

## Comment pratiquer le Neti

Pour bien nettoyer le nez, vous utilisez un petit pot avec un tube allongé, appelé pot de Neti, dont le bout du tube rentre dans la narine en la rendant étanche. Vous remplissez ce pot d'eau tiède et d'une quantité appropriée de sel fin afin que cette solution contienne la même proportion de sel que le corps humain. Un bon mélange rend l'opération agréable. (Vous pouvez également utiliser du sel de mer, mais certaines personnes sont allergiques à celui-ci).

Il est préférable de pratiquer le Neti au-dessus d'un lavabo. Tenez le petit pot dans une main et posez le bout du tube dans une narine, inclinez-vous en avant et tournez la tête un peu de côté. Maintenant l'eau peut couler par elle-même passant par une narine et sortant par l'autre en emportant avec elle les impuretés et les mucosités du nez. Durant cette opération, respirez tranquillement par la bouche.

Quand vous avez versé la moitié de l'eau par une narine, soufflez doucement par le nez afin de vous débarrasser de ce qui reste. Puis répétez l'opération par l'autre narine.

## Comment sécher le nez

Maintenant, vous devez souffler **doucement** par le nez ; une narine à la fois. Si vous soufflez trop fort, vous risquez de boucher la connexion entre le nez et l'oreille temporairement.

Peut-être vous reste-t-il de l'eau dans le nez après que vous vous êtes mouché.

Pour vous en débarrasser, inclinez-vous en avant et laissez pendre la tête quelques instants. Ainsi une partie de l'eau va sortir d'elle-même. À partir de cette



position du corps incliné en avant vous bouchez une des narines. Soufflez doucement par l'autre narine, tournez la tête d'un côté et soufflez, puis de l'autre côté et enfin vers l'avant. Répétez avec l'autre narine et continuez jusqu'à ce que le nez soit sec.

Si vous connaissez la posture sur la tête (Sirsasana) ou la posture du clown, ainsi que l'exercice de respiration - le soufflet de forge (Bhastrika) - faites-les : ils forment un très bon ensemble à utiliser après le nettoyage.

## Conseils pratiques

Si la solution d'eau salée ne passe pas par les narines, peut-être que vous serrez trop fort le tube du pot dans la narine ou bien au contraire, l'eau sort par la même narine parce que vous ne l'avez pas étanché avec le tube.

Si vous êtes enrhumé, il se peut que l'eau ait du mal à passer. Retenez le tube du pot dans la narine afin de dissoudre les mucosités et mouchez-vous doucement une narine à la fois, puis changez de narine. L'eau coulera facilement quand vous aurez répété cela plusieurs fois, au début goutte à goutte, et ensuite plus abondamment. Soyez extrêmement prudent à l'égard de votre nez si vous êtes enrhumé car les membranes des muqueuses sont très sensibles.

Bien que la plus grande quantité de l'eau sorte par les narines, une quantité minime peut sortir par la bouche. C'est tout à fait normal. Si trop d'eau passe par la bouche, expérimentez avec la position de la tête (menton rentré).

Si cela fait mal quand vous vous lavez le nez, vous n'avez pas assez de sel dans l'eau, ou bien vous en avez trop. La concentration de sel doit être d'environ 0,9% (9 grammes de sel par litre). De cette façon l'eau a le même goût que les larmes et doit avoir la même température que le corps.

Si vous désirez laver le nez plus profondément, utilisez un pot entier pour chaque narine.

Si votre nez a tendance à être très sec, ajoutez une goutte ou deux d'huile d'amande douce (en cas d'allergie aux amandes, utilisez de l'huile végétale).

## Pourquoi nettoyer le nez ?

Beaucoup de personnes font le Neti tous les matins afin de commencer la journée d'une façon rafraîchissante. D'autres le font après le travail surtout si celui-ci se déroule dans un environnement poussiéreux. Cette méthode simple est très efficace pour éliminer les impuretés, le pollen et les mucosités contenues dans le nez.

Les petits cils capillaires qui nettoient le passage de l'air en balayant les impuretés sont ainsi rendus plus efficaces et protègent mieux le système nasal.

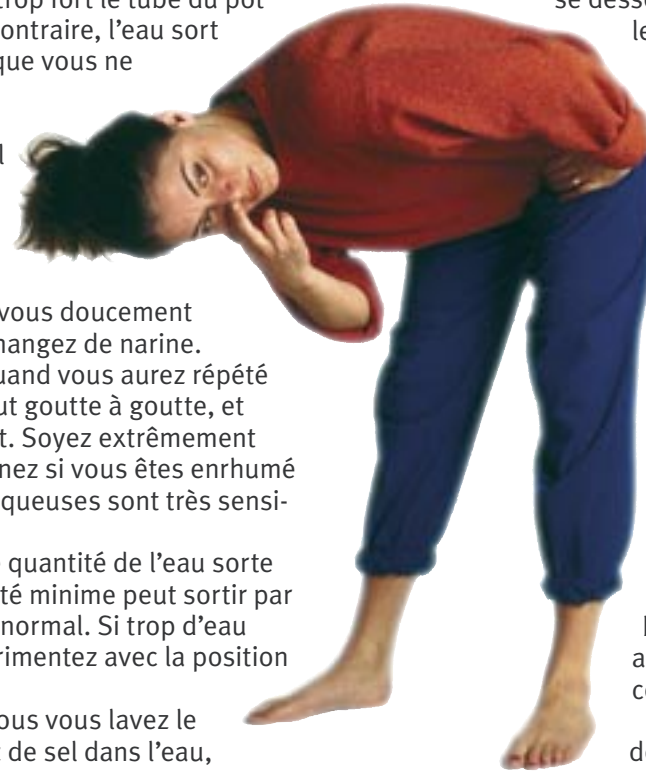
Quand l'air ambiant est trop sec, les muqueuses se dessèchent et les cils capillaires perdent leur habilité à transporter les mucosités. En nettoyant le nez régulièrement avec une solution d'eau salée, vous stimulez le fonctionnement des muqueuses et le nez gardera son humidité naturelle. Les médecins recommandent le lavage du nez pour les gens qui circulent dans un milieu poussiéreux et en cas de dessèchement des muqueuses.

Le nettoyage du nez est une méthode qui soulage les rhumes, la sinusite, l'asthme, les allergies au pollen et bien d'autres types d'allergie. Cette méthode peut également être une aide efficace pour arrêter de fumer. La solution d'eau salée optimise le pH (mesure de l'acidité/basicité) dans les muqueuses et améliore la résistance de celles-ci contre les virus et les bactéries.

Beaucoup de médecins recommandent le nettoyage du nez présenté ici plutôt que l'utilisation des gouttes et des vaporisateurs.

Le nettoyage du nez stimule et détend la zone du front et autour des yeux. Souvent il fait disparaître les maux de tête et améliore la vue et l'odorat. Beaucoup de personnes assurent que cette méthode clarifie le mental.

Le Neti n'est qu'une des méthodes de nettoyage nous venant de la tradition yogique, il en existe



d'autres ; par exemple pour nettoyer l'estomac et les intestins. Mais le Yoga est basé sur la sagesse des gens. En Scandinavie, par exemple, le nettoyage du nez avec de l'eau salée est une sorte de « remède-maison ». Bien des personnes âgées nous disent avoir évité des rhumes toute leur vie en inspirant de l'eau salée contenue dans leurs mains et en la recrachant ensuite.

Vous êtes bienvenus à nous contacter si vous désirez de plus amples informations concernant le Neti et d'autres pratiques de Yoga ou de Méditation.



## Le Centre International de Stages

Situé dans le sud de la Suède est une importante partie de l'Ecole de Yoga et de Méditation. Là bas, à la campagne, loin des influences de la ville et des médias, ont lieu les cours les plus intenses de l'école, uniques par rapport à la profondeur et au contenu. Nous vous proposons des retraites à partir de 10 jours jusqu'à 3 mois avec hébergement, nourriture et enseignement du yoga et de la méditation pour un prix modeste.

Pour plus de renseignements sur les prix et le calendrier des cours en Suède, veuillez demander la brochure spéciale avec le formulaire d'inscription (en anglais). Ou en français sur Internet : [www.scand-yoga.org/francais/haa/index.html](http://www.scand-yoga.org/francais/haa/index.html)

[www.scand-yoga.org/toulouse](http://www.scand-yoga.org/toulouse)  
e-mail : [yogaetmeditation@wanadoo.fr](mailto:yogaetmeditation@wanadoo.fr)

## L'Ecole de Yoga et de Méditation

est active à Toulouse depuis janvier 2001. Dans nos locaux actuels situés rue de Metz, nous avons 2 salles de yoga avec matelas et couvertures, ainsi qu'un vestiaire et d'autres commodités.

L'école à Toulouse est issue de l'Ecole Scandinave de Yoga et de Méditation, qui est la plus importante institution de yoga en Scandinavie.

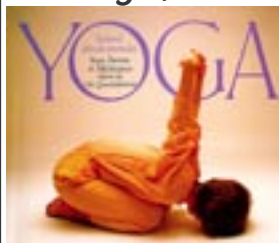
L'enseignement s'appuie sur la tradition du yoga tantrique. Cela veut dire que l'enseignement se base en première ligne sur des résultats pratiques et pas sur des prévisions ou des explications philosophiques. Nous pensons que vous venez pour tirer parti du yoga. C'est pourquoi nos cours sont pratiques et l'enseignement concret. De plus, tous nos enseignants ont suivi une formation professionnelle spécifique.

### Pots de Neti



Nous avons 2 types de pot de Neti en plastique pour 9 ou 13 €, et un pot en céramique (le plus grand sur l'image) pour 30 €.

### Yoga, Tantra et Méditation



*dans la Vie Quotidienne,  
par Swami Janakananda*

Le guide indispensable pour votre pratique personnelle de tous les jours. Les directives progressives et soigneusement illustrées de ce livre vous proposent des pratiques pour débutants à des techniques pour étudiants avancés. En vente ici et dans les librairies. Prix : 21,35 €.

**L'ECOLE DE YOGA ET DE MEDITATION**  
46, rue de Metz, 31000 Tls. ☎ 05.61.25.17.69.



**Le lavage du nez rafraîchit !  
Soulage et prévient  
les rhumes et la sinusite  
le dessèchement des muqueuses,  
les allergies au pollen et l'asthme...**

**L'ECOLE DE YOGA ET DE MEDITATION**