

## Novembre 2022 : NETI, le nettoyage yogique de l'hiver

Voilà l'hiver qui approche, si ce n'est l'automne qui arrive tardivement avec son lot d'affections ORL (rhumes, sinusites,...).

Il existe en yoga un nettoyage qui permet de prévenir ces désagréments mais aussi de les soigner. Simple, naturel bien évidemment, ne demandant que quelques minutes.

Il s'agit de **jala neti** : un lavage de nez (mais bien plus !) avec un petit récipient, le **lota**.

La méthode consiste à laisser couler d'une narine dans l'autre, et alternativement, de l'eau salée (à doser) pour nettoyer en profondeur. Ce n'est pas juste un « pschitt » d'une solution d'eau de mer dans le nez, comme on nous le recommande si souvent comme solution de facilité.

Vous savez l'intérêt de bien respirer pour oxygéner correctement le corps physique, gagner en prana, diminuer le stress (cf article sur le pranayama).

Mais Jala neti apporte plus que cela, c'est un nettoyage d'un chakra important « **ajna** » qui est celui de la conscience, de la connaissance, de l'éveil. Ce chakra que l'on retrouve situé au point intersourcilier : **bhruvadhya**, ça vous dit quelque chose ? Et qui correspond (tiens, tiens!) à la racine du nez !

Questionnez vos professeurs pour qu'ils vous expliquent en détail la méthode.

Bonne pratique

