

Karolina Klepacka  
PaniAjurweda.pl

# Asany wspierające układ limfatyczny





Joga jest zbawienna dla zachowania zdrowia. Oczywiście joga anatomiczna, czyli ćwiczona z umiarem i rozsądkiem, a nie dążąca do maksymalnego zwiększania zakresów niezgodnie z możliwościami ciała. Istnieje wiele pozycji jogi wpływających na rasa dhatu, czyli układ limfatyczny. Wymienię te, które są w miarę proste do wykonania dla osób niebędących wytrawnymi joginami.

Zacniemy od pozycji stojących, które możesz praktykować w domu. Najlepiej rano - po wstaniu. Jeśli nie masz czasu rano, praktykuj wieczorem. Asany wykonywane regularnie sprawiają, że:

- Twój układ limfatyczny będzie bardziej wydolny w oczyszczaniu ciała,
- Twoje mięśnie zostaną wzmocnione przez regularną praktykę asan,
- Twój układ oddechowy i krwionośny będzie funkcjonować lepiej,
- Twoja psychika poprawi się dzięki stosowaniu regularnego wdechu i wydechu w każdej asanie.



[PaniAjurveda.pl](http://PaniAjurveda.pl)

**YO!ZEN**  
AYURVEDA

## Utkatasana - pozycja krzesła



### O asanie

Jest to pozycja izometryczna wzmacniająca kończyny dolne, mięśnie posturalne między innymi mięśnie nóg, mięśnie proste brzucha oraz grzbietu a także mięśnie kończyn górnych.

### Cel asany

W Indiach wierzy się, że Utkatasana wzmacnia czakrę Svadhisthana, czakrę sakralną związaną między innymi z układem limfatycznym, krwionośnym oraz odpowiadającym za kreatywność i determinację. Ćwiczenie tej pozycji ma za zadanie wzmocnienie wewnętrznej akceptacji i siły. Regularne ćwiczenie pozycji stymuluje układ mięśniowy oraz cały układ limfatyczny.



## **Jak praktykować asanę?**

1. Stopy ułóż równolegle do siebie i kolana także. Dla wzmocnienia pozycji ściśnij kolana aby kończyny dolne przyległy do siebie. Pamiętaj, że celem pozycji jest usiąść na krześle, którego nie ma. Uważaj na to by kolana nie przekraczały linii stóp - gdyż mogą ulec kontuzji.
2. Pamiętaj, że łopatki powinny zostać oddalone od siebie w tej pozycji w trakcie tzw. trakcji łopatek. Nie napinaj mięśni w ramach obręczy barkowej.
3. Brzuch powinien być napięty- lordoza w odcinku lędźwiowym powinna być zmniejszona. Oddech pozostaje swobodny
4. Staraj się rozkładać ciężar na całe stopy nie przeciążając żadnej strony stóp
5. Wersja krzesła ze staniem na palcach jest trudniejsza dla bardziej zaawansowanych w pozycjach jogi. Świetnie wpływa na układ limfatyczny. Nie poleca się jej przy haluksach.
6. Pozostań w tej pozycji kilka chwil do momentu aż poczujesz, że dalej nie możesz. Cały czas oddychaj swobodnie przez nos.

### **Przeciwwskazania do wykonywania pozycji**

- Kontuzje w obrębie kończyn dolnych i górnych,
- Bezsennaść,
- Niskie ciśnienie krwi,
- Bóle głowy.

## Virabhadrasana I - wojownik I



### O asanie

Jest to pozycja izometryczna i wykonywania naprzemiennie wzmacnia lewą kończynę dolną, potem prawą oraz obie kończyny górne a także wspomaga mocne centrum czyli kształtuje mięśnie brzucha.

### Cel asany

Praktykowanie siły i mocy. Wzmocnienie ramion, mięśni nóg, grzbietu oraz brzucha. Pozycja wymaga koncentracji na oddechu oraz budowanie balansu raz na jednej raz na drugiej stronie ciała. Jest to asymetryczna pozycja stojąca, w której ważny jest wyprost kręgosłupa oraz równe ustawienie miednicy w płaszczyźnie czołowej mimo różnicy w ustawieniu kończyn dolnych (przód /tył).



## **Jak praktykować asanę?**

1. Do Virabhadrasany najlepiej wchodzić rozpoczynając od pozycji rozgwiadzy Utthita Hasta Padasana. Z tej pozycji prawą stopę ustaw pod kątem 90 stopni versus reszta ciała, lewą stopę ustaw pod kątem 45 stopni w stosunku do reszty ciała. Obróć tułów w prawą stronę. Upewnij się, że środek lewej stopy jest położony na wysokości pięty prawej stopy.
2. Zegnij prawe kolano pod kątem 90 stopni ale nie ustawiaj go poza stawem skokowym prawej nogi. Staw skokowy i kolanowy muszą być ustawione w jednej linii, aby zapobiegać kontuzjom.
3. Lewa noga pozostaje prosta. Unieś obie kończyny górne równoległe do podłogi- wnętrza dłoni skierowane do podłoża. Oddychaj w tej pozycji równomiernie przenosząc wzrok przed siebie.
4. Utrzymuj pozycję i oddychaj głęboko.
5. Wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj te same ruchy na drugą stronę starając się wytrzymać w pozycji minimum 30 sekund.

### **Przeciwwskazania do wykonywania pozycji**

- kontuzje w obrębie kończyn dolnych i górnych,
- nadciśnienie,
- choroby serca,
- pogłębiona lordoza w odcinku lędźwiowym.

## Virabhadrasana II - wojownik II



### O asanie

Wojownik II to pozycja izometryczna, która będzie wpływać zarówno na węzły limfatyczne podkolanowe, te zlokalizowane w wewnętrznej stronie ud jak i podpachowe i te zlokalizowane w okolicy brzucha.

### Cel asany

Podobnie do Virabhradasany I pozycja wojownika II kształtuje mocne centrum oraz wzmacnia wszystkie kluczowe dla organizmu obszary: kończyny dolne, górne, brzuch oraz mięśnie grzbietu.



## Jak praktykować asanę?

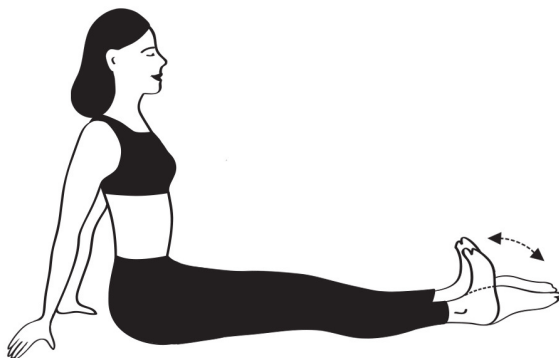
1. Weź wdech i z wydechem przejdź do szerokiego rozkroku, do pozycji Utthita Hasta Padasana, pozycji rozgwiezdy jak w wojowniku nr I.
2. Obróć prawą stopę na zewnątrz o około 90 stopni, a lewą stopę do wewnątrz ustaw do kąta 45 stopni. Upewnij się, że pięta prawej stopy jest idealnie wyrównana do środka lewej stopy.
3. Unieś ręce do boku, tak aby znajdowały się na wysokości ramion i by były usytuowane równoległe do podłogi.
4. Weź głęboki wdech i zegnij prawe kolano. Ważne jest, aby kolano znajdowało się w jednej linii ze stawem skokowym prawej nogi.
5. Delikatnie obróć głowę i spójrz w prawo.
6. Gdy już poczujesz się komfortowo, możesz obniżyć swoje biodra, dochodząc do zgięcia w prawej nodze w kącie 90 stopni.
7. Oddychaj głęboko i wytrzymaj w pozycji minimum 30 sekund.

### Przeciwwskazania do wykonywania pozycji

- kontuzje w obrębie kończyn dolnych i górnych,
- nadciśnienie,
- choroby serca,
- pogłębiona lordoza w odcinku lędźwiowym.



## Golf Naman - wyprost i zgięcie stopy w stawie skokowym



### O asanie

Jest to asana, która wykorzystuje siad prosty jako podporę dla ciała. Asana ta należy do grupy ćwiczeń jogi zwanych Pawanmuktasana część 1 Swami Satyananda Saraswati "Asana Pranayama Mudra Bandha" Bihar School of Yoga. Ciało w tej pozycji powinno być zrelaksowane, a my używamy tylko mięśni, niezbędnych do wykonania ćwiczenia. Cała nasza praktyka powinna być skupiona na ruchu i spokojnym oddechu wraz z wykonywanym ćwiczeniem. Do asany usiądź w siadzie prostym z wyprostowanymi nogami. Dłonie ułóż z tyłu za pośladkami. Plecy, kark i głowa w jednej linii, trzymane prosto. Możesz się delikatnie odchylić do tyłu opierając się na rękach. Zamknij oczy i odpręż całe ciało. Oddychaj z wykonywanym ruchem. Tą grupę ćwiczeń należy wykonywać ze świadomością i zintegrowanym oddechem. Na koniec zestawu możesz odpocząć w pozycji trupa - Shavasana.



## Cel asany

Ta asana dotyczy głównie zwiększenia elastyczności stawów. Natomiast napięcie mięśni nóg stymuluje do pracy cały układ limfatyczny kończyn dolnych. Asana zmniejsza opuchliznę limfatyczną. Jej celem jest świadoma aktywizacja obszaru tkanek, które często manifestują obrzęki limfatyczne. Osoby doświadczające opuchlizny limfatycznej mogą praktykować tę pozycję codziennie.

Asana jest doskonała dla osób cierpiących na reumatyzm, artretyzm, nadciśnienie oraz problemy z sercem i inne dolegliwości, przy których nie możemy wykonywać trudniejszych, bardziej wymagających asan.

### Jak praktykować asanę?

1. Usiądź w dandasanie z wyprostowanymi nogami: kolana wyprostowane, palce stóp skierowane do sufitu, podeprzyj ciało na dłoniach umiejscowionych z tyłu, za pośladkami - to jest pozycja wyjściowa.
2. Stopy powinny być lekko rozsunięte.
3. Powoli poruszaj stopami w przód do podłogi i z powrotem w stronę kolan.
4. Rób świadomy wdech kiedy stopy kierujesz w stronę kolan i wydech kiedy kierujesz je w stronę podłogi.
5. Skup się na rozluźnieniu stóp w obszarze stawów skokowych, poczuj jak pracują mięśnie nóg
6. Powtórz 10 razy na prawą nogę, 10 razy na lewą oraz 10 razy na obie nogi.



## **Przeciwwskazania do wykonywania pozycji**

- kontuzje w obrębie kończyn dolnych: szczególnie w stawie skokowym i kolanowym

**Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat roli układu limfatycznego w procesie detoksykacji organizmu oraz w procesie wyszczuplania, kup e-booka pt. *DETOX INNY NIŻ WSZYSTKIE. SPOJRZENIE AJURWEDYJSKIE***



## **Karolina Klepacka**

Z wykształcenia magister zarządzania, z zamiłowania joginka oraz konsultant ajurwedy. Przeszła długą drogę od pracy w międzynarodowej korporacji, po zbudowanie własnego SPA aż do konsultanta ajurwedy i instruktora jogi. Specjalizuje się w konsultacjach oraz uzdrawianiu ciała poprzez ajurwedę, jogę, masaż. Jej misją jest przekazywanie wiedzy o ajurwedzie w kontekście zachowania zdrowia Kobiet. Od 13 lat prowadzi w Warszawie Day SPA YO!ZEN. W SPA stosuje masaże ajurwedyjskie do relaksacji ciała i umysłu człowieka. W marcu 2022 ukończyła studia podyplomowe na Wydziale Rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie o specjalności joga i relaksacja, jest także instruktorem hatha jogi oraz jogi nidry. Jest założycielem stron **[www.yozen.pl](http://www.yozen.pl)** oraz **[www.PaniAjurweda.pl](http://www.PaniAjurweda.pl)**.



© Copyright by Karolina Klepacka Pani Ajurweda 2023,

**Wydanie 1**

**Autor: Karolina Klepacka**

**Tytuł: Asany wspierające układ limfatyczny.**

E- Book PDF: ISBN 978-83-67703-01-07

Projekt okładki: Patrycja Sidoruk

Łamanie i skład: Patrycja Sidoruk

Redakcja i korekta: Patrycja Sidoruk

strona E-Booka: [www.PaniAjurweda.pl/Ebooki](http://www.PaniAjurweda.pl/Ebooki)



Autor E-booka oraz Wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w książce informacje były kompletne i rzetelne. Autor E-booka oraz Wydawnictwo nie ponoszą żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym faktem naruszenie praw patentowych lub autorskich.

Autor i Wydawnictwo nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce. Wszelkie materiały dostarczone przez Panią Karolinę Klepacką w PDF-ach, materiałach informacyjnych, e-bookach są przygotowane wyłącznie w celach edukacyjnych i informacyjnych. **Nie mają na celu leczenia jakichkolwiek stanów chorobowych, schorzeń lub zawansowanych chorób. Materiały te nie powinny zastępować form leczenia konwencjonalnego.**

Niniejsza publikacja ani żadna jej treść nie mogą być kopiowane, reprodukowane czy powielane czy też odczytywane w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody Autora oraz Wydawnictwa. W mediach społecznościowych, jeśli chcesz mnie zacytować używaj **@paniAjurweda**. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie E-booka na nośnikach filmowym, magnetycznym lub innym powodują naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

**Wszelkie prawa zastrzeżone. All rights reserved.**