

Naráján Csöjin  
Dordzse



# A jóga-neti kézikönyve

Éltető, szabad légzés  
orröblítéssel



BIOENERGETIC KIADÓ

# Tartalomjegyzék

|               |    |
|---------------|----|
| Előszó.....   | 9  |
| Bevezető..... | 11 |

## 1. FEJEZET

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| <b>Az élet lélegzete.....</b>         | <b>17</b> |
| 1. gyakorlat: Természetes légzés..... | 20        |
| 2. gyakorlat: Gyógyító légzés.....    | 23        |

## 2. FEJEZET

|                                                              |           |
|--------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>A só, a <i>neti</i>-kancsó, és más segédeszközök.....</b> | <b>25</b> |
| A <i>neti</i> -kancsó.....                                   | 25        |
| Ajánlott sófajták.....                                       | 26        |
| A só tárolása.....                                           | 28        |
| Az orröblítés költségei.....                                 | 28        |

## 3. FEJEZET

|                                                                           |           |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>A <i>neti</i>-gyakorlat – a tiszta orr: szabadság és egészség.....</b> | <b>31</b> |
| Az orröblítés menete – áttekintés.....                                    | 32        |
| <i>Dzsala neti</i> – lépésről lépésre.....                                | 33        |
| Az orrszáritás.....                                                       | 37        |
| 3. gyakorlat: <i>Bhásztriká pránájáma</i> .....                           | 38        |
| Jellemző kezdeti nehézségek.....                                          | 40        |
| Milyen gyakorisággal végezzek orröblítést?.....                           | 44        |
| <i>Dzsala neti</i> várandósság alatt.....                                 | 45        |
| Ellenjavallatok.....                                                      | 46        |

## 4. FEJEZET

|                                                        |           |
|--------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Az orröblítés keleti és nyugati anatómiája.....</b> | <b>47</b> |
| A leggyakoribb légúti megbetegedések kialakulása.....  | 50        |
| Gyógyításuk.....                                       | 50        |
| A jóga éteri anatómiája.....                           | 52        |

## 5. FEJEZET

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Átütő hatás – megfigyelések, tapasztalatok, beszámolók.....</b> | <b>57</b> |
| 4. gyakorlat: <i>Nap- és holdlégzés</i> .....                      | 60        |
| A <i>dzsala neti</i> sokoldalúságának áttekintése.....             | 62        |

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Az eldugult orrjáratok negatív következményei ..... | 63 |
| További megfigyelések .....                         | 65 |
| Az orröblítés gyakoriságáról .....                  | 67 |
| Rövid és hosszú távú hatás.....                     | 68 |
| Az ausztrál felmérés eredményei.....                | 68 |
| Konkrét tünetek és panaszok kezelhetősége .....     | 69 |
| Skandináv és német megfigyelések.....               | 70 |
| A Wisconsin Egyetem kísérleti tanulmánya .....      | 72 |

## 6. FEJEZET

|                                                |           |
|------------------------------------------------|-----------|
| <b>Gyakori kérdések az orröblítésről .....</b> | <b>75</b> |
|------------------------------------------------|-----------|

## 7. FEJEZET

|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| <b>A dohányfüst-mentesítő <i>dzsala neti</i>.....</b> | <b>87</b> |
| Testi függőség .....                                  | 90        |
| Lelki függőség.....                                   | 94        |
| 5. gyakorlat: A tudatosítás folyamata .....           | 96        |

## 8. FEJEZET

|                                                   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|
| <b>Testi és szellemi higiénia a jógában .....</b> | <b>99</b> |
| Az orröblítés magasabb szintjei.....              | 101       |
| Orröblítés egyéb segédeszközökkel .....           | 102       |
| 6. gyakorlat: Szelíd, átfogó látás .....          | 105       |

## 9. FEJEZET

|                                                                   |            |
|-------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Az agy kapuja: orrkezelés gyógyászati hatóanyagokkal .....</b> | <b>107</b> |
| <i>Pancsa karma</i> .....                                         | 108        |
| <i>Nászja karma</i> .....                                         | 108        |
| A <i>nászja karma</i> kellékei .....                              | 112        |
| A <i>nászja karma</i> gyógyhatása.....                            | 112        |
| Általános tanácsok a <i>nászja karma</i> öngyógyításhoz.....      | 112        |
| A hatóanyag-keverésről és a szemcseppentőről.....                 | 115        |
| A megfelelő adagolás .....                                        | 116        |
| Az öngyógyítás időpontja .....                                    | 117        |
| Ellenjavallatok.....                                              | 118        |
| Irodalom- és forrásjegyzék.....                                   | 119        |

# Előszó

Könyvünk gyakorlati útmutató a meleg, sós vízzel, a jóga ősi tanításai szerint végzett orröblítéshez, a *dzsala neti*hez. Napjainkban a testi higiénia és egészségmegőrzés eszközeként a *dzsala neti* egyre nagyobb népszerűségnek örvend, ezért foglaltam össze a gyakorlásához szükséges tudnivalókat ebben a kis kézikönyvben. Céloom az volt, hogy a lehető legáttekinthetőbbé tegyem az eljárást, mivel a jóga hagyományainak megfelelően ezt a gyakorlatot többnyire nem könyvből tanították, hanem személyesen, részletekbe menően szemléltette és magyarázta el a mester a tanítványnak. E célból, további adalékként gyűjtöttem adatokat az eljárás háttéréről és hatásairól, az indiai spirituális hagyományok éteri fiziológiájával fennálló összefüggéseket áttekintő magyarázatokkal együtt. Az egyes témakörök kapcsán bemutatott gyakorlatok kezdőknek is lehetőséget nyújtanak arra, hogy közvetlenül önmagukon tapasztalhassák meg a légzés és az éteri test energiáját.

A legnagyobb figyelmet itt a *dzsala neti* orröblítés gyakorlata, valamint a *neti*-kancsó használata érdemli. A gyakorlatra vonatkozó javaslatokat és az azzal kapcsolatos tudnivalókat áttekinthető formában foglaltam össze, így minden könnyen előkereshető, az életkilátásokkal és a spiritualitással kapcsolatos megfigyelések pedig igény szerint szolgálhatnak egyéni elmélkedések és meditációk alapjául.

Jó szórakozást az olvasáshoz és a *neti*-gyakorlathoz is!

Náráján Csöjin Dordzse

# Bevezető

*Az élet csak addig lakozik a testben,  
amíg abban a lélegzet is jelen van;  
ha a lélegzet elszáll, továtűnik az élet is.  
Ezért hát gondosan ügyelj a légzésedre.*

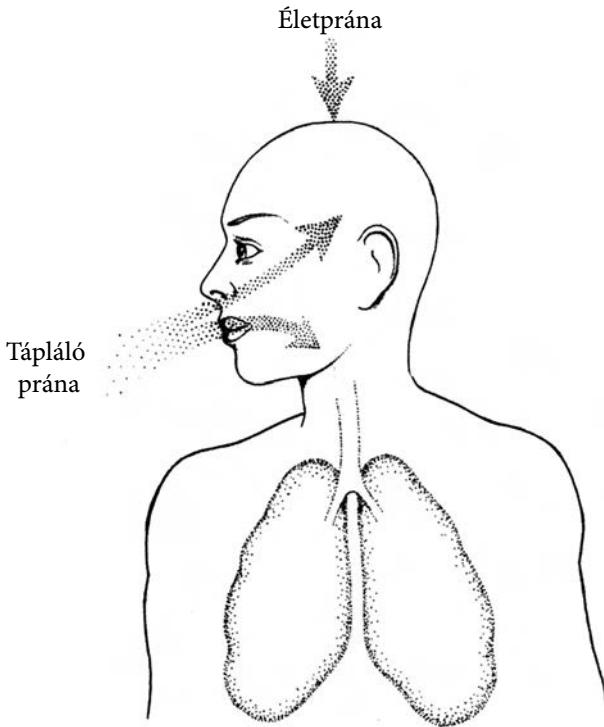
HATHA-JÓGA PRADÍPIKÁ

Számos kihívással kerülünk szembe életünk során, ám a káros behatások feloldásának és a pozitív erők begyűjtésének feladata kiemelkedő fontossággal bír; ha pedig valami módon egyszerre tudjuk megvalósítani mindkettőt – vagyis az ártalmas hatások semlegesítésével erősíteni a jótékonyakat –, akkor különösen sokat segítünk magunkon. A jóga és az ájurvéda test- és szellemhigiénája számos eszközt és technikát kínál e cél megvalósítására, így például az általános fáradtság, vagy az enyhe, de annál makacsabb panaszok enyhítésére és semlegesítésére.

Túlságosan is jól ismerjük az olyan pillanatokat, amikor kimerültnek és kedvetlennek érezzük magukat, ám ezt gondosan palástoljuk önmagunk és mások előtt is. Nem szenvedhetjük, ezért elnyomjuk a kedvetlenséget és a fáradtságot. Ennek ellenére – vagy talán épp ezért – általában mégis gyakrabban vagyunk fáradtak, mint szeretnénk. Ezt pedig vereségként éljük meg – leginkább azért, mert ma már egyáltalán nem is szabad elfáradni, rosszkedvűnek lenni pedig nem „menő”.

Mind magának a fáradtságnak, mind pedig az abból eredő tüneteknek számos oka lehet. Talán egy kis fertőző góc van a testünkben, vagy gyakran megfázunk, netán szénanáthánk van vagy allergiások vagyunk. E tüneteket okozhatja azonban a krónikus orrdugulás is, azaz a mindkét orrjáraton keresztüli szabad és egyenletes légzés hiánya. Ennek következtében a szó legszorosabb értelmében kapko-

dunk a levegő után, ám ezt mégsem vesszük észre, mert szájon át lélegzünk tovább – amivel csak tovább rontjuk az állapotunkat.



### **A *prána* a testet és a szellemet aktiváló életenergia**

A *prána* a magasabb agyi funkciókért, valamint a motorikus- és érzékelési funkciókért felel. Az *életprána* a fejben található, míg a tápláló *prána* a kozmikus levegőben. A légzés útján szüntelen cserefolyamat zajlik az *életprána* és a tápláló *prána* között. Belégzéskor a szervezetünkbe lépő tápláló *prána* nevéhez híven táplálja az *életpránát*, kilégzéskor pedig parányi bomlástermékek sokaságától szabadulunk meg.

E könyv központi témája egyike a jóga és az ájurvéda fent említett technikáinak, amelyek a káros hatások feloldásával tesznek jót. Az orr öblítés útján való tisztán tartása és a légzés harmonizálása

– a *dzsala neti* – ősi indiai gyakorlat, amely mindig is a jóga szerves része volt, és a mai napig is az. Mivel azonban – optimális esetben – mindenki az orrán keresztül lélegzik, ezért az orr tisztasága általában véve, önmagában is fontos mindenkinek a hétköznapi életben is, nem csak a jógnál.

A lélegzet azonban *prána*; életerő és -energia. Irányítja valamennyi életfunkciónkat, főként a motorikusokat (ide értve a vérkeringés és a szervek belső motorikáját is), de kihat a testi és a szellemi érzékelésre is.

Ha tehát nem tudunk szabadon és egyenletesen lélegezni, akkor észre sem vesszük, mi történik bennünk. Ebből logikusan következik az is, hogy így életünk sem lesz szabad és gondtalan, mivel nem látjuk át igazán a világ dolgait, és másokat sem tudunk a maguk teljességében nézni. A pontatlan feltételezések természetesen hibás döntésekhez vezetnek, tovább fokozva bizonytalanságunkat. Minél inkább elbizonytalanodunk, annál kevésbé tudunk megbirkózni a váratlan helyzetekkel – mindezt pedig egyedül annak köszönhetjük, hogy nem tanultunk meg helyesen lélegezni, és ezáltal a légzésünket és a környezetünket is tudatosan érzékelni! E körforgás leírása talán kissé sarkítottnak tűnhet, ám a légzés- és az életminőség összefüggéseit a jóga gyakorlatok saját beszámolóí mellett tudományos vizsgálatok is alátámasztják. Minél jobb, szabályosabb és teljesebb a testben a légáramlás, annál jobb az életminőségünk is.

Ezért tehát a *dzsala neti* nem csupán az orröblítésről és annak a különböző, egyszerűbb és bonyolultabb módzatairól szól, hanem az életérzésünkről, a jólétünkről és az elégedettségünkről; a belső összhang és a hétköznapiok hullámvölgyeitől független, általános boldogság eléréséről – még akkor is, ha épp nem megy olyan jól a sorunk, és ha egy-egy napig, vagy akár egy egész héten át egy sor kellemetlen kihívással kell is szembenéznünk.

A következőkben tehát néhány igen egyszerű jóga- és ájurvéda-technikát mutatunk be a szabad légzés visszaszerzéséhez. Önmagukban persze ezek sem fognak boldoggá tenni senkit; erre egyet-

len technika sem képes. Boldogságunk – vagy boldogtalanságunk – forrása mindig saját bensőnkéből fakad. Ahogy a mondás is tartja, „mindenki a saját szerencséjének kovácsa.”

Ugyanez a helyzet életünk mintáival is, amelyeket ugyanúgy formálhatunk, mint a kovács a vasat. Viselkedésünket, érzékelésünket és reakcióinkat azonban csak a lélegzetünk fújtatójával felszított tudatosságunk tüzen hevítve alakíthatjuk – talán nem teljesen kedvünkre, ám ahhoz éppen eléggé, hogy valóban szabadnak érezhesük magunkat.

A légzés e meghatározó szerepére való tekintettel e könyv sokkal több plusz információt is közöl róla annál, amennyi a *dzsala neti* orröblítési technikáinak elsajátításához feltétlenül szükséges. Mivel a *dzsala neti* igen hasznos lépés az aktív egészségmegőrzés felé, ezért szeretném minden szemszögből bemutatni, és ezáltal egyben kedvet is csinálni hozzá. Szeretném úgy vázolni a gyakorlatot, ahogy én magam is alkalmazom, hogy új tapasztalatokhoz és egy új életszemlélet kialakításához vezethessen.

Ennek érdekében a részletes gyakorlati útmutatók mellett kitérek azok lehetséges hatásaira, valamint bemutatok és elmagyarázok egyszerű kiegészítő technikákat is, amelyekkel tetszés és igény szerint kísérletezhetsz. Talán még jót is tesznek, valóban segítenek, és így például nem is fázol meg majd olyan gyakran. Vagy, ha még a dohányosok kihalófélben lévő táborához tartozol, úgy könnyen ki is léphetsz onnan végleg.

Amint ugyanis újra szabadon lélegezhetsz, füstpótlóra sem lesz szükséged. A pótlékok soha senkit nem tesznek igazán boldoggá; még ha netán egészségesebbek is, igazi kielégülést akkor sem nyújtanak. Boldogok csak akkor lehetünk, ha ráérzünk az élet igazi örömére – ezt pedig úgy érhetjük el, ha fokról fokra felfedezzük és kielégítjük természetes szükségleteinket.

A *dzsala neti* kis technikájának lehetőségeit és mélyebb szándékait csak egyéni gyakorlással és tapasztalással érthetjük meg igazán. Ahogyan egy zen buddhista mester is megfogalmazta, „min-



den magyarázat, tanítás és bölcs gondolat egy ujj csupán, amely a Holdra mutat, de egyik sem maga a Hold”. A Hold az élet – az életünk –, amely csak arra vár, hogy tudatosan és a magunk módján éljük. A cselekvőképesség, akár a só a *neti*-kancsóban, aktív, férfias elemként az igazi boldogság egyik oldalát jelképezi, míg a víz az élet boldogság- és szeretetfolyamának való önfeledt önátadást tükrözi, amely által teljes mértékben kiélvezhetjük a befogadó, nőies oldalt is.

## Az élet lélegzete

*Ha a légzés bizonytalan, minden bizonytalan. Lélegezz hát tudatosan, lassan be, és lassan ki. Benn is csak addig tartsd a levegőt, amíg jólesik, és semmiképp se köpd vagy köhögd ki hirtelen és hevesen.*

*A helyes légzés megadja azt az erőt, amire az élet minden pillanatában szükséged van, és formában tartja a testedet is. A levegő helyes benntartása megszilárdítja a szellemet, és hosszú élettél ajándékoz meg. A helyes kilégzés megtisztít és felszabadít.*

GÓRAKSA SATAKAM

Több mint 25 évvel ezelőtt, egy 5 hetes intenzív kurzus alkalmával tapasztaltam meg először a lélegzet, avagy a *prána* éteri oldalának gyógyító erejét – és ez megváltoztatta az életem. Test- és légzőgyakorlatokat tanultunk és végeztünk, amelyek a maga végtelen gazdagságában tárták fel előttem lényem teljes érzésvilágát. Mennyivel kifinomultabb és differenciáltabb érzékelésre képes a testünk, ha hagyjuk kibontakozni! Már az első két-három nap után jobban és erősebben éreztem az ízeket, mint valaha; a színek egyre jobban ragyogtak, testemet és lelkemet csend és béke töltötte el, s belső erő hatotta át. A jogacsarnokban eltöltött több mint nyolc óra után esténként leginkább a murvafürttel befuttatott lépcsőn ültem, és a rózsaszínből lassan levendulára váltó égboltban gyönyörködtem. Az utcák alattam csillámló, egészen a part menti autópályáig húzódó fénytengere, az öböl, a láthatáron San Francisco, a Golden Gate-híd és a Marin County-béli Tamalpais-hegy mind anyagtalan, lüktető, s mégis tökéletesen mozdulatlan fényjelenségnek hatott – ama belső fényünk külső visszatükröződésének, amelyet csak akkor

fedezhetünk fel, ha kellő időt szánunk önmagunk megtapasztalására. Akkor, és azóta is számtalan alkalommal ellenőrizhettem saját magamon a jóga ősi hagyományainak alapvető igazságát, amelyet például a *Csaraka samhita*-ban a következőképpen fogalmaztak meg: „*Minden jelenség az éteri lélegzet egy megnyilvánulási formája.*”

Ha nyitottak vagyunk erre az igazságra, megtapasztalhatjuk, hogy saját testünket és a világ egészét is mintha fényből vagy *pránából* szőtték volna. A *pránának* ugyanis számos rétege van, s ezekből a fizikai lélegzetünk csupán a legkülső, a legkönnyebben megközelíthető. Így tehát a meditatív élmények megtapasztalása semmi esetre sem jelenti az élet és az érzékek világának elutasítását. Épp ellenkezőleg, sokszor felfigyeltem rá, hogy a rendszeres és elmélyült gyakorlatok fázisaiban, amelyekkel nyitva tartom a *prána* csatornáit, s így folyamatosan örvendhetek az energiáinak, mennyivel többre becsülöm a világot és az életemet, és mennyivel kreatívabb tudok lenni. Ettől senki nem lesz vallási fanatikus vagy társadalom számkivetettje. Épp ellenkezőleg, állapíthatom meg újra és újra, éppenséggel hogy rugalmasabbá válik általa az ember, és semlegesíti az előítéleteit. Elvégre hogyan is ülhetne fel bármiféle előítéletnek az, aki mindent elfogulatlanul szemlél, egyenértékűnek és egyformán méltónak fog fel?

Éppen ezzel a kétségbevonhatatlan valóságosságával határozta meg az éteri energia erejével való első találkozásom (és a testem egészére kifejtett jótékony hatása) az egész életemet, és azt, ahogyan a jógát megélem és közvetítem – jelen esetben testi és szellemi higiénijának egyes elemeit, nevezetesen a *dzsala neti* orröblítést. Szeretnék úgy rávezetni az elméletre, és a gyakorlatra is, hogy ennek az egyszerű technikának ne csak a nyilvánvaló, hanem a mélyebb vetületeit is kipróbálhasd és megtapasztalhasd – hogy a szó legszorosabb értelmében „újra szabadon lélegezhess”.

A légzés az élet; ha áramlása megszakad, létünk is hamar véget ér. Az első és az utolsó lélegzet között maga a folytonos légzés az

egyetlen állandó. A légzés minden másnál sürgetőbb és fontosabb. Nagyban függ légzésünk ritmusától és minőségétől az e világon tesztünk rendelkezésére álló évek száma is.

E tény igazsága felől könnyen megbizonyosodhatunk, ha megvizsgáljuk a különböző állatfajok átlagos élettartamát: az egér csak igen rövid ideig él, ám a teknősbéka matuzsálemi kort érhet meg. Az egerek gyorsan, szinte idegesen lélegeznek, míg a teknősbékák lassan és mélyen. A *Geranda samhita*, egy XIV. századi jóga-kézikönyv állítása szerint élettartamunk fordított arányosságban áll légzésünk sebességével:

*„Lassítsd le a légzésedet, és gyarapítod az életenergia-tartalékaidat. Gyorsítsd a légzésedet, és leapasztod az életenergia-tartalékaidat.”*

Ami pedig légzésünknek a tudattalan szellemi tevékenységhez (az irányítatlan, kósza gondolatokhoz) fűződő viszonyát illeti, igen velősen fogalmaz a jóga egyik legalapvetőbb írása, a *Hatha-jóga pradípiká* is:

*„A heves és szapora légzés mesterségesen izgatja a szellemet. Amint azonban a légzés üteme visszatér a nyugodt be- és kiáramlás folyamába, nyomban megnyugszik a szellem is.”*

A „szellem nyugalma” itt nem tétlenségre, hanem a szükségtelen, kósza gondolatok, aggályok és félelmek eltűnésére utal, tekintve, hogy ezeknek semmi közük ahhoz, amit éppen teszünk vagy tapasztalunk, és meggátolják, hogy éberen és tudatosan élhessünk a jelenben. Ha nem élhetünk a jelenben – vagyis „most” –, akkor tulajdonképpen egyáltalán nem is élünk, mivel ilyenkor a szellem és a test automatikusan különválnak. A test ugyan itt van a jelenben, ám a gondolatok egészen másutt időznek; nem vagyunk igazán magunknál – „jelen” –, így pedig boldogok sem igen lehetünk. Mindez a légzésünk mélységével, ritmusával és folytonosságával függ össze.

Valójában a legtöbben kifejezetten rosszul lélegeznek, ami pedig hosszú távon – az életenergia elpazarlásával – igen rossz hatással van az egészségükre.



## 1. GYAKORLAT

### *Természetes légzés*

1. Ül le egy székre vagy a padlóra. A gerinced legyen egyenes, tartásod könnyed. Kerüld a merevséget.
2. Jobb vagy bal kezedet helyezd a gyomortájadra, közvetlenül a gyomrod alá.
3. Figyeld meg, hogy belégzéskor leér-e addig a levegő, hogy előre és oldalra kitágítsa a hasadat, és ezáltal megemelje a kezedet. Talán még olyan érzésed is lehet, mintha a légzés folyamata a hasadból és a rekeszizmodból indulna ki. Ha így érzed, akkor helyesen lélegzel; ha nem, akkor csak hiányosan, és ezért helytelenül.



Az időnk nagy részében túlságosan is felszínesen lélegzünk; nem emelkedik meg közben a mellkasunk, és nem tágul ki a hasunk sem. Nem szívunk be elegendő levegőt, ennek következtében pedig a mérgek eltávolítására sem tudjuk kihasználni tüdőlebenyeink teljes keresztmetszetét. A szájon át való légzés pedig csak tovább súlyosbítja a helyzetet.

Aki akár megszokásból, akár az orra folytonos dugulása miatt rendszeresen a száján át veszi a levegőt, felkészülhet rá, hogy egyre kevésbé tud majd összpontosítani – hosszú távon pedig ezen felül szívpanaszokra és általános elgyengülésre is számíthat. Még szeretkezés közben sem ajánlott a hangos nyögésekkel kísért szájon át légzés, mivel az izgatott zihálás megkurtítja az együttlét hosszát és élvezetét.

zeti értékét. Ezzel szemben a lassú légzés, valamint a légzés együtt érző összehangolása fokozza az élvezetet és a kitartást is.

És hogy milyen is a helyes légzés, és mire kell közben odafigyelnünk? A jóga tapasztalatokra épülő tudománya tiszta és világos választ ad erre a kérdésre: élesen el kell különíteni a légzési folyamat három szakaszát, és mindegyiket a lehető legpontosabban érzékelni kell testünkben:

- a belégzést;
- a be- és kilégzés közti szünetet; amikor a belégzés már lezajlott, de a kilégzés még nem kezdődött meg;
- és a kilégzést.

Ez így talán magától értetődőnek hangzik, ám ha egy kicsit odafigyelünk, megállapíthatjuk, hogy szinte soha nem érezzük igazán sem azt, amikor beszívjuk a levegőt, sem azt, amikor az teljesen megtöltötte a tüdönket és jóllakatott életenergiával, sem pedig azt, amikor természetesen újra kiáramlik a testünkből.

A légzéstudatosság nem azt jelenti, hogy a légzésen kívül semmi egyébire nem is figyel az ember. Ez teljességgel lehetetlen lenne, hiszen ez esetben semmit nem tehetnénk és nem végezhetnénk, mivel mindig csak a légzésünkre figyelnénk. A légzéstudatosság sokkal inkább egyfajta általános, folyamatos háttértudatosság kifejlesztését jelenti. Így bármit csinálunk éppen, közben is mindig tudatában maradunk légzésünknek (külön összpontosítás nélkül), és mindkettőre éberen, teljes értékűen tudunk figyelni. A helyes légzés így nem zavar semmiben, viszont a maga tudatosságával mégis átjárja egész életünket és minden cselekedetünket.

Bele fog telni némi időbe, mire hozzászokunk élethosszig-bárátunk, a légzés állandó érzékeléséhez – onnantól azonban újonnan felfedezett kísérőnk bőkezűen elhalmoz fokozott egészséggel és kiegyensúlyozottsággal. Ehhez pedig semmi egyebet nem kell tennünk, mint odafigyelni rá. Lélegezzünk erőlködés nélkül, természetesen; érezzük, ahogy altestünkben összegyűlik a levegő, és

ahogy ennek következtében hasunk és mellkasunk egy kis időre kitágul – és végül, ahogy a kilégzéssel újra távozik testünkől. És bár a légzési folyamat teljes egésze fontos, a be- és kilégzés közti szünetre mindig fordítsunk különös figyelmet, mivel ezt egyébként észre sem vesszük. A has ilyenkor kiöblösödik, amit a jóga terminológiája *kumbhakának* („edénynek” vagy „üstnek”) nevez. Még ha ezt a szünetet nem hosszabbítjuk is meg szándékosan – ahogyan a légzésmeditáció egyes változatainál szokás –, a *kumbhaka* akkor is az energia- vagy *pránabevitel* legjelentősebb pillanata. Ekkor veszi fel a tüdő a belélegzett levegőt, és tölti el általa energiával az egész testet.

Nem csak az indiai, de valamennyi jóga-hagyomány írásai hangsúlyozzák a tudatos és természetes légzés fontosságát – amelyet természetesen az akadálytalan légzés biztosításával nagyban megkönnyítenek a szabad orrjáratok is. A légzéstudatosság eleinte talán egy kissé mesterkéltnek érződhet, mivel külön oda kell figyelniünk rá, idővel azonban ez a folyamat lényegében önállósul, és ezzel megerősíti általános tudatosságunkat is; emellett segít „itt és most” élnünk, és igen jó hatással van az általános közérzetünkre.

A következő fejezetekben éppúgy kitérünk majd az orröblítés konkrét alkalmazására, mint annak az egészségre gyakorolt közvetlen, előnyös hatásaira is. Ezek közül a legfontosabb értelemszerűen a légzésünk terén jelentkezik: szabad, napi rendszerességgel öblített orral ösztönösen érezzük, hogyan kell lélegeznünk ahhoz, hogy kialakíthassuk magunkban a belső békét és nyugalmat. Amint kialakítottuk magunkban a légzésfolyam iránti érzékenységet, megpróbálkozhatunk a most következő, „gyógyító légzés” nevezetűhöz hasonló további kísérletekkel is. Ilyenkor testünk és lelkünk is ellazul, ahogy eltelíti az energia és a békesség.



## 2. GYAKORLAT

### *Gyógyító légzés*

1. Lazán és egyenes tartással ülj egy székre vagy a padlóra. Ha a széket választod, ügyelj rá, hogy talpad érintse a padlót, valamint a hasad is legyen laza és szabad. Ha a padlót, akkor a fél- vagy teljes lótuszülés a legmegfelelőbb.
2. Kezdj lazán, de nem túl lassan lélegezni, és közben figyeld meg, hogyan emelkedik a hasad és a mellkasod.
3. Ha megtelt a tüdőd, négyszer olyan hosszan tartsd benn a levegőt, mint ameddig a belégzés tartott.
4. Ezt követően kétszer olyan hosszan lélegezz ki, mint ahogyan belégeztél.
5. Kilégzés után ne tarts szünetet, rögtön folytasd a következő belégzéssel.

Eleinte ez a fajta légzés meglehetősen szokatlannak, talán még egy kissé idegenszerűnek is hathat, ezért csak finoman és óvatosan, figyelemmel és szeretettel vezesd rá magad. Ne aggódj, ha épp nem sikerül, és ne erőltess semmit. Mindennemű testi erőfeszítés nélkül történjék minden; elméd mutatja az utat addig, amíg teljesen meg nem szokod az eljárást. Ha egy ideig napi rendszerességgel, bizonyos időközönként gyakorlod a „gyógyító légzést”, úgy alaplégzésed is észrevehetően el fog mélyülni, le fog lassulni; még terhelés alatt, a legnagyobb zűrzavarban is nyugodt és ellazult leszel.





## A só, a *neti*-kancsó és más segédeszközök

*Az egészség alapja a testi ellenálló képesség,  
ezért érdemes ezt minden eszközzel erősíteni.*

CSARAKA SZAMHITÁ

Az orröblítés gyakorlatának megkezdéséhez szükségem lesz bizonyos segédeszközökre is. Ezeknek a minősége az eljárás sikerességét csak részben befolyásolja, mivel a *dzsala neti* mindenféleképpen és minden formában hasznos. Mindössze két olyan segédeszköz van, amely elengedhetetlenül szükséges: a *neti*-kancsó, valamint az öblítő oldat összetevői, különös tekintettel a megfelelő fajtájú sóra. Természetesen, ahogyan lenni szokott, az egyes összetevőket illetően a különböző szakértők különböző nézeteket vallanak – ezért valamennyi változattal meg foglak ismertetni.

Mivel azonban könyvem főként a jóga nézőpontját képviseli, ezért leginkább a természetes alapanyagokat ajánlom.

### A *neti*-kancsó

Mindenekelőtt egy *neti*-kancsóra lesz szükségem; ez ugyanis optimalisan vezeti a sóoldatot az orrjáratokba, megtisztítva azokat a szennyeződésektől, pollentól, váladéktöbbllettől és más ingerlő anyagoktól. Számos különböző modellt kipróbáltunk; legmegfelelőbbnek a kerámia kancsók bizonyultak, azok közül is a tartós, ólommentes kerámiából készült, méreganyagoktól mentes mázzal

bevont példányok. Amellett, hogy szépek, az ilyen kancsóknak az űrtartalma is megfelelő az orröblítéshez.

A műanyag kancsók legfőbb előnye, hogy törhetetlenek és könnyen szállíthatók, hátrányuk azonban, hogy peremük éles is lehet, és így könnyen felsértheti az orrot. Továbbá egyes műanyagfajtákat idővel károsíthat a sóoldattal való rendszeres érintkezés. Kivételt képeznek ez alól az újabb, mosogatógépben tisztítható kancsók, amelyek már egészségre ártalmatlan, környezetbarát, 135 Celsius fokig hőálló műanyagból készülnek.

A kerámia kancsók mellett a rézből és rozsdamentes acélból készült kancsók alkalmasak még a *dzsala neti*hez, köszönhetően egyrészt ergonomikus formatervezésüknek, másrészt pedig a fizikai behatásokkal szemben tanúsított ellenálló képességüknek. A réz az ájurvéda szerint is különleges tulajdonságokkal bír, amelyek miatt különösen alkalmas *dzsala neti* kancsók készítéséhez. Másfelől viszont a réz idővel patinássá válik, és emiatt kevésbé tűnik higiénikusnak. Ezzel szemben a rozsdamentes acélkancsókat használat után mindig gondosan és alaposan el kell mosni és meg kell szárítani, hogy ne kezdjenek korrodálódni.

## Ajánlott sófajták

A jógaoktatók általában a tiszta tengeri sót ajánlják; szkeptikusan állnak a konyhasóhoz és a pufferelt oldatokhoz. Az egyes sófajták előnyeit és hátrányait az alábbiakban foglaltuk össze:

1. **Konyhasó:** Nem minden konyhasó készül tengeri sóból; az egyes termékek eredetéről leírásuk ad bővebb tájékoztatást. Fontos továbbá a szemcsézettség is; minél finomabb szemű a só, annál jobb, mert annál gyorsabban és egyenletesebben oldódik fel a vízben – ha előzőleg mindig száraz helyen tároltuk.

2. **Asztali só:** Ez általában továbbfinomított konyhasó, amelyet nyomokban előforduló szilíciummal, jóddal, fluoriddal vagy alumíniummal dúsítottak annak érdekében, hogy ne csomósodjon össze a sószóró alján. De ugyan ki szeretné az orrán át magába szívni ezeket az anyagokat? Az asztali sónak ezért semmi keresnivalója sincs a *neti*-kancsóba kerülő összetevők között.
3. **Növényi só:** Miután ez egy sóból, növényekből és fűszerekből álló keverék, ezért minden esetben kerülendő. Nem tesz jót sem az orrnak, sem a szaglóérzéknek.
4. **Kősó:** Származási helyétől függően a kősó nagy arányban tartalmazhat egyéb ásványokat, ezért a *dzsala neti*hez nem ajánlott a felhasználása.
5. **Himalája kristálysó:** A napjainkban egyre elterjedtebb himalájai kristálysó tökéletesen alkalmas a *dzsala neti* gyakorlásához.

Thomas Schmidt professzor szerint helyes arányban vegyítve konyhasó és nátrium-hidrokarbonát elegye is megfelel a célnak. Ennek az előállításához azonban precíz mérőkanálra van szükség, amelyel pontosan ki lehet a mérni az egy liter forrásvízhez adandó 7,14 gramm konyhasót és 2,69 gramm nátrium-hidrokarbonátot. Ez a keverék különösen kellemesnek érződik, mivel az öblítő oldat pH-értékét a lúgos tartományba, 8-ra állítja be.

Kutatási eredmények támasztják alá azt is, hogy a *hiperton* – vagyis a vérnél magasabb sótartalmú – öblítő oldatok még hatékonyabbak az orrváladékkal szemben. A tengervíz például egy jellegzetes hiperton sóoldat, mivel átlagosan háromszor annyi sót tartalmaz, mint a vér: literenként 35 grammot. Egy enyhén hiperton öblítő oldat sokkal gyorsabban cseppfolyósítja az orrváladékot, lepassztva így a nyálkahártya duzzanatát. Ezzel együtt enyhítheti például a jellemzően megfázás következtében kialakult nyálkahártya-duzzanat

nyomán fellépő nyomásérzetet is a dobhártyán. Pollenallergia és orrmelléküreg-gyulladás esetén is ajánlott a hipertón öblítő oldat használata – szakértő felügyelet mellett.

Abban azonban orvosok és jógaoktatók is egyetértenek, hogy az ilyen hipertón oldatok csak átmenetileg alkalmazhatók orröblítéshez, napi rendszerességgel semmiképp, mivel érzékenyvé teszik az orrot, és idővel akár a nyálkahártyát is megtámadhatják.

## **A só tárolása**

Legjobb, ha az orrtisztító só egy külön tartóban tárolod; legmegfelelőbbek a legtöbb patikában kapható, lecsavarható tetejű, műanyag tartók. Ezek higiénikusan tisztíthatók és könnyen utántölthetők. Ha nátrium-hidrokarbonátot vagy -kloritot szeretnél használni, akkor ehhez is szükséged lesz külön tárolóra. Akár rögtön két készletet is beszerezhetsz: nagyobb tartókat otthonra, utazások esetére pedig könnyen hordozható kisebbeket.

## **Az orröblítés költségei**

A pontos költségek a felhasznált összetevőktől függenek. A *neti*-kancsó ára általában 2–3000 Ft körül mozog, anyagtól és gyártótól függően. Hosszú távon a só a legjelentősebb költségvetési tétel. Ha beérjük egyszerű konyhasóval és vezetékes vízzel, akkor egy orröblítés kb. 30 Ft-ba kerül. Ha drágább sót használunk, úgy a költségek is ennek megfelelően emelkedhetnek, legfeljebb kb. 200 Ft-ig. Számos jógaoktató javasolja a tiszta forrásvíz használatát; ha ezzel is élni kívánunk, akkor a legmagasabb költségekre számíthatunk.

Természetesen itt is érdemes mérlegelni az ár és az előnyök arányát. Ezt könnyen ki is számolhatod magadnak: mérd fel, mennyit költesz megfázás- vagy allergiaellenes gyógyszerekre, majd ezt egy évre átszámolva vedd össze az orröblítés költségeivel.

Az orröblítés előnyeit a következőképpen foglalhatnánk össze:

Az orröblítés kiváló példa arra, hogyan használhatjuk fel hatékonyan ma is a testi és szellemi egészség megőrzése érdekében az ősi, évszázadokon – ha nem évezredek – át megőrzött, kipróbált jógatechnikákat. Világszerte rengetegen alkalmazzák kiváló eredménnyel az orröblítést. Főként az Egyesült Államokban, ahol ma a jóga a legnagyobb népszerűségnek örvend, vált az orröblítés egyfajta napi rendszerességű, leginkább a fogmosáshoz fogható testápolási eljárássá. A tiszta, étkezési konyhasóból előállított izotóniás oldattal végzett orröblítés rendkívül hatékonyan előz meg számos kellemtelenséget, és mellékhatásai sincsenek. Fiatalok és idősek egyaránt végezhetnek napi rendszerességgel orröblítést. Ez teljesen természetes, mindenki számára könnyen hozzáférhető eljárás, és rendkívül költséghatékony is. Főleg manapság, amikor a gyógyszerek és az orvosi ellátás költségei egyre csak emelkednek, az orröblítés remek lehetőséget biztosít az egyéni betegségmegelőzésre és egészségmegőrzésre.