



Jala Neti Kriya

YOGA DETOX





JALA NETI KRIYA

LIMPIEZA NASAL

Como ya hemos visto en la Masterclass sobre las “Kriyas de Yoga”, las **kriyas** son **técnicas de yoga para la depuración y limpieza del cuerpo**. Se utilizan para limpiar y desintoxicar el cuerpo tanto de manera interna como externa.

En los antiguos textos del “*Hatha Yoga Pradipika*” se enumeran 6 tipos de kriyas (*Shat Kriyas*).

“Jala” significa “agua” en sánscrito, y “Neti” significa “guiar”. Por tanto, se trata de un ejercicio muy sencillo, práctico y seguro para limpiar las fosas nasales con agua salina.

Jala Neti es la primera de estas técnicas que incorporaremos en nuestro proceso depurativo, por ser la limpieza “más externa”, y también de las más sencillas.





JALA NETI KRIYA

LIMPIEZA NASAL

QUÉ ES JALA NETI KRIYA:

Es una **técnica de purificación de las fosas nasales**, en la que, a través del agua o solución salina, limpiaremos la zona del primer pasaje respiratorio.

Puedes incorporar esta práctica en tu día a día para limpiar tus fosas nasales de **residuos acumulados por la contaminación del aire** que respiramos.

Sobre todo te recomendamos realizarla cuando estés resfriada y sientas congestión nasal, ya que ayudará a limpiar esa zona del exceso de moco acumulado.

BENEFICIOS:

Se trata de una práctica muy sencilla que nos ofrece muchos beneficios si la realizamos frecuentemente:

- Limpia las vías respiratorias altas de toxinas, gérmenes y mucosidades.
- Disminuye la aparición y duración de los resfriados.
- Mejora el gusto y el olfato.
- Alivia los síntomas de la sinusitis.
- Mejora alergias, asma y dolor de cabeza.
- Despeja y relaja la mente.
- Equilibra el sistema nervioso.
- Ayuda a dejar de fumar.

CONTRAINDICACIONES: No practicar Jala Neti Kriya en los siguientes casos:

- Dolor de oído
- Si se tiene la nariz muy taponada
- En caso de hemorragias nasales (sangrado de nariz frecuente)
- Infección de las vías respiratorias



JALA NETI KRIYA

LIMPIEZA NASAL

QUÉ NECESITARÁS:

Para hacer la limpieza de jala neti necesitas:

- Un vaso de **agua natural templada** (te recomendamos usar agua mineral, ya que el agua del grifo, aunque sea potable está tratada con químicos que preferimos evitar para esta práctica)
- Una **cucharadita pequeña de sal** (recomendada del himalaya)
- Un **recipiente para diluir la mezcla**
- Una **lota nasal** (puedes conseguir una en cualquier centro que tengan elementos de ayurveda, o pedirla por internet. Te dejamos algunos enlaces donde puedes encontrarla:
 - [Lota Nasal - Amazon](#)
 - [Lota Nasal 2 - Amazon](#)
 - [LotaNasal.com](#)

TRUCO: También puedes usar **solución salina** preparada de la farmacia o parafarmacia. Pero **no lo uses con los aplicadores** que suelen venir con estos productos, ya que actúan de manera diferente a esta técnica, que se basa en el limpiado por continuo paso del agua de una fosa nasal a la otra.





JALA NETI KRIYA

LIMPIEZA NASAL



TÉCNICA. CÓMO HACER JALA NETI KRIYA

Si no estás usando una solución salina de farmacia, antes de comenzar la práctica tendrás que **preparar la mezcla** (diluir la sal en agua tibia y remover bien).

Una vez tengas tu mezcla preparada, vierte parte de la **mezcla en tu lota nasal** y sigue estos pasos:

1. **Inclina la cabeza** hacía un lado para introducir la lota por la fosa nasal que queda arriba con la boca abierta y tapa el otro orificio y mantente con la cabeza ligeramente hacia atrás durante unos segundos.
2. Tras unos segundos, **inclina la cabeza hacia el lado de la fosa nasal tapada**, libera el orificio nasal que estabas tapando y **deja que el agua corra** entrando por un orificio y saliendo por el otro.
3. **Deja que caiga toda el agua por el lavabo**, límpiate la nariz con un pañuelo y **suénate la nariz** de forma suave
4. Rellena de nuevo tu lota y **repite lo mismo con el otro lado**.
5. Al terminar el agua, es importante secar la nariz realizando exhalaciones suaves pero fuertes para que las fosas nasales se sequen por completo.



JALA NETI KRIYA

LIMPIEZA NASAL



RECOMENDACIONES

- Puedes repetir el proceso **dos o tres veces con cada fosa nasal**.
- Es importante **no inhalar mientras se está volcando el agua** dentro de la fosa nasal.
- Durante los segundos que mantienes el orificio tapado con el dedo pulgar, levanta la cabeza extendiendo ligeramente el cuello hacia atrás para **permitir que el agua salada vaya hacia la garganta** y sacarla por la boca.
- Trata de **no inhalar el agua**, ya que es un poco desagradable. Simplemente deja que el agua fluya naturalmente por la boca, manteniendo la cabeza ligeramente levantada para después escupirla en el lavabo.
- **En caso de que quedara algo de agua en el pasaje nasal, esta debe ser expulsada inmediatamente.**
- Si el paso de mantener el agua dentro te resulta muy incómodo, **puedes dejar verter el agua directamente** (sin hacer el paso de inclinar la cabeza hacia atrás en ningún momento).



“El cuerpo es tu templo. Mantenlo limpio y puro para el alma que reside en él.”

- B.K.S. Iyengar



www.yogalunatico.com

YOGA
Lunático