



## प्रयोग – 27

### नेति क्रिया



टिप्पणी

नेति नासिका मार्ग को साफ और शुद्ध करने की एक प्रक्रिया है।

लक्ष्य

जलनेति क्रिया करना।

इस प्रयोग के पूरा होने के बाद आप जलनेति क्रिया करने में और उसका प्रदर्शन करने में सक्षम होंगे।

आवश्यकतायें

- नेति बर्तन – 1
- हल्का गर्म पानी – 2 से 3 लीटर
- नमक – 3 चाय की चम्मच
- टिश्यू पेपर और हाथ का तौलिया – 1

अभ्यास स्थान

यह क्रिया ऐसे स्वच्छ स्थान पर की जानी चाहिए जहाँ उचित जल निकासी की सुविधा (सिंक या वॉश बेसिन) हो।

जल तैयार करना

पानी को उबालें और जब पानी शरीर के तापमान के अनुकूल ठंडा हो जाए तब इसका उपयोग करें। 1 लीटर पानी में 1 चाय की चम्मच नमक डालें।

बर्तन की तैयारी

बर्तन का उपयोग करने से पहले उसे अच्छी तरह से साफ करके कीटाणुरहित कर लें।

योगाभ्यास की तैयारी

- आरामदायक ढीले, हल्के सूती कपड़े पहनें। (बहुत अधिक चुस्त नहीं)
- अभ्यास से पहले चश्मा, कलाई घड़ी, बेल्ट जैसे आदि सामान निकाल दें।

- यह प्रातः क्रियाओं से निवृत्त होकर दन्तमंजन करने के उपरान्त की जानी चाहिए।

### प्रक्रिया

1. कागासन में बैठें।
2. नेतिबर्तन में गुनगुना खारा पानी लें।
3. नेतिबर्तन के शंकु को बायीं नासिका में डालें और सिर को दायीं और झुकाकर दायें नथुने को थोड़ा नीचे की ओर रखें।
4. प्रक्रिया के दौरान मुंह को खुला रखकर मुंह से सांस लें
5. दाहिनी नासिका से पानी निकलने लगता है। साथ ही, पानी के साथ कफ / बलगम भी निकलता है।
6. इसी प्रक्रिया को दूसरे नथुने से भी करें।
7. जल नेति के तुरंत बाद, नासिका के अंदर का पानी निकालने के लिए कपालभाती करें।
8. इसके बाद कुछ समय के लिए शशांकासन में आराम करें।



टिप्पणी



चित्र 27.1: जलनेति क्रिया

**लाभ**

यह नाक की नली की समस्याओं जैसे, नाक बहना, साइनसाइटिस आदि को दूर करता है।

**ध्यान दें :** प्रक्रिया के पूरा होने के बाद, नथुने सुखाएं।

**प्रभाव और अवलोकन**

- इस अभ्यास को 8 दिनों के लिए ऊपर बताए अनुसार करें और प्रभावों का अवलोकन करें



**टिप्पणी**

शारीरिक प्रभाव	दिन 1	दिन 2	दिन 3	दिन 4	दिन 5	दिन 6	दिन 7	दिन 8
मुंह से सांस लेना								
सहज रूप से सांस लेना								
माथे में हल्कापन महसूस होना								
सिरदर्द								
साइनस से बलगम निकलना								

- शारीरिक प्रभाव के अंतर्गत ✓ अथवा x लगाएं तथा अभिलेख जमा करें।

**अवलोकन**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



टिप्पणी

टिप्पणियाँ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(अनुदेशक के हस्ताक्षर)