नेति

सूत्रं वितस्ति सुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत्।
मुखान्निर्गमयेच्चैषा नेतिः सिद्धैर्निगद्यते।।

हठप्रदीपिका 2.29

Dr. Ram Kishore

Assistant Professor [Yoga]

School of Health Science

CSJMU, Kanpur

विधि:

- सबसे पहले कागासन में बैठें।
- जलनेति के लोटे में गुनगुना पानी लेकर नमक मिलाएं।
- अपने करपृष्ठ (dorsal surface of hand) पर पानी गिराकर तापमान (temperature) चेक करे ।
- दाए हाथ की हथेली में पॉट रखें।
- बायें हाथ का करपृष्ठ नासिका के सामने लाकर चेक कीजिए कि कौन सी नासिका तेज चल रही है।
- जिस नासारंध /नासिका से श्वासन प्रक्रिया तेज चल रही हो, उस नासिका में टोटी लगा दे।
- मुंह खोलकर आगे की ओर झुके और सिर को घुमायें।
- पानी धीरे–धीरे स्वतः दूसरे नासारन्ध्र से निकलने लगेगा।
- लगभग आधा पानी निकल जाने के बाद यही प्रक्रिया दसरे नासारन्ध्र से कीजिए।

दोनों नासारन्ध्रों से जल नेति की क्रिया हो जाने के बाद निम्न अवस्थाओं में कपालभाति की क्रिया करके नासारन्ध्रों का पानी बाहर निकाले :–

- खड़े होकर नीचे देखते हुए सिर झुकाकर 20–25 बार कपालभाति कीजिए।
- इसी अवस्था में ऊपर देखते हुए सिर उठाकर 20–25 बार कपालभाति कीजिए।
- इसी अवस्था में सिर को दायीं ओर घुमाकर 20–25 बार कपालभाति कीजिए।
- इसी अवस्था में सिर को बायीं ओर घुमाकर 20–25 बार कपालभाति कीजिए।

दाएं की तरफ झुकते हुए कपालभाति करेंगे।

बाएं ओर से भी यही दोहराएंगे।

मार्जारी आसन (cat and cow pose)

- सर्वप्रथम वज्रासन में बैठ जाएं।

. श्वास लेते हुए मेरुदंड (पीठ) को नीचे झुकाए और गर्दन को ऊपर की तरफ़ करें।

. अब ठीक इसके विपरीत श्वान छोड़ते हुए मेरुदंड ऊपर ले जाएं एवं गर्दन नीचे ले जाए।

शशकासन

. सर्वप्रथम वज्रासन में बैठ जाएं।

. श्वास लेते हुए दोनों हाथों को कान के बग़ल से सटाते हुए सिर के ऊपर उठाएं।

. श्वास छोड़ते हुए सिर व दोनों हाथों को एक साथ सामने की तरफ़ ज़मीन से स्पर्श कराएं।

कुछ देर मकरासन में लेटे

सावधानी

- अभ्यास के पूर्व लोटे को अच्छी तरह से स्वच्छ कर लें।
- पानी का तापमान सावधानी पूर्वक चेक करे और कभी भी बिना तापमान चेक किए जल नेति का अभ्यास न करें।
- अभ्यास के दौरान मुंह को सदैव खोल कर रखें।
- नासिका से पानी कभी ना खींचे, पानी स्वतः बाहर निकलेगा।
- अभ्यास के बाद नासिका के जल निष्कासन के जो भी अभ्यास बताए गए हैं, उन सभी को अवश्य करें।
- नासिका से पूरी तरह से पानी अवश्य निष्काषित करें।