

# YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 15.2

*L'impostazione Yoga  
perché la coscienza ricada in se stessa*

**Le asana dello Yoga per la Meditazione - scheda tecnica n. 15.2 - accedere alla pratica nonostante le nostre difficoltà fisiche – Il ritorno linfatico**

E' possibile preparare il corpo attraverso le âsana per avere dei risvolti benefici straordinari. Si tratta di un aspetto molto importante della pratica che riequilibra le energie interne, centrandoci. Non bisogna mai però perdere di vista che lo yoga e la meditazione non sono terapie, ma hanno il fine ultimo di creare le condizioni per l'avvicinamento alla fonte della coscienza, che può rivelare qualche cosa di fondamentale di noi stessi. Ed è con questo atteggiamento che possiamo inoltrarci a preparare il corpo per accedere successivamente alla pratica delle asana, nonostante le nostre difficoltà fisiche

Buona pratica!

## L' insufficienze del ritorno linfatico Breve introduzione

Questo primo articolo spiega brevemente il sistema linfatico troppo spesso trascurato.



### il sistema linfatico

- si chiama sistema linfatico l'insieme di quei vasi linfatici e degli organi linfonodi che sono: il timo, le tonsille, la lingua e il palato, i gangli linfatici ed i tessuti. Sul piano anatomico, il sistema linfatico è identico al sistema immunitario. Compie, oltre alla cooperazione con il sistema di difesa immunitaria, ancora due funzioni importanti:
  1. tramite la linfa: lo scarico e la pulizia degli spazi intercellulari, luogo di scambio tra le cellule, il sangue e la linfa,
  2. il trasporto dei grassi alimentari che vengono dall'intestino

### Linfa e vasi linfatici

la linfa è un liquido organico, meno conosciuto del sangue, che circola nel corpo. Quasi incolore, è composta dal 70% di liquido principalmente intercellulare, e del 30% di costituenti solide: in pratica raccoglie i materiali di scarto del corpo.... Possediamo circa 5L di linfa, stessa quantità per il sangue. Ma se il sangue circola rapidamente, grazie alla pompa che è il corpo (5L/minuto), il flusso della linfa è di circa 1L/al giorno!

2 litri di linfa circa sono formati ogni giorno nel corpo.

I vasi linfatici possiedono delle valvole che sono messe in azione:

- con i movimenti del corpo,
  - con la pressione di linfa che si accumula nei tessuti
  - con i vasi sanguigni vicini,
  - con gli impulsi cardiaci,
- con la respirazione
  - con le contrazioni intestinali.

**I gangli** conservano e controllano la linfa. Hanno l'aspetto di nodi, sono raggruppati in ammassi situati in particolare nel collo, nelle cavità ascellari, nell'inguine e nell'addome. La linfa resta a lungo nei vasi linfatici. Così l'organismo ha il tempo di potere realmente purificare una parte della sua componente liquida e di liberarsi da sostanze estranee.

queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...

<http://yogaemeditazione.myblog.it/>

# YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 15.2

*L'impostazione Yoga  
perché la coscienza ricada in se stessa*

La maggior parte del lavoro di depurazione e di difesa dell'organismo si produce al livello dei gangli linfatici. I gangli filtrano il sangue grazie alle cellule immunitarie che contengono. I batteri, i rifiuti, le cellule cancerose, e gli agenti contagiosi sono così fermati nel corso della loro circolazione nell'organismo ed inviati verso i reni che li espellono.

## **Circolazione della linfa**

*La circolazione è ritardata:*

- durante il sonno
- l'inattività a seguito di stanchezza, sforzo
- con il freddo.

*La circolazione è accelerata:*

- con le contrazioni muscolari
- con la respirazione addominale che, con il gioco del diaframma, aumenta il massaggio di tutta la parte addominale, cosa che facilita la circolazione linfatica, ma anche la circolazione venosa.
- In caso di infiammazioni, il flusso e la pressione della linfa aumentano.

*Le cause:*

- Blocco del ritorno linfatico che provoca un aumento di pressione e pertanto un eccesso di liquido interstiziale.
- Mancanza d'albumina nel sangue crea un reflusso di liquido interstiziale nei capillari venosi. La più la ricorrente è l'infiammazione renale.
- Accumulo di sostanze proteiche negli spazi interstiziali che attirano l'acqua nei tessuti.
- Permeabilità anormale dei capillari in seguito ad infezioni situate dovute a punture, calore, ecc. ([Per approfondire clicca qui](#))

## **Alcune tecniche raccomandate**

- Docce con acqua da raffreddare gradualmente dai piedi all'inguine
- Automassaggio
- Respirazione yoga completa da praticare in maniera prolungata (vedi schede [respirazione yoga completa 1-2-3](#))

queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...

<http://yogaemeditazione.myblog.it/>