

E-BOOK

# ZDROWY KREĘGOSŁUP

7 ASAN NA 7 DNI



PORTAL  
YOGI

# INTERNETOWE PORTAL STUDIO YOGI

Studio jogi najbliżej Twojego domu

PRZEDSTAWIA

## 7 ASAN NA 7 DNI DLA ZDROWIA TWOJEGO KRĘGOSŁUPA



E-book, który właśnie czytasz powstał z myślą o zadbanie o zdrowie Twojego kręgosłupa. Wybrane asany są częścią programu stworzonego dla Internetowego Studio PortalYogi przez Małgorzatę Kobus-Kwiatkowską - nauczycielkę jogi i jednocześnie fizjoterapeutkę. Gosia specjalizuje się w sesjach jogi nakierowanych na bezpieczeństwo i profilaktykę schorzeń kręgosłupa oraz stawów.

Poznaj najlepsze asany, które pomogą Ci w problemach z kręgosłupem!

PORTAL  
YOGI



# SPIS TREŚCI

## 01 UTTHITA TRIKONASANA

### **Pozycja trójkąta.**

Podstawowa asana stojąca, która wzmacnia i uwalnia napięcia kręgosłupa.

## 03 ANJANEYASANA

**Pozycja wschodzącego księżyca** pracuje z przednią taśmą anatomiczną: rozluźnia mięsień biodrowo-lędźwiowy.

## 06 EKAPADA ADHO MUKHA ŚVANASANA

**Pies z głową w dół z nogą w górze** uwalnia taśmę tylną: rozciąga mięśnie grupy kulszowo-goleniowej.

## 09 SALAMBA BHUJANGASANA

**Pozycja sfinksa** pogłębia pracę w tylną stronę kręgosłupa. Wzmacnia i pozwala na rozładowanie napięć.

## 11 BALASANA

**Pozycja dziecka:** podstawowa pozycja rozluźniająca i łagodnie rozciągająca kręgosłup, tyły nóg i biodra. Daje ulgę w bólu pleców.

## 15 UTTHITA MARJARYASANA

**Prężący się kot:** wzmacnia i łagodnie rozciąga jednocześnie obie taśmy anatomiczne: tylną i przednią.

## 17 SUPTA PADANGUSTHASANA

**Ręka do dużego palca na leżąco:** podstawowa pozycja leżąca, która uelastycznia tyły nóg i odciąża kręgosłup.





# UTTHITA TRIKONASANA

## POZYCJA TRÓJKĄTA



# UTTHITA TRIKONASANA

## POZYCJA TRÓJKĄTA

### KORZYŚCI DLA TWOJEGO KRĘGOSŁUPA

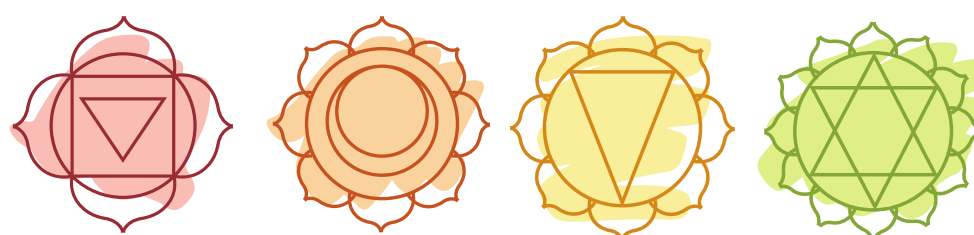
- Wzmacnia i kształtuje talię.
- Uśmierza bóle artretyczne i rwę kulszową.
- Pomaga przy dolegliwościach spowodowanych siedzącym trybem życia, np. sztywny kark i biodra.
- Rozluźnia i wzmacnia okolice miednicy.
- Pomocna przy bólach szyi.

Głęboko uwalnia biodra od napięć

Usuwa przykurcze boków tułowia

Odblokowuje elastyczność połączenia miednicy z kręgosłupem

### CZAKRY NA JAKIE ODDZIAŁUJE



# JAK WYKONAĆ? KROK PO KROKU

1. Stań w tadasanie.
2. Wykonaj głęboki wdech i stań w dużym rozkroku lub jeśli sprawia Ci to problem po prostu stań w szerokim rozkroku.
3. Obróć prawą stopę w prawo, lewą lekko w prawo, lewe kolano utrzymuj napięte i wyprostowane.
4. Wykonaj wdech, zegnij tułów w prawo, umieszczając prawą dłoń przy prawej kostce. Jeśli ćwiczysz wystarczająco długo, prawa dłoń powinna całkowicie spocząć na podłodze.
5. Wyciągnij lewą rękę do góry, tak by znalazła się w linii z prawym barkiem. Wyciągnij tułów. Tylne części nóg, tył klatki piersiowej i biodra powinny znaleźć się w jednej płaszczyźnie. Patrz na kciuk wyciągniętej lewej ręki.
6. Pozostań w tej pozycji tak długo jak dasz radę, oddychając głęboko i równomiernie. Podnieś prawą dłoń z podłogi, wykonaj wdech i wróć do pozycji wyjściowej.
7. Wykonaj te same czynności na drugą stronę ciała.

## UŁATWIENIA

- Ustaw dłoń na klocku zamiast na podłodze.
- Podeprzyj dłoń na kostce lub wyżej (ale nie na kolanie).
- Jeśli odczuwasz ból w szyi patrz prosto przed siebie zamiast w sufit.
- Umieść wolną rękę (wybierzmy prawą) wierzchem dłoni u podstawy kręgosłupa. Skup się następnie na cofaniu górnego barku (prawego) i otwieraniu biodra (prawego) jednocześnie podwijając pośladki.
- Aby nauczyć się ustawienia ciała w jednej płaszczyźnie wykorzystaj ścianę. Stań blisko przy ścianie dociskając całe ciało i powoli zsuwaj się do pozycji. Pięty, pośladki, plecy, oba barki i ramiona mają dotykać ściany. Utrzymanie tej płaszczyzny jest ważniejsze niż dotknięcie dłonią podłogi/kostki.

## WSKAZÓWKA

***Oslabione mięśnie brzucha i grzbietu przyczyniają się do odkształcenia Twojego kręgosłupa co w konsekwencji prowadzi do bólu. Najlepszym wyjściem z takiej sytuacji jest oczywiście wzmocnienie mięśni. Utthita trikonasana wzmacnia mięśnie zapewniając im siłę i elastyczność. Dzięki temu Twój kręgosłup otrzymuje dodatkowe wsparcie.***



# ANJANEYASANA – POZYCJA WSCHODZĄCEGO KSIĘŻYCA



## ANJANEYASANA POZYCJA WSCHODZĄCEGO O KSIĘŻYCA

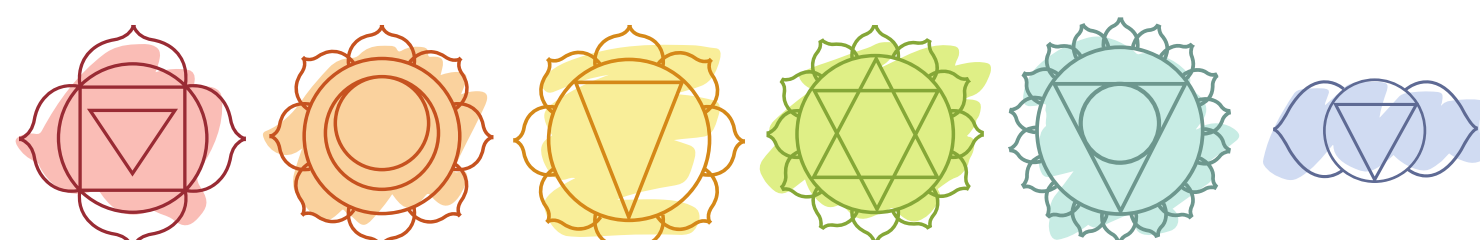
Głęboko rozciąga  
mięsień biodrowo-  
lędźwiowy

Niweluje przykurcze  
przedniej strony ciała  
powstałe podczas  
długotrwałego  
siedzenia

### KORZYŚCI DLA TWOJEGO KRĘGOSŁUPA

- Rozciąga mięśnie czworogłowe ud i mięśnie biodrowo-lędźwiowe.
- Działa terapeutycznie przy rwie kulszowej.
- Łagodzi bóle związane ze zwyrodnieniami kręgosłupa.
- Wzmacnia i uelastycznia kręgosłup.
- Otwiera klatkę piersiową i ułatwia oddychanie.
- Rozciąga boki tułowia.
- Uelastycznia pachwiny i otwiera obaszar jamy brzusznej, dzięki czemu wspomaga trawienie.

### CZAKRY NA JAKIE ODDZIAŁUJE





## JAK WYKONAĆ? KROK PO KROKU

1. Rozpocznij od Adho Mukha Svanasana (Psa z Głową w Dół). Kiedy jesteś w pozycji na wydechu umieść swoją prawą stopę z przodu, między rękami. Upewnij się, że prawe kolano i kostka są w jednej linii.
2. Delikatnie opuść lewe kolano, umieszczając je na podłodze, tuż za biodrami.
3. Na wdechu unieś klatkę piersiową. Następnie podnieś ręce nad głowę, tak aby ramiona znajdowały się obok uszu, a dłonie były skierowane ku sobie.
4. Wydech. Pozwól biodrom opadać i przesuwać się tak, aby poczuć przednią część nóg i zginacze bioder.
5. Wydłuż plecy. Skieruj wzrok przed siebie lub na dłonie.
6. Trzymaj pozę przez kilka sekund. Możesz również podnieść kolano tylnej nogi z maty.
7. Wyjdź z pozycji kładąc dłonie na macie i pomatu przechodząc do Psa z głową w dół. Powtórz na drugą nogę.

## UŁATWIENIA

- Jeśli trudno jest Ci utrzymać w tej pozycji równowagę, “przytul się” do ściany. Upewnij się wówczas, że stopa przedniej nogi dotyka ściany.
- Pod kolano tylnej nogi możesz natomiast podłożyć koc. Możesz też położyć ręce na udzie. Pamiętaj jednak aby się nie garbić i trzymać klatkę piersiową otwartą.

**Anjaneya jest inną nazwą Hanumana, adiutanta Rama w hinduskiej mitologii, Ramajanie. Matka Hanumana została nazwana Anjani, a Anjaneya oznacza syna Anjani. W języku polskim, ta asana nazywa się: Pozycja Wschodzącego Księżyca. Odnosi się ona do kształtu ciała, jakie tworzy się w tej asanie.**

## WSKAZÓWKA

***Każda stresująca sytuacja w ciągu dnia pozostawia swoje odbicie w ciele. Jeśli stres na jaki jesteś narażony jest długotrwały, powoduje wzmożone napięcie mięśniowe, co z biegiem czasu przeradza się w chroniczny ból. Praktyka asan, szczególnie wieczorna, to najlepsze lekarstwo na te dolegliwości, wycisza, uspokaja i pozwala spokojnie zasnąć.***

”

JESTEŚ TAK  
MŁODY, JAK  
ELASTYCZNY  
JEST TWÓJ  
KRĘGOSŁUP.

“



# EKAPADA ADHO MUKHA ŚVANASANA

PIES Z GŁOWA W DÓŁ Z NOGA W GÓRZE



## EKAPADA ADHO MUKHA ŚVANASANA

PIES Z GŁOWĄ W DÓŁ Z NOGĄ W GÓRZE

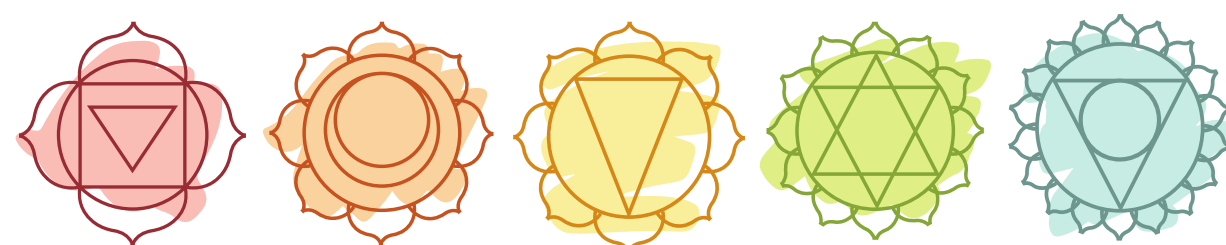
Rozciąga taśmę tylną, świetnie niwelując napięcia mięśni nóg.

Angażuje mięśnie ramion i barków, dzięki czemu pomaga rozluźnić napięcia karku i szyi.

### KORZYŚCI DLA TWOJEGO KRĘGOSŁUPA

- Uelastycznia i rozluźnia kręgosłup,
- Wzmacnia ręce i barki,
- Usuwa bóle pleców,
- Wspomaga krążenie krwi w okolicach miednicy,
- Rozciąga kostki, dodaje energii i usuwa zmęczenie

### CZAKRY NA JAKIE ODDZIAŁUJE





## JAK WYKONAĆ? KROK PO KROKU

1. Wykonaj klęk podparty, ułóż dłonie na szerokość ramion, kolana na szerokość bioder.
2. Palce dłoni szeroko rozstawione, mocno wciśnięte w matę.
3. Unieś biodra w górę prostując nogi w kolanach.
4. Unieś z wdchem prawą nogę prostą w kolanie w górę. Stopa w górze aktywna – pięta w górę, palce zadarte. Poczuj jak rozciągasz tył nogi.
5. Pamiętaj: pozostaw biodra na jednym poziomie.
6. Wykonaj na drugą stronę.

## UŁATWIENIA

- Nogę na macie możesz mieć lekko zgiętą w kolanie.
- Utrzymuj nogę w górze równoległe do podłogi.

**Ekapada Adho Mukha Śvanasana to pozycja która pozwala na szybkie rozciągnięcie i pozbawienie napięcia kręgosłupa. Doskonale sprawdza się w momentach, gdy potrzebujesz tzw.**

**"rozprostowania kości", po długim siedzeniu w tej samej pozycji, podczas pracy przy komputerze czy też w czasie wielogodzinnej podróży.**

## WSKAZÓWKA

***Praktyka asan przeciwbólowych ma o wiele więcej korzyści niż zastosowanie tabletki przeciwbólowej Pamiętaj, że tabletki powodują z biegiem czasu przyzwyczajenie do przyjmowanej dawki, co w konsekwencji prowadzi do uzależnienia.***

A woman is shown in a yoga pose on a beach at sunset. She is in a standing position with one leg raised and bent, and her arms are extended upwards. The background is a warm, golden sunset over the ocean, with the sun low on the horizon. The woman's silhouette is visible against the bright light.

”

KAŻDA ASANA TO  
POZYCJA WYKONYWANA  
Z ODCZUCIEM  
STABILNOŚCI,  
ZRÓWNOWAŻENIA, I  
WYTRWAŁOŚCI W CIELE.

OTO JAK JAK NALEŻY  
ROZUMIEĆ,  
PRAKTYKOWAĆ I  
DOŚWIADCZAĆ KAŻDEJ  
ASANY.

“

B.K.S. IYENGAR



# SALAMBA BHUJANGASANA

## POZYCJA SFINKSA



## SALAMBA BHUJANGASANA POZYCJA SFINKSA

Wzmacnia kręgosłup

Zmniejsza bóle  
pleców.

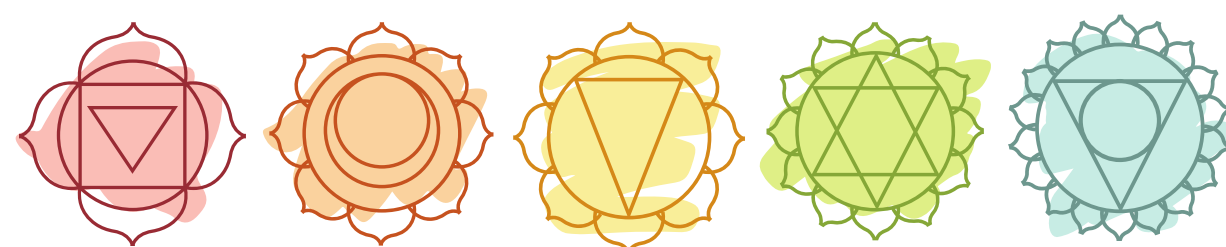
Rozluźnia barki i  
otwiera obszar serca.

Przyjemnie rozciąga  
przód ciała.

### KORZYŚCI DLA TWOJEGO KRĘGOSŁUPA

- Otwiera klatkę piersiową,
- Zwiększa ruchomość kręgosłupa,
- Wzmacnia mięśnie pleców, pośladki,
- Rozciąga kręgosłup, klatkę piersiową, mięśnie brzucha,
- Pomaga w korygowaniu zaokrąglonych pleców.
- Zmniejsza ból przy rwie kulszowej

### CZAKRY NA JAKIE ODDZIAŁUJE



## JAK WYKONAĆ? KROK PO KROKU

1. Połóż łokcie pod barkami, układając przedramiona równolegle do siebie. Rozszerz palce i dociśnij do maty,
2. Na wdechu unieś do góry klatkę piersiową, ale nie opieraj się zbyt mocno na rękach, staraj się unosić dzięki pracy mięśni pleców :),
3. Rozluźnij twarz, spróbuj wydłużyć tył szyi,
4. Przyciśnij dłonie i przedramiona do podłogi, wyciągaj kręgosłup do góry
5. Wciśnij lekko miednicę w podłogę,
6. Barki przesuwaj w dół pleców, oddalając je od uszu
7. Pozostań w tej pozycji przez kilka oddechów: przy wdechu rozszerzaj klatkę piersiową, a przy wydechu wyciągaj kręgosłup ku górze

**Ważne jest, aby skupić się na otwarciu każdej części pleców. Staraj się nie wyginać tylko w dolnej części pleców, ale także w środkowej i górnej.**

## UŁATWIENIA

- Jeśli trudno jest Ci utrzymać w tej pozycji równowagę, "przytul się" do ściany. Upewnij się wówczas, że stopa przedniej nogi dotyka ściany.
- Pod kolano tylnej nogi możesz natomiast podłożyć koc. Możesz też położyć ręce na udzie. Pamiętaj jednak aby się nie garbić i trzymać klatkę piersiową otwartą.

**Według tradycyjnych tekstów jogicznych, ta pozycja leczy ciało i budzi energię Kundalini, która sprzyja samorealizacji.**

## WSKAZÓWKA

***Bóle kręgosłupa w odcinku lędźwiowym to niestety najczęściej odczuwalny ból kręgosłupa. Taki ból nie powinien być lekceważony, zwłaszcza ten przewlekły. Zdrowy kręgosłup to podstawa dobrego samopoczucia fizycznego jak i psychicznego, więc warto zawczasu zadbać o niego.***



# BALASANA POZYCJA DZIECKA



## SALAMBA BHUJANGASANA POZYCJA SFINKSA

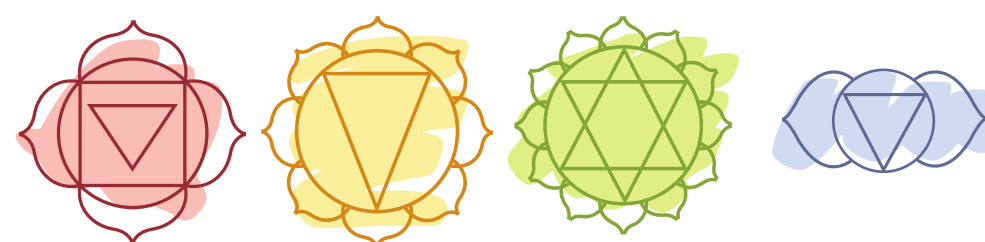
Daje ulgę napiętym  
dolnym plecom.  
Łagodnie rozciąga  
jednocześnie cały  
kręgosłup, biodra,  
uda i kostki.

Wycisza układ  
nerwowy i pomaga  
rozluźnić całe ciało.

### KORZYŚCI DLA TWOJEGO KRĘGOSŁUPA

- Rozciąga biodra, uda, kostki,
- Przynosi ulgę w bólach pleców,
- Zmniejsza napięcie w plecach i w klatce piersiowej,
- Łagodzi ból szyi i dolnej części pleców,
- Rozciąga mięśnie, ścięgna i więzadła w kolanie.

### CZAKRY NA JAKIE ODDZIAŁUJE



## JAK WYKONAĆ? KROK PO KROKU

1. Uklęknij na podłodze, trzymaj kolana razem, połącz duże paluchy u stóp a następnie usiądź pośladkami na piętach. Rozszerz kolana na szerokość bioder.
2. Wyciągnij się do góry, tak aby plecy były proste. Na wydechu zegnij się do przodu, tak aby klatka piersiowa opadła ku udom a głowa spoczęła na podłodze.
3. Oddalaj kość ogonową od tułowia, wyciągaj pośladki w stronę pięt a szyję i głowę w przeciwnym kierunku. Jeżeli czujesz dyskomfort w tej pozycji lub nie możesz położyć pośladków na piętach, podłóż pod głowę złożone koce lub poduszki.
4. Ramiona wyciągnij do przodu. Rozszerz i rozluźnij górną i dolną część pleców, odpręż łokcie, rozluźnij szyję.
5. Zrelaksuj się. Pozostań w pozycji od 30 sekund do kilku minut. Aby wyjść z pozycji najpierw na wydechu unieś tułów, zaczynając ruch od kości ogonowej, powróć do pozycji siedzącej z prostymi plecami.

## UŁATWIENIA

- Jeśli masz problemy z siedzeniem na piętach w tej pozycji, umieść zwinięty koc między nogami, pod pupą.
- Oprzyj głowę na kostce do jogi lub na skrzyżowanych przedramionach.

**Balasana to prosta pozycja, która ukoji ból a jednocześnie da Tobie wiele minut relaksu. Z czasem wszystkie pozycje będą wykonywane przez Ciebie bez problemu, a kręgosłup będzie Ci wdzięczny za ukojenie.**

## WSKAZÓWKA

***Według tradycyjnych tekstów jogicznych, ta pozycja leczy ciało i budzi energię Kundalini, która sprzyja samorealizacji. poza tym służy uspokajaniu się czakry muladhara (czakry podstawy) i pomaga osadzać energię ziemską w obszarze miednicy. ze względu na obniżoną pozycję głowy uspokaja energię vata.***



”  
STARY CZŁOWIEK,  
SZTYWNY  
CZŁOWIEK,  
CHORY CZŁOWIEK  
- KAŻDY Z NICH  
MOŻE  
PRAKTYKOWAĆ  
JOGĘ...  
Z WYJĄTKIEM  
LENIWEGO.

“

SRI K. PATTABHI JOIS



# UTTHITA MARJARYASANA

## PRĘŻĄCY SIĘ KOT

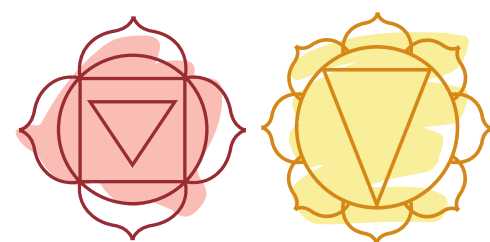


## MARJARYASANA POZYCJA KOTA

### KORZYŚCI DLA TWOJEGO KRĘGOSŁUPA

- Rozciąga ręce i nogi.
- Uelastycznia i wzmacnia mięśnie brzucha.
- Poprawia równowagę.
- Pomaga odtwarzać naturalne krzywizny kręgosłupa.

### CZAKRY NA JAKIE ODDZIAŁUJE



Wzmacnia plecy.

Poprawia koordynację całego ciała.

Poprawia równowagę oraz siłę mięśni głębokich kręgosłupa.



# JAK WYKONAĆ? KROK PO KROKU

1. Rozpocznij od pozycji stołu.
2. Upewnij się, że kolana są ustawione bezpośrednio pod biodrami. Twoje nadgarstki, łokcie i ramiona powinny leżeć w linii i prostopadle do podłogi.
3. Ustaw głowę w pozycji neutralnej, patrząc na podłogę.
4. Utrzymuj kręgosłup w pozycji neutralnej, czubek głowy kieruj do przodu, biodra do tyłu, by wydłużyć tułów.
5. Delikatnie oderwij lewą dłoń i prawe kolano od maty, poczuj jak napina się przód ciała.
6. Podczas wydechu unieś lewą rękę do przodu, jednocześnie powoli wyprostuj i unieś prawą nogę do tyłu.
7. Pozostań na 5 głębokich oddechów. Powtórz na drugą stronę.

## UŁATWIENIA

- Jeśli masz problemy z równowagą, możesz wykonać tę pozycję przy ścianie:
  1. Oprzyj się biodrem unoszonej nogi.
  2. Ustaw się tyłem do ściany i oprzyj o nią nogę.
  3. Stań przodem do ściany i oprzyj na niej rękę.

**Utthita Marjaryasana jest podstawową pozycją balansującą w pozycji klęczącej, która wzmacnia mięśnie rdzenia i wydłuża kręgosłup.**

## WSKAZÓWKA

***Sekwencję asan wykonuj powoli, oddychając spokojnie i głęboko. Kluczem do sukcesu jest systematyczność. Regularna praktyka uelastyczni Twój kręgosłup i będzie doskonałą profilaktyką bólu i napięć pleców.***



# SUPTA PADANGUSTHASANA

## RĘKA DO DUŻEGO PALCA NA LEŻĄCO



# SUPTA PADANGUSTHASANA

## RĘKA DO DUŻEGO PALCA NA LEŻĄCO

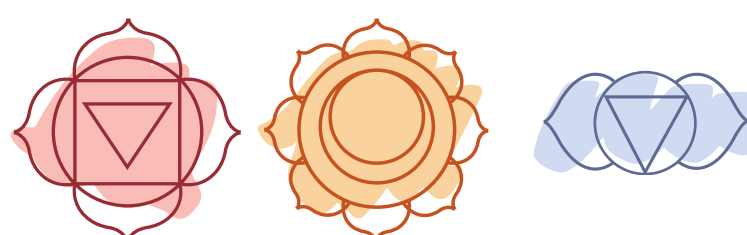
Asana stosowana w terapii napięć kręgosłupa.

Rozluźnia dolny odcinek kręgosłupa uśmierza ból w rwie kulszowej.

### KORZYŚCI DLA TWOJEGO KRĘGOSŁUPA

- Łagodzi bóle dolnego odcinka pleców.
- Łagodzi ból w przebiegu rwy kulszowej.
- Rozciąga tyły nóg.
- Pomaga utrzymać zdrowie obszaru miednicy i dolnego brzucha.

### CZAKRY NA JAKIE ODDZIAŁUJE



Supta Hasta Padangusthasana stymuluje czakrę Muladhara (korzenia). Muladhara pomaga utrzymać kontakt. Jest również związana z obfitością, pasją i rodziną.

**PROBLEMY Z KRĘGOSŁUPEM  
ZACZYNAJĄ SIĘ OD PRZECIĄŻEŃ,  
KTÓRE SĄ SKUTKIEM SIEDZĄCEGO  
TRYBU ŻYCIA.**

**SKUTECZNOŚĆ JOGI W LECZENIU  
PRZECIĄŻENIOWYCH BÓLÓW  
KRĘGOSŁUPA JEST TAKA SAMA JAK  
SKUTECZNOŚĆ FIZJOTERAPII.**

## JAK WYKONAĆ? KROK PO KROKU

1. Połóż się na plecach. Z wdechem unieś prawą nogę do góry. Palcem wskazującym i środkowym prawej ręki złap duży palec u nogi.
2. Wydech - wyprostuj nogę. Staraj się nie odrywać łopatki ani leżącej nogi od podłogi.
3. Z wdechem przyciągnij mocniej uniesioną nogę do tułowia. Obie nogi pozostają cały czas proste.
4. Na wydechu zbliż brodę do wyprostowanej nogi. W tej pozycji pozostań na 5 oddechów.
5. Wdech. Opuść głowę, cały czas trzymaj stopę.
6. Z wydechem opuść nogę na bok w prawo, spójrz w przeciwną stronę (w lewo). Zatrzymaj się w takim miejscu, by lewe biodro cały czas spoczywało na macie. Napnij dolną część brzucha, klatka piersiowa otwarta. Pozostań 5 oddechów.
7. Noga wraca do góry z wdechem.
8. Wydech ponownie przyciągnij brodę do prostej nogi (jak w punkcie 4).
9. Z wdechem połóż głowę.
10. Wyjdź z pozycji z wydechem- uwolnij uchwyt stopy i opuść nogę na podłogę.
11. Powtórz całą sekwencję ruchów od 1-10 na drugą nogę.

## UŁATWIENIA

Dla początkujących w tej pozycji przyda się pasek do jogi. Jeśli jeszcze go nie posiadasz, możesz użyć mocnego kawałka materiału, np. szalika- ważne by nie ulegał rozciąganiu. Jak rozpoznać, czy potrzebujesz paska? To proste - oczywiście, gdy nie potrafisz złapać palca stopy z jednocześnie wyprostowaną nogą. Potrzebujesz pomocy także wtedy, gdy łapiesz palec, noga jest prosta, ale łopatka ręki, która trzyma nogę jest oderwana od podłogi. To ważne!- nie daj się swojej ambicji i użyj paska. Najważniejsze, żeby całe plecy i obie łopatki leżały na macie- wtedy rozciągają się tylko nogi a w kręgosłupie nie występuje niepożądany skręt. Poniżej prezentuję jak użyć paska.

## WSKAZÓWKA

**Supta Hasta Padangusthasana to pozycja na rozciągnięcie nóg bez obciążania kręgosłupa!!**

**Regularnie wykonywana chroni przed bólami w dolnych plecach. Ta pozycja promuje zdrowie psychiczne poprzez zwiększenie świadomości, uspokojenie umysłu i rozwijanie cierpliwości. Pomaga również w leczeniu stanów, takich jak niestrawność, ból pleców, problemy kulszowe, wysokie ciśnienie krwi i dyskomfort miesięczkowy.**



INTERNETOWE PORTAL  
STUDIO YOGI