

Nasya – die ayurvedische Nasenbehandlung



Nasya ist ein Wort aus dem Sanskrit und bedeutet soviel wie verbannen oder vernichten von Krankheiten und Störungen im Kopfbereich. Hierfür werden medizinierte Öle, Ghee, Dämpfe oder Pulver in die Nase appliziert.

Die Ähnlichkeit zum deutschen Wort Nase ist dabei eher zufällig. Nasya spielt im Panchakarma eine zentrale Rolle und ist die vierte der fünf großen Reinigungstherapien:

1. Vamana – therapeutisches Erbrechen (in Europa sehr selten)
2. Virechana – Abführen
3. Basti – mediziniertes Einlauf
4. Nasya – Nasenbehandlung
5. Raktamokshana – Aderlass

Die Nase gilt als Eintrittspforte zu unserem Bewusstsein, über die die Lebenskraft Prana in Form des Atems in unseren Körper strömt. Deshalb werden die zahlreichen Atemübungen, die Sie vielleicht aus dem Yoga kennen, auch als Pranayama bezeichnet. Prana ist entscheidend für die sensorischen und motorischen Funktionen im Körper und unterstützt eine gesunde Hirnaktivität. Ist Prana gestört, können Kopfschmerzen, Krämpfe, beeinträchtigte Sinneswahrnehmungen und Gedächtnisverlust entstehen. Nasya hilft somit, diese wichtigen Funktionen auf gesunde Weise aufrechtzuerhalten und reinigt eine Vielzahl kleiner Körperkanälchen, die mit dem Ge-

hirn und dem Rückenmark in enger Beziehung stehen.

Nasya ist also eine zentrale ayurvedische Reinigungsmethode, die idealerweise fester Bestandteil einer Panchakarma-Kur ist. Obgleich die Behandlung über die Nase wirkt, hat Nasya ein breites Wirkungsspektrum und ist imstande, die Doshas im gesamten Körper auszugleichen. Besonders hilfreich ist die Nasenbehandlung jedoch im Kopfbereich für Hals, Schilddrüse, Stirnhöhlen, Augen und Ohren und nicht zuletzt dem Gehirn.

Denn die Nervenzellen des Riechzentrums unseres Gehirns befinden sich in einem kleinen Bereich im Dach der Nasenhaupthöhle, in der Riech-Schleimhaut, wo Millionen von Riehzellen sitzen. Deren Signale werden über den Riechnerv direkt an verschiedene Bereiche des Hirns weitergeleitet, kombiniert und verarbeitet. Aufgrund dieser anatomischen Besonderheiten ist der einzige Zugang zum Gehirn – um es gezielt anzuregen oder zu beruhigen – direkt über die Nasenschleimhaut möglich.





Nasya – die ayurvedische Nasenbehandlung

Indikationen für eine Nasenbehandlung Nasya kann bevorzugt bei folgenden Störungen eingesetzt werden:

- chronischer Kopfschmerz und Migräne, da es erweiternd auf die Blutgefäße im Gehirn wirkt
- allergische Erkrankungen der oberen Atemwege, da Entzündung und Schwellung reduziert werden
- chronische Verstopfung der Nase und blockierte Nasennebenhöhlen, da Nasya überschüssiges Kapha, zum Beispiel in Form von Schleim, löst und entfernt
- trockene, gereizte Nasenschleimhäute, die durch den Einsatz von Öl oder Ghee gepflegt werden
- allgemein bei Sinusitis, Rhinitis, Bronchitis, Asthma
- Schilddrüsenerkrankungen, da Nasya auch hier zu einer verbesserten Durchblutung des Gewebes führt
- neurologische Erkrankungen, wie Parkinson oder Zustand nach Schlaganfall, da die Koordination zwischen motorischen und sensorischen Funktionen, sowie das Prana gestärkt und die Hirndurchblutung gesteigert werden
- weitere neurologische Auffälligkeiten, wie Kribbeln oder Lähmungen im oberen Körperbereich
- Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen
- Schlafstörungen
- Tinnitus

Wann sollte dagegen auf ein Nasya verzichtet werden?

- direkt nach dem Essen oder nach einem Bad
- bei starkem Hunger, Durst oder Erschöpfung
- bei Fieber
- bei akutem Nasenbluten
- bei kleinen Kindern und älteren Menschen, die sich schwach fühlen
- in der Schwangerschaft
- während der Menstruation

Nasya darf nicht nur im Panchakarma Anwendung finden, sondern kann auch zuhause durchgeführt werden. Entweder im Rahmen der täglichen Morgenroutine, als kurze Ölung der Nasenschleimhaut, Spülung der Nase mit dem Neti-Kännchen oder als ausführliche Reinigung.



Nasya im Rahmen der morgendlichen Routine

Die morgendliche Routine, das sogenannte Dinacharya, beinhaltet unter anderem neben der Mundpflege (Zunge schaben, Zähne putzen, Öl ziehen) und der Selbstmassage auch die Nasenpflege. Als Teil des täglichen ayurvedischen Körperpflege-Rituals wirkt Nasya präventiv auf Erkrankungen im Kopfbereich und entlastend bei bereits bestehenden Störungen, wie allergischem Schnupfen und Tendenz zu Kopfschmerzen. Hochwertige Öle pflegen die Nasenschleimhaut, sind antibakteriell, abschwellend, befeuchtend und regenerierend. Geeignet sind beispielsweise Sesamöl, Ghee oder das Nasenöl MP16 von Maharishi Ayurveda mit zahlreichen Kräutern und Gewürzen auf der Basis von Sesamöl.

Die Öle können wie folgt angewendet werden:

- ein- oder mehrmals täglich 1-3 Tropfen Öl pro Nasenloch mit nach hinten geneigtem Kopf applizieren und hoch schnupfen



Nasya – die ayurvedische Nasenbehandlung

- am Morgen und am Abend Öl auf die Kuppe des kleinen Fingers geben und die Innenseite der Nase sanft einölen
- Spülung der Nase mit einem mit Salzwasser gefüllten Neti-Kännchen, anschließend 1-3 Tropfen Nasenöl zur abschließenden Pflege applizieren



Neti-Kännchen

Ausführliche Nasya-Behandlung für zuhause

Bei akuten und auch bei chronischen Störungen, wie oben beschrieben, empfiehlt der Ayurveda Nasya durchzuführen. Die Anwendungen sind verständlicherweise oft erst tiefgreifend wirksam, wenn sie über längere Zeit und in Serie angewendet werden. Das gilt auch für die Nasenbehandlung, die besonders stark umstimmend nach einer Serie von Panchakarma-Anwendungen wirkt, nachdem die Körperzellen und vor allem der Darm bereits gereinigt wurden.

Für ein Nasya zuhause benötigen Sie:

- eine große Schüssel mit heißem Wasser,
- ein Handtuch,
- Nasya-Öl,
- eine Pipette,
- eine kleine leere Schüssel,
- einen halben Liter warmes Wasser zum Trinken.

Durchführung:

1. Um die Wirkung des Öls zu verstärken und die Schleimhäute optimal vorzubereiten, wird zunächst eine 10-minütige Inhalation über einer Schüssel mit heißem Wasser empfohlen. Decken Sie dafür Ihren Kopf mit dem bereitgelegten Handtuch ab, und atmen Sie ruhig durch die Nase ein und durch den geöffneten Mund wieder aus. Die Wirkung der Inhalation kann mit 1-2 Tropfen naturreinem, ätherischen Öl, wie Thymian, Rosmarin oder MA 634 weiter gesteigert werden.
2. Im zweiten Schritt wird das Nasya-Öl appliziert. Legen Sie sich dafür auf den Rücken und überstrecken Sie den Kopf etwas nach hinten. Träufeln Sie langsam und vorsichtig 5-10 Tropfen Nasenöl in jedes Nasenloch. (Besonders leicht gelingt das Einbringen des Öls mittels einer Pipette – in der Apotheke erhältlich oder auch beim MP16-Nasenöl mit enthalten). Lassen Sie nach jedem Tropfen eine kleine Pause und beobachten Sie die Wirkung. Wie immer im Maharishi Ayurveda – und besonders bei einer Selbstbehandlung zuhause – sollte sich alles angenehm und sanft anfühlen. Wenn das Öl langsam beginnt in den Rachen zu laufen, setzen Sie sich vorsichtig auf und spucken das Öl und den sich lösenden Schleim in die leere Schüssel. Anschließend wird der Mundraum mit warmen Wasser ausgespült, der Rachenraum durch Gurgeln gereinigt.



Nasya – die ayurvedische Nasenbehandlung

3. Im letzten Schritt trinken Sie 1-2 Gläser warmes Wasser und ruhen noch für mindestens 15 Minuten in Stille nach. Achten Sie darauf, dass Sie in einem Warmen Raum bleiben und hüllen Sie Kopf und Stirn in ein warmes Handtuch ein. Nach Dampfbad und Nasya sollten Sie mindestens 3 Stunden im angenehm temperierten Haus bleiben und sich auch den Rest des Tages vor Wind und Kälte schützen.

Nach einer erfolgreichen Nasenbehandlung fühlen Sie sich erleichtert, klar und befreit. Probieren Sie es am besten selber aus und teilen Sie Ihre Erfahrung in den Kommentaren.

Ihr Maharishi Ayurveda Team aus Bad Ems.