

“Jala Neti” ou nettoyage nasal

Sophrologie

Roger Gogniat

Plan des Marais 34, CH-1642 Sorens

026 915 00 94

079 633 76 32

roger@sosphren.ch

Origine

Le « Jala Neti » est pratiqué depuis des millénaires par les yogis en Inde comme procédé de nettoyage interne. Le lavage des fosses nasales est simple et naturel ; il se fait d'autant plus aisément grâce au “lota”, ustensile mis au point pour l'utilisateur occidental.



le “lota”

Intérêt

Le nettoyage régulier est une prévention efficace contre les diverses affections respiratoires : sinusites, rhumes, asthme, allergies, refroidissements, gripes, etc. L'action du sel et des oligo-éléments qu'il contient renforce les muqueuses en éliminant les agents indésirables.

Le passage de l'eau dans la cavité nasale crée un important réflexe central qui stimule les nerfs optiques et acoustiques. Le nettoyage est efficace pour régler les picotements constants d'yeux, le bourdonnement des oreilles. Une régularité de la pratique améliore les facultés de la vue et de l'ouïe. D'autre part, le pouvoir de concentration est considérablement augmenté.

En sophrologie, cette technique accompagne parfaitement la relaxation dynamique et la recharge énergétique.

Technique

Le nez, les sinus et la cavité entre les deux yeux, en communication directe avec le cerveau par les voies respiratoires, sont lavés en profondeur à partir d'une solution d'eau tiède salée préparée dans le “lota”. L'embout anatomique du « lota » permet une application facile et agréable.

Mode d'emploi

Préparation de la solution

Remplir le « lota » avec de l'eau tiède du robinet jusqu'à l'encolure. Jauger la température de l'eau du robinet avec la peau sensible de l'intérieur du poignet. Ajouter une

½ cuillère à café de sel marin sans fluor et mélanger.

Il existe dans certaines pharmacies ou chez certains spécialistes du bien-être un sel marin très doux appelé « Fleur de Sel ». Il est idéal pour ce nettoyage car il est doux et est vivement conseillé pour ses propriétés : sa pureté et sa riche concentration en oligo-minéraux. Il est souvent accompagné de sel de magnésium.

La quantité suggérée est de une cuillère à café rase de « Fleur de Sel » et une ½ cuillère à café de sel de magnésium.

Pratique

Préparer la solution salée dans le “lota” et se moucher correctement le nez.

Pencher le buste au dessus d’un lavabo. Tenir le « lota » dans une main et placer l’embout contre une narine en la bouchant d’une légère pression. Incliner la tête légèrement en avant, respirer calmement à travers la bouche et tourner la tête en regardant le trou du lavabo. Maintenant un filet d’eau s’écoule naturellement par l’autre narine, après le passage par la cavité.

Si l’eau s’écoule en partie dans la gorge ou sur la joue, corriger l’inclinaison de la tête vers l’avant ou latéralement ou augmenter la pression avec l’embout du « lota ».

Si la solution irrite la cavité nasale, éventuellement diminuer la quantité de sel.

Quand la moitié de la solution s’est écoulée, **gentiment** (sans force) se moucher pour faire sortir le mucus et le reste de la solution.

Répéter l’opération avec l’autre narine.

Séchage

Toujours le buste en avant, obturer une narine avec l’index et souffler **doucement** plusieurs fois par l’autre narine de manière à la vider et la sécher. Puis, faites de même avec l’autre narine. Un peu d’eau peut encore s’écouler malgré les expirations suivies. Essuyer votre nez avec un mouchoir **sans vous moucher** en laissant l’eau salé sécher naturellement et

ainsi continuer à agir. Ce phénomène est normal et cesse rapidement avec l’habitude.

Problèmes

Ne compter pas que cette pratique soit confortable dès la première fois. Persister avec le « Jala Neti » au moins pendant 1 semaine deux fois par jour jusqu’à ce que le nez soit bien nettoyé tout en vous donnant le temps d’apprendre la technique. Si après 1 semaine, vous rencontrez encore des problèmes, consultez votre instructeur pour ajuster votre manière de procéder.

Nettoyage du « lota »

Rincer le “lota” sous l’eau après usage sans produits nettoyants.

À l’occasion, le “lota” peut être trempé dans de l’eau vinaigrée pendant 2 à 3 heures.

Conclusion

Le « Jala Neti » a beaucoup d’effets positives et beaucoup de médecins le proposent aux adultes comme aux enfants. La pratique peut être quotidienne, le matin ou le soir, avant des exercices respiratoires, ou encore avant de commencer un travail demandant beaucoup de concentration.