

Matthias Dehne

# *Das Yoga-Neti Handbuch*

Lebensenergie durch freies  
Atmen mit dem traditionellen  
System der Nasenspülung



WINDPFERD

**Wichtiger Hinweis:** Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Methoden sollen und können ärztlichen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen. Der Buchinhalt wurde vom Autor mit größter Sorgfalt erarbeitet und nach bestem Wissen und Gewissen vorgestellt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen. Alle in diesem Buch vorgestellten Informationen sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht.

Windpferd Taschenbuch  
10035

2. Auflage 2013

© 2004 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf  
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Andrea Barth – Guter Punkt/Agentur für Gestaltung

Bildquelle Cover: © Desiree Walstra/shutterstock

Illustrationen im Innenteil: Peter Ehrhardt

Lektorat: Sylvia Luetjohann

Satz und Layout: Marx Grafik & ArtWork

Gesetzt aus der Adobe Garamond

Druck: Himmer AG, Augsburg



Printed in Germany  
ISBN 978-3-86410-035-2  
www.windpferd.de

*„Ist der Yogi in der Ausübung der Asanas sicher und gefestigt und beherrscht er seine Sinne, so sollte er nach Anweisungen ... mit Pranayama beginnen und darauf achten, einfache und nahrhafte Kost zu sich zu nehmen. Ist der Atem ungleichmäßig, so schweift das Denken ab. Ist der Atem stetig, so auch das Denken. Um Stetigkeit zu erlangen, muss der Yogi seinen Atem lenken. Solange der Atem im Körper wohnt, ist Leben da. Schwindet der Atem, so schwindet das Leben. Daher lenke deinen Atem.“*

HATHA YOGA PRADIPIKA





# Inhaltsverzeichnis

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

## Kapitel 1

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

## Kapitel 2

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

## Kapitel 3

<b>Die Neti-Praxis – Gesund und frei durch eine freie Nase</b> . . . . .	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

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

## Kapitel 5

<b>Durchschlagend wirkungsvoll – Beobachtungen, Erfahrungen, Berichte</b> . . .	59
<i>Experiment 4: Sonnen- und Mondatmung</i> . . . . .	63
<b><i>Jala Neti</i> – vielseitig effektiv</b>	
<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

<b>Typische Fragen zur Nasenspülung . . . . .</b>	<b>79</b>
---	-----------

## Kapitel 7

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

## Kapitel 8

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

## Kapitel 9

<b>Das pharmakologische Tor zum Gehirn:</b>	
<b>Die Behandlung der Nase mit medizinischen Wirkstoffen . . . . .</b>	<b>113</b>
<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

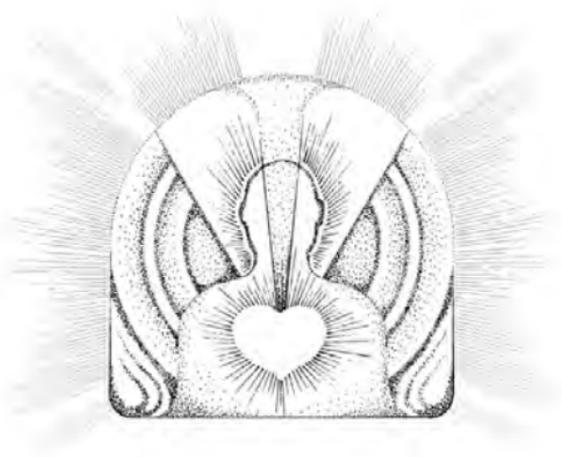
## Vorwort

Dies ist ein praktischer Leitfaden zur Nasenspülung mit warmem Salzwasser (*Jala Neti*), wie sie seit alters her im Yoga gelehrt wird. *Jala Neti* (sprich: *Dschalla Nehti*) erfreut sich heute als Form der Körperhygiene und Gesundheitsvorsorge wachsender Popularität. Deswegen sind in diesem kleinen Band alle notwendigen Informationen zu seiner Praxis zusammengetragen. Das Ziel dabei war, das Vorgehen so überschaubar wie möglich zu machen, denn im traditionellen Yoga wurde diese Praxis grundsätzlich nicht aus einem Buch erlernt, sondern vom Lehrer dem Schüler gezeigt und dabei eingehend erläutert. Ergänzend sind zu diesem Zweck eine Reihe ausgewählter Informationen zum Hintergrund und zur Wirkung beigelegt, zusammen mit übersichtlichen Erklärungen etwa zu den Zusammenhängen mit der feinstofflichen Physiologie der spirituellen indischen Traditionen. In Kästen über den ganzen Text verstreut geben einige Übungen die Gelegenheit zum Experimentieren, damit selbst der Anfänger die Energie von Atem und feinstofflichem Körper direkt an sich erleben kann.

Der Praxis der *Jala Neti* Nasenspülung und dem Gebrauch des *Neti-Kännchens* gebührt hier die größte Aufmerksamkeit. Die der Praxis gewidmeten Informationen und Tipps sind in übersichtlicher Darstellung zusammengefasst. Die Hintergrundinformationen lassen sich dann bei Bedarf einsehen, und die Betrachtungen zu Lebensperspektive und Spiritualität kann jeder zur Grundlage eigener Überlegungen und Meditationen nehmen, wann immer das Bedürfnis sich meldet.

Viel Spaß beim Lesen und viel Spaß bei der *Neti*-Praxis.

*Matthias Dehne*



## Einleitung

*Solange der Atem im Körper wohnt, ist Leben da.*

*Schwindet der Atem, so schwindet das Leben.*

*Daher pflege deinen Atem.*

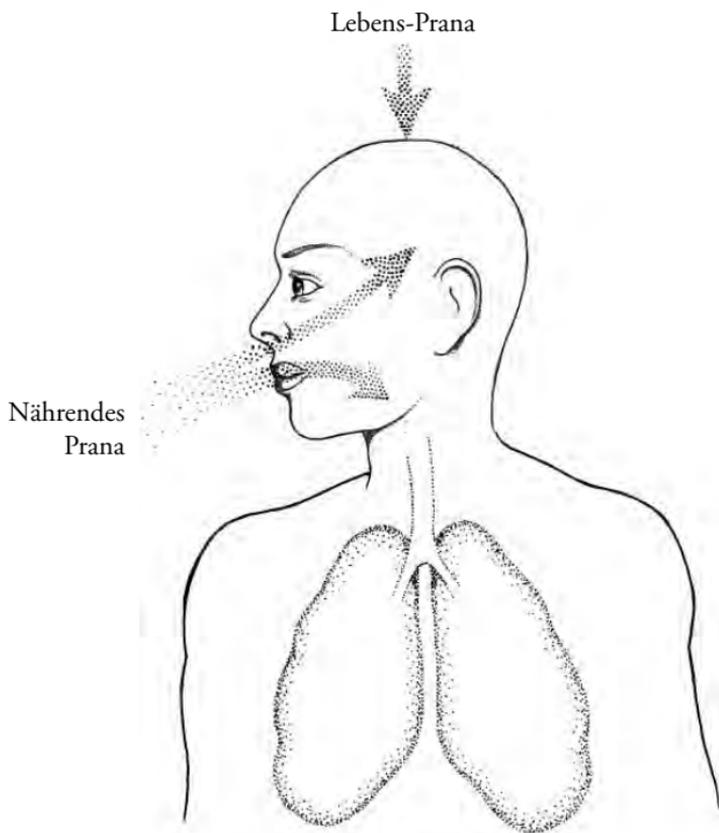
HATHA YOGA PRADIPIKA

Eine der vielen Herausforderungen in unserem Leben besteht darin, schädliche Einflüsse aufzulösen und sich positiver Kräfte zu bedienen. Am meisten ist uns damit geholfen, wenn wir etwas finden, was beides zugleich leistet: durch Beseitigung des Schädlichen das zu fördern, was uns nützlich ist. In der Körper- und Geisteshygiene von Yoga und Ayurveda gibt es zu diesem Zweck viele Techniken, die genau dies bewirken, zum Beispiel für den Fall der allgemeinen Erschöpfung oder der Empfindlichkeit für zwar leichte, aber trotzdem lästige Beschwerden.

Wir kennen diese Momente nur zu gut, wenn wir uns schlapp und lustlos fühlen – was wir aber geflissentlich vor uns selbst und anderen verbergen. Wir können Unlust und Erschöpfung nicht an uns leiden und verdrängen sie deshalb. Trotzdem, oder vielleicht gerade deswegen, sind wir wahrscheinlich häufiger erschöpft als uns lieb ist. Wir empfinden das als Niederlage, vor allem weil man heutzutage ja gar nicht mehr erschöpft sein darf, denn schlecht drauf sein, das ist „mega-out“.

Für die Erschöpfung selbst wie auch für die durch die Erschöpfung bedingten Symptome kann es viele Gründe geben. Vielleicht schleppen wir einen kleinen chronischen Infektionsherd in unserem Körper mit uns herum oder sind oft erkältet. Oder wir haben Heuschnupfen oder andere Allergien. Grund für alle diese Symptome könnte aber auch sein, dass unsere Nase chronisch verstopft ist und wir nicht länger frei und gleichmäßig durch beide Nasenöffnungen atmen können. Uns geht infolgedessen im

wahrsten Sinne des Wortes die Luft aus, und wir merken es noch nicht einmal, weil wir durch den Mund weiteratmen, womit wir unseren Zustand schlimmer machen als er ist.



### **Prana ist die Lebensenergie, die Körper und Geist aktiviert**

*Prana* ist für die höheren zerebralen Funktionen verantwortlich und für die motorischen und sensorischen Tätigkeiten. Das *Prana*, das sich im Kopf befindet, ist das *Lebens-Prana*, während dasjenige, das sich in der kosmischen Luft befindet, das „nährende“ *Prana* darstellt. Durch die Atmung gibt es einen andauernden Austausch zwischen dem *Lebens-Prana* und dem „nährenden“ *Prana*. Bei der Einatmung tritt das „nährende“ *Prana* in den Organismus und nährt das *Lebens-Prana*. Bei der Ausatmung werden subtile Ausscheidungsprodukte abgeatmet.

Das zentrale Thema dieses Buches ist eine der oben angesprochenen Techniken des Yoga und Ayurveda, die Gutes bewirken, indem sie Schädliches auflösen. Dieses Thema ist die Reinhaltung der Nase und die Harmonisierung des Atems durch *Jala Neti*, die Nasenspülung, die schon seit alters her in Indien praktiziert wird. Dort war und bleibt sie ein integraler Aspekt der Yogapraxis. Nicht nur im Yoga, ja für alle Menschen ist eine freie Nase sehr wichtig, denn durch sie atmen wir.

Atem aber ist Prana. Atem ist Lebenskraft und Lebensenergie. Der Atem steuert alle Lebensprozesse, vor allem die der Motorik (auch der inneren Motorik des Blutkreislaufs und der Organe). Außerdem steuert er die sinnliche und geistige Wahrnehmung.

Das heißt, wenn wir nicht frei und gleichmäßig atmen können, nehmen wir auch nicht wahr, was in uns und um uns herum eigentlich vorgeht. Die logische Folge ist, dass wir nicht frei und unbeschwert leben können, weil wir je nachdem eine bestimmte Situation entweder nicht überschauen oder versäumen, einen Menschen in seiner Gesamtheit zu sehen. Fehleinschätzungen führen unvermeidlich zu Fehlentscheidungen, deren Folgen wir dann zu spüren bekommen, was uns noch mehr verunsichert. Je unsicherer wir werden, desto weniger spontan können wir handeln. Und alles nur, weil wir nicht gelernt haben, richtig zu atmen und infolgedessen unseren Atem und unsere Umwelt bewusst wahrzunehmen! Die Schilderung dieses Kreislaufs mag sich vielleicht ein wenig überspitzt anhören, aber zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen wie auch die Erfahrungsberichte von Yoga-Übenden haben die Wechselwirkung von Atemqualität und Lebensqualität immer wieder aufgezeigt. Je qualitativ höher, regelmäßiger und voll im Körper verankert der Atem fließt, einer desto höheren Lebensqualität dürfen wir uns erfreuen.

Deswegen geht es bei *Jala Neti* nicht bloß um verschiedene mögliche Spielarten der Nasenspülung, von der einfachen bis zur komplexen Variante. Es geht um unser Lebensgefühl, um unser Wohl und unsere Zufriedenheit. Es geht darum, dass wir uns mit

uns selbst im Einklang fühlen können und unabhängig vom Auf und Ab des Alltags überwiegend glücklich sind – selbst wenn es nicht so gut läuft und uns ein Tag oder vielleicht eine ganze Woche sprichwörtlich mit unangenehmen Herausforderungen „verregnet“.

Damit wir wieder frei atmen können, werden im Folgenden also einige sehr einfache Techniken aus dem Yoga und Ayurveda vorgestellt. Für sich allein werden diese Techniken uns zwar nicht glücklich machen, denn das kann keine Technik leisten. Wir sind unumstößlich immer selbst die Quelle unseres Glücks – oder Unglücks. Wie das Sprichwort sagt: „Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied.“

Mit den Mustern unseres Lebens verhält es sich ebenso. Wir können sie formen wie der Schmied sein Eisen. Wenn wir die Muster im Feuer unserer Bewusstheit erhitzen, mit dem Blasebalg unseres Atems angefacht, dann sind wir auch befähigt, unser Verhalten und unsere Wahrnehmungen und Reaktionen zu gestalten – zwar nicht ganz absolut nach unserem Belieben, aber weitgehend genug, dass wir uns frei fühlen dürfen.

Weil am Atem so sehr viel hängt, enthält das Buch darüber hinaus viele zusätzliche Informationen, mehr als man für die Anleitungen zur Nasenspülung des *Jala Neti* braucht. Da *Jala Neti* jedoch einen so guten, weil wirkungsvollen Einstieg in die aktive Gesundheitspflege darstellt, will ich es in allen seinen Aspekten darstellen und andere dadurch inspirieren. Ich möchte die Praxis so schildern, wie ich sie selbst ausführe, damit sie zu neuen Erfahrungen und einer neuen Lebenssicht führen kann.

Zu diesem Zweck gibt es neben den ausführlichen Übungsanweisungen auch viele Hinweise auf ihre möglichen Wirkungen. Einfache Zusatztechniken werden vorgestellt und erklärt, mit denen Sie je nach Interessen- und Bedürfnislage experimentieren können. Vielleicht tun Ihnen diese Experimente ja gut, und Ihnen wird tatsächlich geholfen, zum Beispiel indem Sie sich endlich nicht mehr so häufig erkälten. Oder wenn Sie noch zum aussterbenden Stamm der Raucher gehören – indem Sie vom Rauchen lassen können.

Wenn Sie wieder frei atmen können, brauchen Sie auch für das Rauchen keinen Ersatz, der vielleicht gesünder sein, Sie aber im Grunde ebenso wenig befriedigen wird. Ersatzhandlungen machen niemanden wirklich glücklich. Glücklich sind wir nur, wenn wir das Glück unseres Lebens wahrnehmen – und dies geschieht, indem wir langsam und allmählich unsere natürlichen Bedürfnisse entdecken und verwirklichen.

Wir können die Möglichkeiten und tieferen Intentionen der kleinen Technik des *Jala Neti* nur aus der eigenen Praxis und Erfahrung begreifen. „Alle Erklärungen, Lehren und weisen Einsichten sind nur der Finger, der zum Mond zeigt – nicht der Mond selbst“, sagt ein buddhistischer Zen-Meister. Der Mond ist das Leben, unser Leben, das sich uns darbietet, damit wir es bewusst und souverän anpacken. Handlungsfähigkeit, das ist wie das Salz im *Neti*-Kännchen, das aktive männliche Element. Es steht stellvertretend für die eine Seite, die zu wahren Lebensglück gehört. Das Wasser ist Sinnbild dafür, dass wir uns selbst vergessen und mit viel Lust und Liebe dem Fluss des Lebens hingeben – und damit auch die empfangende weibliche Seite voll und ganz genießen.

