

Yoga Arts ティーチャー トレーニング

ジャラ ネティ 入門

ジャラネティ、又は鼻うがいは、塩水（ぬるま湯）を使って行いますが、その身体的、深い霊的側面の両方における効果のため、ヨギによって何千年と受け継がれてきた古代の技法です。今の時代を生きる現代人にとっては、このような技法が大いに必要とされています。喘息、アレルギー、花粉症、副鼻腔炎、風邪、インフルエンザなどの呼吸器系の症状が増え続ける一方で、社会のいくつかの層においては、霊的意識（スピリチュアルな意識度）が急激に退歩している状況が起こっています。そんななかで、ジャラネティは、多くの人々の生活を改善する万能薬として、役割を果たしうるかもしれません。ネティは、目、耳、鼻、喉、肺を清潔にしておくために大変有効で、思考過程にも有益な効果を発揮します。ヨガの科学によると、鼻呼吸機能のバランスを整えることは、交感神経と副交感神経のバランスを向上させ、ひいては全身の神経機能のバランスを向上させることにつながると言われています。それゆえ、よく知られたジャラネティの作用のひとつに、精神的緊張、頭痛、又てんかんなどの深刻な神経系障害や、かんしゃくなどの精神的、感情的不均衡の緩和に効果的ということがあります。

方法

1. 鼻うがいはシンク、机の上のボール、お風呂場、または野外で行うことができます。500mlのぬるま湯に対して小さじ1の塩を混ぜます。（これは、等張液と呼ばれる塩化ナトリウムの0.9%溶液と等しく人間の血液の浸透圧と同じ割合です。）鼻に流し込むのに適した温度のぬるま湯（熱すぎず、冷たすぎず）に塩をしっかりと混ぜ、ネティポットに入れてください。赤ちゃん用哺乳瓶の中の温度を確かめるように、腕に少したらし温度を確認してください。冷たいよりは、少し熱めぐらいの方がよいでしょう。きめの細かい海塩か岩塩が最適です。塩をしっかりと混ぜ、塩分の割合、温度が正確かどうかを味見して確かめましょう。海水ほどしょっぱくはないので、適当でなければ調整しましょう。数回試すうちに、ちょうど最適な調合具合が味で見分けられるようになります。
2. ネティの先端部を右鼻腔に入れて若干力を加えつつ、ねじりながら鼻腔を塞いでください。鼻の内側でノズルの先端をブロックしてしまわない様、管を鼻孔に対してまっすぐ向けてください。口を開けてゆっくり口呼吸してください。水が鼻腔を通過している間に鼻をすする、飲み込む、笑う、話すなどして鼻腔に空気が入らないよう気を付けてください。
3. ゆっくり腰から前傾し、鼻の先端が顔の一番下にくるようにしてください。それから顔をゆっくり左に傾け左鼻腔が鼻の一番下になるようにしてください。この動作はゆっくり行わないとポットの中身が顔にかかってしまいます。ネティでしっかり右鼻腔を塞いでいないと水が漏れてきます。水が流れている間は口呼吸を続けてください。数秒後には左鼻腔から水が流れ出てくるでしょう。穏やかにゆっくりと口呼吸を続けてください。水が流れ始めたらポットが完全に空になるまで続け、空になったらポットをはずして立ち上がってください。
4. 左右を交換する前に、優しく鼻をかみ左右両方の鼻腔に残っている水と粘液を出してください。
5. 上記ステップ2と3を繰り返してください。今度は、ネティを左鼻腔に挿入し水の流れが左から右にいくようにしてください。ポットが空になったら立ち上がり優しく左右の鼻をかみ、鼻を乾かす準備をしてください。
6. 上記ステップを行ってもまだ鼻づまりが残っている場合は、解消されるまですべてのプロセスを数回繰り返してください。

鼻の乾燥：

鼻をしっかりと乾燥させる事は、このプラクティスにおいてとても重要な部分です。これを行うことを決して軽視しないようにしてください。もし水を排出する際にめまいを覚えるようなら、必ず直立した姿勢で乾燥を行ってください。

1. 最初に腰から前傾になり、鼻を床に向けて頭を下げ、残りの水を排出させてください。その後鼻を膝に向けてください。それぞれのポジションで静かに10回ほど口から息を吸い鼻から吐く呼吸を繰り返してください。この時水が数滴流れ落ちるかもしれません。

2. その後立ち上がり数回素早く鼻呼吸を行ってください。まず最初は10回両方の鼻腔一緒に呼吸し、吐き出す方を強調しながら適度に鼻をすすったり吐いたりしてください。次に指1本で右鼻腔を閉じて左鼻腔のみで10回素早く呼吸（カバラバティのように）を行ってください。今度は右鼻腔のみで10回素早く呼吸してください。最後に左右両方の鼻腔で10回行えば鼻の乾燥が行われるはずで

す。もしまだ水が残っているように感じるならば、すべての乾燥プロセスをもう一度繰り返してください。正しく乾燥が行われないと、風邪のような症状が数時間現れる場合があります。また、汚れた水が鼻腔に残ることで炎症を引き起こすことがあります。

時折起きる問題点：

- 水が喉を通過してしまう原因としては：
- 顔の角度またはポットの角度が適切でない場合
- 水が鼻腔を通過している際に鼻呼吸をした場合
- 鼻づまりによる堰き止め効果を引き起こしている場合

鼻を刺すような痛みの原因：

- 塩分濃度が高すぎる場合/水の温度が高すぎる場合
- このプラクティスに不慣れな場合（その場合は数回試みれば痛みもなくなるでしょう）
- 水やポットの中に雑菌が入った場合

水の流れが悪い場合：

- ノズルの先端が鼻の中で閉塞している
- 緊張せず鼻の力を抜いてください
- 一時的な鼻づまりを起こしている場合は数回試みれば解消されるでしょう
- 水の温度が低すぎると鼻づまりの原因となります
- 常時鼻づまりが起こっている場合は医師に相談しましょう

高血圧、鼻腔内壁が超敏感であったり、傷や炎症があると、最初に鼻血がでる事があります。その場合にはプラクティスを止め、専門家に相談してから行ってください。

ネティ・プラクティスの推奨頻度：

一般的な鼻洗浄には通常一度で十分です。

ジャラネティは朝一番に行うことで、夜の疲れを取り心身共に一日の活動の準備を整えます。

ジャラネティは次の症状に効果的です：

- 頭痛
- 不眠
- 副鼻腔炎
- 眼疾患
- 鼻疾患
- 風邪および咳
- 疲労
- うつ
- てんかん
- 顔面神経麻痺
- 喘息
- 片頭痛
- 気管支炎
- 神経系

ジャラネティは本来いかなる病状や疾患の禁忌にもなっていませんが、高血圧、片頭痛、頻繁に鼻血が出る方は専門家へ相談することをお勧めします。やり方に不明点がある場合や自信がない場合は資格をもったヨガ講師に指導を仰いでください。