. Вдобавок, она нагревает и увлажняет воздух до такого уровня, который не вредит легким. Холодный и сухой воздух может нанести легким серьезный ущерб.

Ещё глубже в носу располагается ряд желёз, помогающих удалять микробы, которым удалось преодолеть предшествующие барьеры. Кроме того, чувство обоняния помогает нам предотвратить вдыхание вредных газов. Как только мы чувствуем какой-нибудь неприятный запах, мы немедленно прекращаем дышать и пытаемся по возможности найти свежий и чистый воздух.

Теперь читатель, вероятно, осознает важность такого, казалось бы, незначительного органа, как нос. Кроме того, должно быть очевидно, почему так вредно постоянно дышать ртом, как делают очень многие люди. Когда воздух попадает в организм через рот, он минует все механизмы носа, которые готовят его к поступлению в легкие. Пыль и микробы, холодный и сухой воздух непосредственно попадают в легкие. Хотя во рту и в горле есть механизмы для удаления этих загрязнений и улучшения состояния воздуха, они далеко не так эффективны, как нос.

Если носовой проход забит, или слизистые оболочки сильно загрязнены, то нос не может эффективно выполнять свои обязанности. В самом деле, если нос полностью заложен, человек вынужден дышать ртом, и мы уже объяснили недостатки этого процесса. Именно поэтому мы сморкаемся: чтобы удалить загрязнения и позволить носу эффективно работать. Однако обычно этого недостаточно, чтобы удалить все загрязнения; в носу могут оставаться прилипшие кусочки высохшей слизи. Это одна из

причин, по которым была разработана практика нети — чтобы обеспечить как можно лучшее очищение носа.

Существуют и другие причины для использования нети — например, стимуляция различных нервных окончаний в носу; это приводит к улучшению работы мозга и других органов, с которыми связаны эти нервы, а, кроме того, помогает стимулировать аджна чакру — психический центр срединного мозга.

Оборудование

Для вливания соленой воды в ноздри следует использовать специальный сосуд или кувшин (лота). Они бывают разной конструкции, и на худой конец можно воспользоваться заварным чайником. Важно помнить, что насадка на конце носика должна иметь такой размер, чтобы легко входить в ноздри.

Солёная вода

Вода, используемая для процедуры, должна быть чистой и подогретой; в идеале, вода, вливаемая в нос, должна иметь температуру тела. Затем воду следует смешать с чистой солью в количестве одной чайной ложки соли на 0,5 литра воды. Убедитесь, что соль полностью растворилась. Люди нередко интересуются, почему в ноздри надо вливать соленую, а не простую воду. Причина очень проста и целесообразна. У соленой воды гораздо большее осмотическое давление, чем у чистой воды, и потому она, в отличие от последней, не так легко всасывается в тонкие кровеносные сосуды и мембраны носа. Вы сами обнаружите это, почувствовав дискомфорт или небольшую боль в носу, если попытаетесь делать эту процедуру с чистой водой. Однако, мы не рекомендуем вам это делать, хотя это вовсе не опасно.

И, наконец, соленая вода идеально подходит для джала нети, поскольку тщательно очищая нос, она не всасывается в нежную слизистую оболочку. Поэтому вода проходит через нос, не вызывая неприятных ощущений.

Поза

Вы можете либо сидеть на корточках в позе, именуемой кагасана (2), либо стоять, наклонив вперед плечи и голову. Последнее положение особенно удобно, если проделывать нети над раковиной или ванной, в то время как другое положение, кагасана, позволяет делать это в саду или под душем.

Техника выполнения

Наполните кружку для нети приготовленной солёной водой. Возьмите кружку одной рукой, как показано на рисунке.

Осторожно вставьте кончик носика в левую ноздрю (или, если она заложена — в правую ноздрю). Не следует применять силу, однако кончик носика должен плотно прилегать к ноздре, чтобы вода не вытекала.

Постепенно наклоняйте голову вправо, одновременно поднимая сосуд, чтобы вода втекала в левую ноздрю. Рот должен быть широко открыт, чтобы вы могли дышать. Некоторые люди говорят, что во время выполнения этой процедуры следует держать рот закрытым и задерживать дыхание, однако мы считаем, что это излишне усложняет эту, в сущности, простую практику — особенно, для начинающих. Если сосуд находится в правильном положении, ваша голова наклонена под необходимым углом и носик сосуда плотно входит в ноздрю, то вода должна втекать в одну ноздрю и вытекать из другой. Не страшно, если вода попадает в рот или в горло, но если процедура проводится правильно, с необходимым расслаблением, этого не должно происходить. Позвольте воде протекать через ноздри в течение 10—20 секунд.

Затем выньте носик сосуда для нети из ноздри и удалите воду и загрязнения из носа, зажав левую ноздрю и делая быстрый и энергичный выдох через правую. Однако не сморкайтесь слишком сильно, чтобы не повредить нос и не вызвать кровотечение. Здесь нужно руководствоваться здравым смыслом. Теперь зажмите правую ноздрю и прочистите левую. После этого заливайте воду в правую ноздрю в течение примерно 20 секунд и проделайте те же операции. Процедуру следует повторить еще раз для обеих ноздрей, используя вышеописанную методику.

Осушение носа

После завершения процедуры необходимо просушить ноздри и удалить оставшиеся загрязнения. Встаньте прямо. Наклонитесь вперед, чтобы туловище приняло горизонтальное положение.

Закройте одну ноздрю, нажав на крыло носа большим пальцем.

Быстро проделайте 10 энергичных вдохов и выдохов. Выдох следует осуществлять особенно энергично, чтобы удалить влагу из ноздрей. Проделайте то же самое с другой ноздрей. Затем повторите процедуру, оставив обе ноздри открытыми. Эта несложная процедура должна удалить большую часть влаги из носа.

Если остатки влаги сохранились, следует продолжать энергично дышать до тех пор, пока нос не станет совершенно сухим.

Продолжительность

После того, как вы научитесь выполнять эту процедуру, она не будет отнимать у вас много времени. Не считая времени, необходимого для приготовления воды, на всю процедуру должно уходить меньше пяти минут.

Лучше всего практиковать нети рано утром, до завтрака. Однако, в случае необходимости, эту процедуру можно проводить в любое время дня, кроме периодов сразу после приёма пищи. Достаточно одного раза в день, но если у вас насморк, простуда или другое аналогичное заболевание, процедуру можно повторять чаще.

Ограничения и предосторожности

Лицам, страдающим хроническими кровотечениями из носа, не следует проводить нети без консультации со специалистом.

Следите за тем, чтобы вода, которую вы вливаете в нос, не была слишком горячей. Не делайте слишком глубоких вдохов и выдохов, удаляя влагу из носа — нам нужно улучшить состояние вашего носа, а не повредить ему. Кроме того, если пазухи носа забиты слизью, не сморкайтесь слишком сильно — очень легко протолкнуть слизь в более глубокие пазухи. Всякий раз перед тем, как вливать воду в нос, убедитесь, что соль полностью растворилась.

Старайтесь держать голову правильно и не опускать сосуд для нети слишком низко. Для того, чтобы вода втекала в одну ноздрю и вытекала через другую, уровень воды в сосуде должен быть выше, чем та область носа, где ноздри соединяются друг с другом. Если вы слишком наклоните голову, вода будет попадать к вам в горло, а не в другую ноздрю. Если вы слишком наклоните сосуд, вода будет просто переливаться через край. Нужно подобрать такое положение головы и сосуда, чтобы они были на правильных уровнях относительно друг друга.

У тех, кому очень трудно пропускать воду через нос, может быть хроническая закупорка носовых проходов, например, из-за образования полипов. В этом случае необходимо обратиться к специалисту. Не беспокойтесь, если вы ощутите легкое жжение в носу, выполняя процедуру в первый раз. Это ощущение пройдет, когда ткани вашего носа

привыкнут к контакту с соленой водой.

Достоинства процедуры

Нети — лучший метод профилактики и лечения простуды. До сих пор не удалось найти эффективного средства для лечения простуды. Нети тоже не панацея, однако, регулярное использование этой процедуры позволяет в значительной мере ослабить проблему. Простуда — важный показатель, который, в частности, говорит об ослабленном состоянии вашего тела. Будь это не так, вирус простуды не мог бы преодолеть защитные системы организма; ваши способности к самоисцелению были бы достаточно сильны, чтобы противостоять его атакам.

Вирус простуды паразитирует на нервных тканях, в особенности, на тканях окончаний обонятельных нервов в носу. Во время простуды нети помогает удалять из носа накапливающуюся слизь, в которой размножается вирус.

Регулярная практика нети в отсутствие простуды обеспечивает оптимальное функционирование носовых проходов и, тем самым, помогает сохранять здоровье организма. Помните, что дыхание ртом или недостаточная обработка вдыхаемого воздуха перед его попаданием в легкие, связанная с заложенностью носа или насморком, может способствовать началу заболевания из-за попадания бактерий в легкие или общего ослабления организма.

Кроме того, нети эффективна при лечении синуситов, заболеваний глаз, носа и горла — тонзиллита, катара и ангины, а также помогает при головной боли, бессоннице и утомлении. Нети оказывает тонкое воздействие на различные нервы, окончания которых находятся в носу, в частности, на обонятельную луковицу и соседние нервы, связанные с глазами, ушами и т.д. Это очень успокаивающе действует на мозг и может помогать при таких состояниях, как мигрень, эпилепсия, депрессия, напряженность и т.п.

По тем же причинам, нети в немалой степени помогает предотвращать и лечить легочные заболевания — астму, пневмонию, бронхит, туберкулез легких. Дыхание значительно облегчается, что ведет к лучшему поступлению кислорода, лучшему удалению углекислоты и, следовательно, к лучшему здоровью.

Значение нети в физиологии йоги

Наука йоги утверждает, что течение воздуха через каждую из ноздрей поочередно изменяется. Если вы понаблюдаете за собой, то убедитесь, что это так. В какой-то момент времени одна из ваших ноздрей пропускает больше воздуха, чем другая. Спустя некоторое время другая ноздря станет пропускать большее количество воздуха. Этот перемежающийся поток дыхания через обе ноздри, в свою очередь, оказывает глубокое воздействие на энергетический цикл человека. Он контролирует нашу мыслительную и физическую деятельность, наши переходы от состояния погруженности в себя к активному восприятию внешнего мира. Этот цикл имеет огромное значение для нашего душевного и физического здоровья.

Но если одна или обе ноздри постоянно заложены, это естественное переключение потока дыхания не сможет происходить. Наше здоровье может пострадать. Это еще одна причина, почему так важно практиковать джала нети: эта процедура поддерживает в чистоте обе ноздри и позволяет дыханию свободно переключаться между ними.