

Neti kriya

La science du yoga accorde autant d'importance à certaines pratiques de nettoyage qu'aux *asanas* (postures) ou au *pranayama* (techniques du souffle). Sans un nettoyage régulier du système, on ne peut pas profiter au maximum des bienfaits du yoga. Et sans la purification du corps, les pratiques supérieures du yoga ne sont pas possibles. Quand le corps est libre, le mental aussi fonctionne correctement. Le nettoyage du corps s'obtient grâce à la pratique de six techniques principales de purification. Elles sont très importantes du point de vue de la santé physique et mentale, et ces techniques simples sont très efficaces pour soigner les désordres organiques. La première technique est *neti*, le nettoyage nasal, comprenant *jala neti* et *sutra neti*.

Jala neti est une méthode de nettoyage du conduit nasal avec de l'eau salée, qui s'avère essentielle pour conserver une bonne santé et avoir une respiration aisée et libre, nécessaire à beaucoup de pratiques de yoga.

Les fonctions du nez :

Le nez est l'organe du corps chargé de vérifier que l'air entrant dans les poumons est suffisamment pur et chaud pour ne pas causer de dégâts. L'air que nous inspirons est rarement adapté à l'entrée dans les poumons. Il est généralement trop froid, sale et encombré de germes et de poussières. Le nez est là pour rectifier cette situation.

Tout d'abord, l'air que nous respirons contient de la poussière et de minuscules insectes. Ces impuretés grossières sont tout de suite retenues par les poils oscillants qui servent d'écran à l'entrée des conduits nasaux. Ces poils oscillent dans la direction opposée à l'air inspiré et ils empêchent les impuretés de pénétrer plus loin. Dans les parties plus profondes du nez, existent des structures osseuses spéciales, recouvertes d'une membrane de mucus germicide très épaisse et spongieuse, à travers laquelle circule une importante quantité de sang. Ces membranes muqueuses retiennent les millions de germes contenus dans l'air et les petites particules de poussières qui ont réussi à traverser la première défense constituée par les poils. Elle permet également de chauffer l'air et de l'humidifier pour atteindre le niveau convenant aux poumons. Plus profondément encore dans le nez, existe un ensemble de glandes qui aident à éliminer les germes qui auraient franchi ces différents barrages.

Il apparaît donc évident que le nez a une importance vitale et que respirer continuellement par la bouche est très néfaste pour la santé. La bouche et la gorge ont sans doute des moyens de lutter contre les impuretés et de réguler l'air, mais ceux-ci ne sont pas aussi efficaces que ceux dont dispose le nez.

Si les narines sont bouchées ou si les membranes de mucus sont abondamment recouvertes d'impuretés, le nez ne peut plus remplir ses fonctions. C'est pourquoi nous nous mouchoons, pour dégager ces impuretés et permettre au nez de fonctionner correctement. Cependant, on n'enlève pas toutes les impuretés en se mouchant, le mucus sec peut rester incrusté. C'est pourquoi la pratique de *neti* a été développée : pour permettre un nettoyage du nez, aussi parfait que possible.

Il existe d'autres raisons justifiant la pratique de *neti*, comme la stimulation des différents nerfs ayant leur terminaison dans le nez. Cela amène une amélioration de l'état du cerveau et des organes auxquels ces nerfs sont connectés. *Jala neti* aide également à la stimulation d'*ajna chakra*, le centre psychique du centre du cerveau.

L'équipement :



Le récipient : un petit pot, appelé **lota**, est utilisé pour introduire l'eau salée dans les narines. Il y en a de différentes formes et une théière peut éventuellement convenir, si on n'a rien d'autre. La chose importante à retenir est que le bout du bec verseur doit être de la taille appropriée afin de pénétrer confortablement dans la narine. On peut acheter en pharmacie, pour une dizaine d'euros, un lota de la marque « Rhino Horn » qui est tout à fait adapté à cette pratique (Voir photo ci-contre et le site : <http://www.yogaprocess.com/france/index.html>).

L'eau salée : l'eau utilisée pour cette pratique doit être pure et tiède (à la température du corps). Elle doit être mélangée à du sel dans la proportion de 9 grammes de sel par litre. Pour cela, n'utilisez pas du sel de cuisine, car il contient des additifs. Achetez plutôt en pharmacie un pot de chlorure de sodium chimiquement pur (NaCl). Pourquoi de l'eau salée et non de l'eau ordinaire ? L'eau salée nettoie parfaitement les impuretés et elle a une pression osmotique beaucoup plus élevée que l'eau ordinaire, ce qui évite une absorption par les membranes et les vaisseaux sanguins délicats du nez assortie d'une sensation de brûlure dans le nez.

Le doseur : Pour réaliser un doseur qui vous fournira exactement la quantité de sel nécessaire pour un litre d'eau, demandez à votre pharmacien de vous peser exactement 9 grammes de NaCl et de les verser dans un petit tube en plastique transparent. Vous marquerez alors le niveau de sel nécessaire directement sur le tube avec un feutre noir et vous réutiliserez ce doseur chaque fois que vous aurez besoin de préparer un litre d'eau salée. Quand vous préparez le mélange, assurez-vous que le sel est complètement dissous dans l'eau.

La posture et la technique :

Remplissez le récipient ou « lota » avec l'eau salée préparée. Tenez le haut du lota avec une main. Insérez doucement le bout du bec verseur à l'extrémité de la narine gauche (ou, si celle-ci est bouchée, dans la narine droite). Cela ne doit pas être fait en force, mais le bec verseur s'appuie fermement contre le côté de la narine afin d'éviter les fuites d'eau. Penchez-vous au-dessus d'un lavabo ou d'une cuvette et, progressivement, inclinez la tête du côté droit et simultanément levez le lota, de telle sorte que l'eau coule dans la narine droite. Assurez-vous que la bouche reste grande ouverte pour pouvoir respirer. Lorsque le lota est dans la bonne position, votre tête correctement inclinée et le bec verseur bien ajusté dans la narine, l'eau rentre par une narine et ressort par l'autre (Voir la photo ci-contre).

Si l'eau coule dans votre bouche ou dans votre gorge, c'est sans importance, mais cela ne devrait pas se produire si vous effectuez la pratique correctement et avec détente. Laissez couler l'eau dans les narines pendant quelques secondes. Puis enlevez le lota et dégagez l'eau et les impuretés de votre nez en bouchant la narine gauche et en expirant énergiquement par l'autre narine. Ne soufflez pas trop fort pour ne pas abîmer votre nez et provoquer des saignements. A cet égard, le pratiquant doit faire comme il sent. Ensuite, bouchez la narine droite et soufflez énergiquement à travers la narine gauche.

Maintenant, versez l'eau dans la narine droite pendant quelques secondes et recommencez le même processus qu'avec la narine gauche.

Attention, il est ensuite impératif de sécher correctement les narines !

Sécher les narines :

Après avoir accompli cette pratique, les narines doivent être séchées et nettoyées de toutes leurs impuretés. Tenez-vous debout. Penchez-vous en avant pour que le tronc soit à l'horizontale. Fermez une narine en bouchant l'autre côté du nez avec le pouce. Inspirez et expirez vigoureusement dix fois de suite sur un rythme rapide. L'expiration doit être particulièrement accentuée pour évacuer l'humidité des narines.

Recommencez la même opération en bouchant l'autre narine. Puis refaites la même chose, les deux narines ouvertes. Cette pratique simple devrait évacuer du nez la majeure partie de l'humidité. Si l'humidité persiste, la respiration vigoureuse doit être répétée jusqu'à ce que le nez soit parfaitement sec.

La fréquence :

Une fois que l'on est familiarisé avec cette technique, cela ne prend qu'un court laps de temps. Sans compter la préparation de l'eau, l'ensemble du processus prend moins de cinq minutes. Idéalement, la pratique de *neti* doit se faire tôt le matin, avant le petit déjeuner. Elle peut cependant être faite à d'autres moments de la journée, si nécessaire, jamais tout de suite après les repas. Une fois par jour, c'est suffisant, mais si l'on souffre d'écoulement nasal, de rhume ou d'autres maux spécifiques, la pratique peut être effectuée plusieurs fois par jour.

Restrictions et précautions :

Les personnes souffrant de saignements chroniques du nez ne doivent pas pratiquer *neti* sans l'avis d'une personne compétente. Assurez-vous que l'eau n'est pas trop chaude quand vous l'introduisez dans les narines et ne respirez pas trop profondément quand vous évacuez l'humidité du nez. De même, quand vos sinus sont bloqués, faites attention de ne pas vous moucher trop fort. En effet, le mucus peut être très facilement repoussé plus loin, à l'intérieur des cavités nasales. Assurez-vous aussi que le sel est totalement dissous dans l'eau avant l'introduction dans votre nez.

Faites attention à pencher la tête correctement et à ne pas tenir le *lota* trop bas. Si vous penchez trop la tête, l'eau descendra dans votre gorge et non dans l'autre narine. Si vous levez trop le *lota*, l'eau risque de déborder au dehors. Vous devez ajuster la position de votre tête et celle du *lota*.

Si l'on rencontre de graves difficultés pour faire passer l'eau à travers les narines, cela peut provenir d'un blocage structurel, et il faut alors demander l'avis d'une personne compétente. Si vous ressentez une légère sensation de brûlure dans le nez au cours de votre première tentative avec de l'eau salée, ne vous inquiétez pas. Elle disparaîtra dès que les parois du nez se seront habituées au contact de l'eau.

Les bienfaits :

Neti est la meilleure méthode pour la prévention et l'élimination de rhumes. *Neti* ne vous garantit pas complètement contre le rhume, mais il agit beaucoup pour résoudre ce problème. Un rhume a une signification, il indique que votre corps est affaibli. Si ce n'était pas le cas, le virus du rhume ne serait pas capable de pénétrer les défenses de votre organisme ; vos pouvoirs d'auto-thérapie seraient assez forts pour résister à une telle attaque. Le virus du rhume prospère dans les tissus nerveux, particulièrement dans les nerfs olfactifs du nez. *Neti* aide énormément en dégageant le mucus accumulé dans le nez, qui est un terrain favorable au développement de ce virus. La pratique régulière de *neti* en l'absence de rhume, permet aux conduits nasaux de remplir leurs fonctions avec une efficacité optimale et aide ainsi à garder un corps sain.

Neti aide également à soigner la sinusite, les maladies des yeux, du nez et de la gorge, les angines, la catarrhe, ainsi que les inflammations des végétations et des membranes muqueuses. Il s'avère aussi efficace dans le traitement des maux de tête, d'insomnie et de la fatigue. *Neti* a une influence subtile sur les différentes terminaisons nerveuses présentes dans les conduits nasaux, comme le bulbe olfactif et les autres nerfs adjacents innervant les yeux, les oreilles, etc. Cette technique a aussi une influence calmante sur le cerveau et peut aider à soulager la migraine, l'épilepsie, la dépression, le stress, etc.



Neti aide également beaucoup en cas de maladies pulmonaires telles que l'asthme, la pneumonie, la bronchite, la tuberculose pulmonaire, pour les raisons déjà mentionnées. La respiration devient plus facile, ce qui permet d'absorber une plus grande quantité d'oxygène, de rejeter une plus grande quantité de dioxyde de carbone et donc d'amener une meilleure santé.

Il existe aussi une raison plus subtile de faire *neti* : cette pratique aide à la stimulation d'*ajna chakra*, le centre psychique du centre du cerveau qui est considéré comme un centre de commande.

Importance de *neti* dans la physiologie du yoga :

La science du yoga soutient que les flux de l'air dans chacune des narines changent de façon alternative. Vous pouvez tester ce fait sur vous-même. Au moment présent, une de vos narines laisse passer plus d'air que l'autre. Et après un certain temps, l'autre narine admettra un flux d'air plus important.

L'alternance des deux narines a une profonde influence sur le cycle énergétique de l'Homme. Ce cycle contrôle nos pensées, nos activités physiques, notre introversion et notre extraversion, et il a une influence importante sur notre santé physique et mentale. Si une des narines ou les deux se trouvent bloquées de manière permanente, l'alternance naturelle dans le passage de l'air ne s'effectue plus, et notre santé peut en souffrir. Voilà une autre raison pour laquelle *jala neti* est si important. Cette technique nettoie les deux conduits nasaux et permet à la respiration d'alterner naturellement et librement entre les deux narines.

Extrait d'article de Yoga Magazine (Munger) traduit pour publication dans Yoga Mag.