



ZDRAVÍ A KRÁSA 21. 03. 2013

Džala néti: čistý nos a správné dýchání nejen pro jogíny

Známým faktem je, že jedním z cílů jógy obecně je zintenzivnění a vědomé kontrolování energetického metabolismu. V důsledku této kontroly pak může...

Podle některých zdrojů dokonce metoda džala néti stimuluje inteligenční centrum mozku a zpomaluje padání a šedivění vlasů. Džala néti může také působit proti některým typům bolesti hlavy, zapomnětlivosti, šerosleposti a jiných nemocem očí i uší.

Jóga, dýchání, dutina nosní a péče o ni

Známým faktem je, že jedním z cílů jógy obecně je zintenzivnění a vědomé kontrolování energetického **metabolismu**. V důsledku této kontroly pak může dojít k zesílení fyzických, mentálních i psychických schopností jednotlivce. Co se týká jógy a dýchání, pomineme-li některé výjimečné techniky, v józe je obecně odmítáno dýchání ústy. Hlavním orgánem, kterým přitom můžeme přijímat energii, je nos. Úloha **nosní dutiny** a **nosní sliznice** je tedy velmi důležitá. Jóga se svou metodou **džala néti** vychází z toho, že pokud je činnost nosu nedostatečná, může tato indispozice vyvolat vážné fyzické potíže. Podle jógy a **džala néti** je totiž vzduch hlavní výživou pro náš organismus a naše bytí.

Proč dýchat nosem?

Technika **džala néti** nejen, že napomáhá čištění nosní dutiny a nosní sliznice, ale také prostřednictvím receptorů působí na mozgová centra. Džala néti zastává názor, že čistá nosní dutina a správné **dýchání nosem** je pro správnou činnost mozku a obecně pro naše zdraví nezbytností. Pokud totiž vydechujeme ústy, podle džala néti tím poškozujeme nosní sliznici. Jak je to možné? Džala néti totiž tvrdí, že vzduch, který vydechujeme, obsahuje více vlhkosti, kterou „nabral“ v plicích. Tím má tedy správně zabránovat vysychání nosní sliznice. Tím, že je ještě více zahřátý, ohřívá stěny nosní dutiny.

Pokud ale vydechujeme ústy a **nosní sliznice** je vzduchu, který jde ven „ušetřena“, začnou na nich zasychat zachycené **nečistoty**. V zimě navíc jednostranným proudem studeného až ledového vzduchu bez následného ohřátí vydechaným vzduchem sliznici silně **podchlazujeme**. Nosní sliznice tak ztrácí svou **citlivost**, přestává vylučovat hlen a tím dochází k oslabování její **čistící funkce** a ohřívání. Nepříjemným následkem vysychání nosní sliznice pak může být **chronická rýma**, sklony k bronchiálnímu astmatu nebo zvýšená **náchylnost** k onemocnění angínou a jinými nemocemi.

Džala néti: Vzduch je naší hlavní výživou

Opodstatnění toho, proč je použití **džala néti** pro náš organismus dobré, vysvětluje jóga jednoduše. Za jednu minutu vdechneme přibližně 18 litrů vzduchu, což při zprůměrování vychází přibližně na 26 tisíc litrů vzduchu za 24 hodin. Stejně množství vzduchu samozřejmě také vydechujeme. Každý den tedy naše **nosní dutiny** „pojmu“ okolo 52 tisíc litrů vzduchu. Oproti tomu při dostatečném pitném režimu vypijeme okolo 2 až 2,5 litrů tekutin, o pevné stravě nemluvě. Bez té vydržíme naživu i dobu v řádu týdnů, bez vody v řádu dnů. Přitom bez vzduchu vydržíme pouze několik minut a pak je zle.

Podpora správné činnosti nosní dutiny

Jóga si tedy prostřednictvím metody **džala néti** klade za cíl dohlédnout na **správný průchod vzduchu** do našeho těla. Podle Džala Néti je tedy nos velmi důležitým orgánem. Vzduch, který dýcháme, upravuje, **zbavuje prachu, ohřívá a zvlhčuje**. Vedle toho ale také nos našim smyslům díky vnímání zápachu říká, zda je vzduch „zdravý“ dýchatelný, nebo ne. Jakmile nám něco „nevoní“, zbystríme.

Pro koho je Džala Néti nejpotřebnější?

- pro astmatiky
- pro alergiky na pyly

Kdy naopak džala néti raději neprovádět?

- při akutních zánětech dutin
- po komplikovaných zápalech středního ucha

Čištění dutiny nosní pomocí džala néti pomáhá proti nemocem

Uvnitř nosu, v nosní sliznici, máme důležitá nervová zakončení, která vlivem proudění vzduchu podněcují **činnost našeho mozku**. Podle jógy tedy má dýchání nosem a provádění některých



dechových cvičení vliv na celý organismus. Čistota a dobrá průchodnost nosohltanu jsou přitom základním předpokladem pro **správné dýchání**. Cvičení džala néti pročištěje a otužuje nosní sliznice, takže při pravidelném provádění pružně reagují na změny počasí i mikrobiální vlivy. Lidé, kteří džala néti používají každý den, jsou pak téměř zcela **odolní proti rýmě** a také různá chřipková onemocnění u nich často mívají znatelně lehčí průběh. Pokud pacient, který onemocněl chřipkou, používá pravidelně metodu **džala néti**, jeho **nos zůstává stále průchodný** a dýchání je tak pro něj jednodušší.

Historie metody džala néti

Kořeny **džala néti**, tedy metody čištění nosních dírek, nosní sliznice a nosní dutiny za pomoci vody. Používali ji už ríšiové a jogíni ve staré Indii, a to tím způsobem, že nasávali z dlaní pramenitou vodu přímo do nosní dutiny. Jejich dlaně jim přitom sloužily jako nádoba, miska na vodu. V průběhu času si svou činnost při rituálu **džala néti** chtěli troch zjednodušit, a proto začali používat speciální nádobu podobnou čajové konvičce. A na světě byla první konvička na výplach nosu k džala néti, takzvaná „lota“. Trubice konvičky k **džala néti** byla přitom pro jednodušší a bezpečnější použití opatřena měkkým zakončením, aby při provádění výplachu **dutiny nosní** nemohlo dojít k poranění **nosní sliznice**.

Jak správně používat džala néti

Postup při čištění dutiny nosní džala néti při použití konvičky na výplach nosu není zas až tak složitý, jak by se mohlo na první pohled zdát. **Džala néti** vyžaduje pouze trošku **cviku a praxe**, poté, co si osvojíte základní principy **výplachu nosu** pomocí této metody, rychle si celý postup osvojíte.

Voda k džala néti může být teplá i studená, vždy ale lehce osolená

Pro metodu džala néti je vhodné používat i **vodu chladnou i teplou**. Záleží vždy na zvyku a požadavcích člověka, který džala néti provádí. Každá teplota vody při výplachu dutiny nosní **umí něco jiného**. Teplá voda lépe a rychleji očistí hleny uvnitř nosní dutiny. Pokud zase pro džala néti použijeme vodu chladnou, pomůže nám k **posílení imunity** a otužení. Z tohoto důvodu si tedy každý, kdo se do džala néti pustí, zvolí teplotu vody podle vlastního vkusu a účelu, kterého chce při výplachu nosní dutiny dosáhnout.

Vedle teploty vody je při džala néti důležitá také sůl. Voda k výplachu by totiž měla být lehce osolená, čímž se zabrání osmotickým jevům. Soli bychom do vody měli vložit přibližně 1 čajovou lžičku na množství půl litru vody.

Samotný postup metody džala néti


Pokud máme připravenou vodu i **konvičku k džala néti**, můžeme přistoupit k vlastnímu výplachu nosní dutiny. Nejprve zavedeme trubičku loty (konvičky) do nosní díry na levé straně a hlavu nakloníme na stranu opačnou, tedy pravou. Trubička, kterou jsme zasunuli do levé díry, přitom musí být **těsná**. Vodu poté necháme vtékat do nosní dutiny. Nesmíme se leknout, voda pak bude sama vytékat z pravé nosní díry ven. Stejný postup, jako u levé strany, provedeme také s pravou nosní dírkou. Po celou dobu rituálu džala néti nesmíme zapomenout mít **otevřená ústa**! Na dýchání ústy přitom klademe velkou pozornost. Logicky se nesnažíme při cvičení džala néti dýchat nosem. Pokud bychom se do toho totiž pustili, voda z konvičky by se dostala do vyšších **nosních dutin** a mohla by zúsobit vážné **nepříjemnosti**.

Při džala néti nezapomínejte na správné vysušení nosní dutiny

Po provedení samotného cvičení **džala néti** je velmi důležité také nosní dutiny vysušit. Vysušení je opět velmi jednoduché. Jak na to?

- Postavte se do předklonu, obě ruce sepněte za zády.
- Skloňte hlavu dolů a oběma nosními dírkami prudce vydechněte.
- Zvedněte hlavu, zakloňte ji a opět, stále ještě v předklonu, se zakloněnou hlavou prudce vydechněte.
- Zakloňte hlavu napravo a silně vydechněte.
- Stejně opakujte na levou stranu.

Jaké pomůcky jsou pro džala néti vhodné

Pro metodu čištění dutiny nosní **džala néti** je velmi vhodné použít pro tento účel speciálně vyrobenou konvičku, takzvanou lotu. Například její provedení z měděného materiálu nejen, že je velmi funkční a praktické, ale také pěkně a zajímavě vypadá. Konvičku pro **džala néti** si ale improvizovaně můžete vyrobit také sami doma. Z běžně dostupných předmětů je možné použít například konvičku na zalévání pokojových květin, které jsme ovšem upravili otvor. Hubičku je  totiž více než vhodné zarovnat tak, aby nebyla skosená, jak tomu u většiny konviček pro zalévání květin je, a samozřejmě také odstranit ostré hrany. Toho nejlépe docílíme za použití ohně, přímo nad plamenem. Pokud si chceme bezpečnost při provádění **džala néti** s vlastnoručně upravenou konvičkou ještě lépe pojistit, doporučuje se hrdlo konvičky opatřit také gumovým těsněním. Tím také dosáhneme maximální těsnosti při nasazování hrdla konvičky při zahájení rituálu **džala néti**. Pokud se nám zdá, že je konvička na zalévání květin pro účely **džala néti** příliš velká, je možné využít například menší varianty z hračkářství.

Provádění džala néti je při troše cviku možné také bez jakýchkoli **nástrojů**. Vodu můžeme nabrat přímo do dlaně, případně do **misky**, do které nos následně ponoříme a **vtáhneme vodu**. Tu však vsajeme do nosní dutiny pouze tak daleko, aby mohla vytéci ústy ven. Hrtan je při tomto postupu džala néti nutné uzavřít, abychom zaměřili vniknutí vody do dýchací trubice. Z tohoto důvodu je vhodnější vodu do nosu nasát ne dechem, tedy pohybem plic, ale jiným způsobem. Vhodnější je „pumpovat“ kořenem jazyka a vytvořit tak v zavřených ústech **podtlak**, přičemž při každém jednotlivém zapumpování ústa otevřeme, aby mohla voda vytéci ven. K tomuto postupu je však potřeba mnohem větší dávka **trpělivosti** a cviku, než například s měděnou konvičkou (lotou) speciálně pro **džala néti** určenou.

Na co dát při džala néti pozor

Vedle ostrých hran a nesprávného vdechnutí vody, která by se mohla dostat tam, kam nemá, bychom si měli dávat při džala néti pozor také na další faktory. Tím nejdůležitějším je pak **automatizace** celého procesu rituálu džala néti. Té bychom se měli pokud možno snažit vyvarovat. Automatizace džala néti hrozí především tehdy, pokud džala néti provádíme dlouhodobě. Snažte se proto při dlouhodobém používání vždy sledovat všechny své pocity v průběhu procedury džala néti stejně, jako tomu bylo při vaší první zkušenosti.

Jóga totiž není jen pouhé cvičení těla, ale především jde o cvičení citlivosti v rámci celého našeho života, při každém jeho projevu. Sledujte přitom při všech očistných **procedurách**, mezi něž džala néti také patří, pozorně své tělo a snažte se s ním komunikovat. Přijímejte a uvědomujte si informace, které vám tělo dává, sledujte své **pocity** a prožívejte je. Jóga je cvičení především uvnitř těla i mysli. Při správném použití džala néti při cvičení jógy pak mohou být vaše cvičení díky svému

pozitivnímu vlivu na dýchání zdatně účinnější.