

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	7
Einleitung.....	9

Kapitel 1

Der Atem des Lebens	15
<i>Experiment 1: Natürlich atmen</i>	18
<i>Experiment 2: Heilender Atem</i>	21

Kapitel 2

Das Salz im Neti-Kännchen und andere Hilfsmittel	23
Das Neti-Kännchen	23
Empfohlene Salzarten	24
Die Salzaufbewahrung.....	26
Die Kosten der Nasenspülung.....	26

Kapitel 3

Die Neti-Praxis – Gesund und frei durch eine freie Nase	29
Wie mache ich eine Nasenspülung? – Ein Überblick.....	30
<i>Jala Neti</i> – Schritt für Schritt	32
Das Trocknen der Nase	36
<i>Experiment 3: Bhastrika Pranayama</i>	37
Typische Anfangsschwierigkeiten.....	40
Wie häufig soll ich meine Nase spülen?	45
<i>Jala Neti</i> in der Schwangerschaft	46
Kontraindikationen.....	47

Kapitel 4

Die westliche und die östliche Anatomie der Nasenspülung	49
Wie die häufigsten Krankheiten der Atemwege entstehen	52
Wie man sie heilen kann	53
Die feinstoffliche Anatomie des Yoga.....	54

Kapitel 5

Durchschlagend wirkungsvoll – Beobachtungen, Erfahrungen, Berichte ..	59
<i>Experiment 4: Sonnen- und Mondatmung</i>	63
<i>Jala Neti</i> – vielseitig effektiv	
<i>Seine vielen Wirkungen im Überblick</i>	64

Die negativen Folgen von blockierten Nasenwegen	66
Weitere Beobachtungen.	69
Zur Häufigkeit der Nasenspülung	70
Kurz- und längerfristiger Nutzen	71
Fazit der australischen Untersuchung	72
Die Wirkung bei spezifischen Symptomen und Beschwerden	72
Beobachtungen aus Deutschland und Skandinavien	74
Pilotstudie an der Universität von Wisconsin, Madison, USA	76

Kapitel 6

Typische Fragen zur Nasenspülung	79
---	-----------

Kapitel 7

Bye-bye blauer Dunst – <i>Jala Neti</i> entöhnt vom Rauchen	91
Körperliche Abhängigkeit	95
Psychische Aspekte der Sucht	99
<i>Experiment 5: Der Prozess der Bewusstwerdung.</i>	102

Kapitel 8

Körper- und Geisteshygiene im Yoga	105
Fortgeschrittene Stufen der Nasenspülung.	107
Nasenspülung mit anderen Hilfsmitteln	109
<i>Experiment 6: Sanftes allumfassendes Schauen.</i>	111

Kapitel 9

Das pharmakologische Tor zum Gehirn:	
Die Behandlung der Nase mit medizinischen Wirkstoffen	113
<i>Pancha Karma</i>	114
<i>Nasya Karma</i>	115
Dinge, die Sie zum <i>Nasya Karma</i> brauchen	118
Die Arzneiwirkung beim <i>Nasya Karma</i>	118
Allgemeine Hinweise zur Eigenbehandlung mit <i>Nasya Karma</i>	119
Allgemeine Anweisungen für Wirkstoffmischung und Augenpipette	121
Die richtige Dosierung.	123
Der geeignete Zeitpunkt der Eigenbehandlung	124
Kontraindikationen	124
Literatur- und Quellenverzeichnis	126
Über den Autor.	127