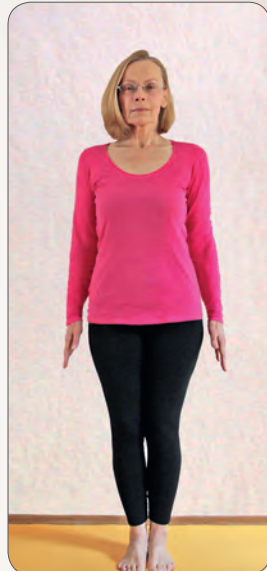


JOGA DLA SENIORÓW

podstawy

Urszula Stanowska



SPIS TREŚCI

WSTĘP	5
• Wprowadzenie	5
• Korzyści	6
• Przeciwwskazania	8
• Jak, kiedy i dlaczego?	9
PODSTAWY ODDYCHANIA	11
• Pranayama	11
• Podstawy oddychania	12
POZYCJE STOJĄCE	15
• Pozycja góry, tadasana	16
• Pozycja z uniesionymi rękami, urdhva hastasana	18
• Pozycja z zaplecionymi palcami, badhanguliasana	20
• Pozycja ze złączonymi dłońmi, namaskarasana	22
• Pozycja krzesła, utkattasana	24
• Pozycja drzewa, vrksasana	26
• Przygotowanie do praktyki	28
• Rozgrzewka	29
• Podstawowe pozycje stojące, sekwencja	32
• Pozycja z wyciągniętymi rękami, utthita hasta padasana	34
• Pozycja ze skrzyżowanymi stopami, parsva hasta padasana	35
• Pozycja trójkąta, trikonasana	36
• Pozycja wojownika I, virabhadrasana I	38
• Pozycja wojownika II, virabhadrasana II	40

SKŁONY W PRZÓD	43
• Intensywne rozciąganie, ardha uttanasana z krzesłem	44
• Półskłon w pozycji stojącej wariant z krzesłem II	46
• Skłon w siedzeniu na krześle	47
• Pozycja psa z głową w dół, adho mukha svanasana	48
WYGIĘCIA DO TYŁU	51
• Pozycja psa z głową do góry, urdhva mukha svanasana	52
SKRĘTY	55
• Wariant I w siedzeniu na krześle	56
• Wariant II w siedzeniu na krześle	58
RELAKS	61
• Pozycja relaksacyjna na krześle	62
• Pozycja relaksacyjna w leżeniu, z nogami na krześle	64
SEKWENCJE JOGI	66
• Powitanie słońca, wariant I na krześle, surya namaskar	68
• Powitanie słońca, wariant II z krzesłem, surya namaskar	72
• Sekwencja na wzmocnienie	76

WPROWADZENIE

Joga to system rozwinięty w Indiach tysiące lat temu, którego celem jest kształtowanie ciała, umysłu i duszy.

Książka skupia się na fizycznym aspekcie jogi. Na praktyce, która przywraca równowagę mięśniom, poprawia kondycję i rozwija czucie i kontrolę ciała fizycznego.

Nie można jednak oddzielić sfery ciała od sfery ducha, świadomości. Poprawa kondycji, sprawności, uważności na to, co dzieje się w naszym ciele, a w rezultacie zdrowia, to przecież nie tylko odczucia fizyczne. Joga, podobnie, a nawet bardziej niż inne rodzaje aktywności fizycznej, daje poprawę samopoczucia, zwiększenie samodzielności, poczucie pozytywnej kontroli nad własnym ciałem, satysfakcję z utrzymania sprawności i wiele innych korzyści. Przez świadomość ciała daje głębszy wgląd w sferę emocji i umysłu.

W książce proponuję wersję odpowiednią dla seniorów, osób początkujących lub o słabszej kondycji fizycznej, które chcą stopniowo odbudować siłę i sprawność.

Kiedy mówimy – joga, często myślimy o staniu na głowie lub innej, być może nieosiągalnej dla nas, pozycji ciała. Jednak joga to wiele pozycji, tzw. asan, o różnym stopniu trudności.

Zawsze możemy, a czasami wręcz powinniśmy, dostosować praktykę do naszych możliwości. Dobrać właściwy zestaw asan, zmodyfikować pozycje trudniejsze, pozostając w zgodzie z ideą i zasadami jogi. Praktykę ułatwiają pomoce, takie jak np. krzesło i koc.

Wykonywanie pozycji podstawowych z uwzględnieniem możliwości osoby praktykującej, z wykorzystaniem krzesła, z pewnością przyniesie wiele korzyści zdrowotnych.

KORZYŚCI

- nauka świadomości ciała (uwaga, kontrola, w celu poprawy problemów zdrowotnych),
- poprawa postawy ciała,
- poprawa odporności organizmu,
- poprawa elastyczności ciała,
- poprawa koordynacji ruchowej,
- uregulowanie ciśnienia tętniczego krwi,
- poprawa nastroju i redukcja stresu,
- uczucie odprężenia, relaks.

Praktyka jogi korzystnie wpływa na wszystkie układy i narządy ciała:

Układ ruchu – kształtuje i wzmacnia prawidłową postawę ciała; zwiększa elastyczność mięśni i ścięgien, poprawia ruchomość stawów, zapobiega zwyrodnieniom układu kostnego przez pobudzanie krążenia krwi.

Układ krążenia – poprawia się przepływ krwi, która dociera do najdrobniejszych naczyń krwionośnych (włosowatych), poprawia się wysycenie krwi tlenem, wszechstronny masaż serca poprawia jego wydolność.

Układ oddechowy – mięśnie odpowiedzialne za oddech (przepona, mięśnie klatki piersiowej i grzbietu, wewnętrzne mięśnie międzyżebrowe) stają się bardziej elastyczne i silniejsze. Krew otrzymuje więcej tlenu, który dociera do mięśni i do mózgu.



POZYCJA GÓRY **Tadasana**

1. Stań prosto, tak aby stopy, kostki, pięty stykały się. Zadbaj, aby ciężar ciała rozkładał się równomiernie na stopach. Napnij mięśnie nóg tak, aby rzepki kolanowe się uniosły.
2. Wyprostuj się, wydłużając kręgosłup. Klatkę piersiową unieś do góry, barki skieruj do tyłu i lekko opuść. Uaktywnij mięśnie brzucha, schowaj kość ogonową głęboko między pośladki. Nie unos brody.
3. Ręce oddal nieco od tułowia, skieruj wnętrza dłoni do siebie.
4. Utrzymuj pozycję 3 - 5 oddechów.

NA KRZEŚLE

(Możesz siedzieć, korzystając z podparcia).

1. Usiądź prosto na środku siedziska. Nogi ustaw na szerokość bioder. Poczuj, że twoje stopy równomiernie dotykają podłogi, a podudzia stoją pionowo.
2. Ułóż dłonie na udach, rozluźnij ramiona, barki skieruj do tyłu i lekko opuść.
3. Kontrolując docisk stóp do podłogi, poczuj, jak angażują się mięśnie brzucha, klatki piersiowej i pleców. Pozostań tak 3 - 5 oddechów.



ZRÓB TO DOBRZE (w pozycji stojącej)

- Jeśli trudno jest Ci utrzymać stopy złączone – oddal je nieco od siebie. Aby uzyskać właściwą postawę, unieś wszystkie palce stóp. Potem kolejno opuść je na matę.
- Zaczynj kołysać się w prawo i w lewo, w tył i w przód, tak aby ciężar ciała rozłożył się równomiernie na stopach. Wzmacniaj stopniowo mięśnie nóg i tułowia. Znajdź pozycję równowagi.

KORZYŚCI

- Tadasana poprawia postawę.
- Uczy obserwacji i czucia ciała.
- Pokazuje ewentualne wady postawy.
- Daje siłę i pewność siebie.

PRZECIWWSKAZANIA

Tadasana to pozycja bezpieczna, ale warto zwrócić uwagę na:

- niskie ciśnienie tętnicze krwi,
- zaburzenia snu,
- bóle głowy.



POWITANIE SŁOŃCA I na krześle

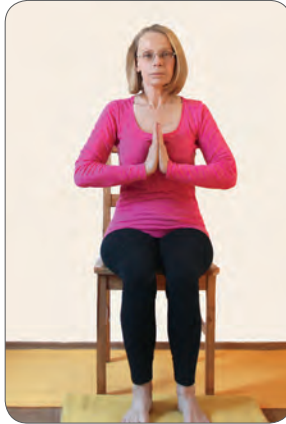
Surya namaskar

Sekwencja rozgrzewa i przygotowuje ciało do bardziej intensywnych pozycji i sekwencji jogi.

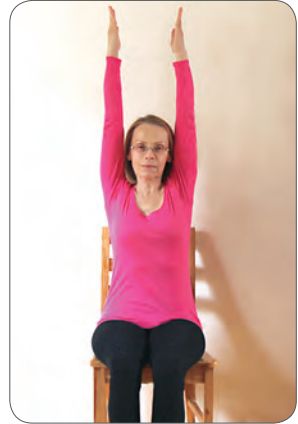
1. Usiądź w pozycji góry (tadasana, s. 16). Pozostań 1 - 3 oddechów.
2. Ułóż dłonie w pozycji powitalnej (namaskarasana, s. 22). Oddychaj spokojnie przez 3 - 5 oddechów.
3. Z wdechem unieś ręce (urdhva hastasana, s. 18). 1 - 3 oddechy.
4. Z wydechem wyciągnij ręce w przód i pochylaj tułów od bioder. Przejdź do skłonu (s. 37). Pozostań 3 - 5 oddechów.
5. Wróć do pozycji góry (tadasana, s. 16). 1 - 3 oddechy.
6. Z wdechem unieś ręce (urdhva hastasana, s. 18). 1 - 3 oddechy.
7. Z wydechem unieś prawą nogę ugiętą, złap pod kolaniem. Dostosuj wysokość uniesienia nogi do kondycji stawu biodrowego. 3 - 5 oddechów.
8. Opuść nogę. Z wdechem unieś ręce (urdhva hastasana, s. 18). Pozostań w pozycji 1 - 3 oddechy.
9. Z wydechem opuść ręce, przenieś je do tyłu i złap za oparcie krzesła. Wydłużaj kręgosłup, wysuwaj klatkę piersiową do przodu. 1 - 3 oddechy.
10. Z wdechem unieś ręce (urdhva namaskarasana, s. 22). 1 - 3 oddechy.
11. Z wydechem wyciągnij ręce w przód i pochylaj tułów od bioder. Przejdź do skłonu (s. 37). Pozostań 3 - 5 oddechów.
12. Wróć do pozycji góry (tadasana, s. 16).
13. Z wydechem unieś lewą nogę ugiętą i złap pod kolaniem. 3 - 5 oddechów.
14. Z wdechem unieś ręce (urdhva hastasana, s. 18). 1 - 3 oddechy.
15. Wydech. Opuszczaj ręce i tułów do skłonu, (s. 37). 3 - 5 oddechów.
16. Usiądź w pozycji góry (tadasana, s. 16). 3 - 5 oddechów.
17. Wdech. Unieś ręce (urdhva namaskarasana, s. 22). 1 - 3 oddechy.
18. Usiądź w pozycji relaksacyjnej (s. 46). 3 - 5 oddechów.



1. Usiądź w pozycji góry (tadasana, s. 16).
3 - 5 oddechów.



2. Ułóż dłonie w pozycji powitalnej (namaskarāsana, s. 22).
3 - 5 oddechów.



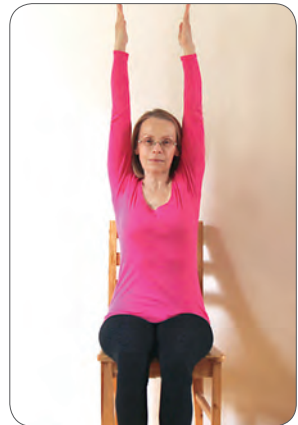
3. Wdech. Unieś ręce (urdhva hastāsana, s. 18). 1 - 3 oddechy.



4. Wydech. Opuść tułów do skłonu, (s. 47).
3 - 5 oddechów.



5. Usiądź w pozycji góry (tadasana, s. 16).
3 - 5 oddechów.



6. Wdech. Unieś ręce (urdhva hastāsana, s. 18). 1 - 3 oddechy.

Jeśli chcesz obejrzeć filmy z prezentacją podstawowych
pozycji jogi i sekwencjami jogi
odwiedź:

stronę Senior Fit na Facebooku 

[https://www.facebook.com/Senior-
Fit-266436157409455](https://www.facebook.com/Senior-Fit-266436157409455)

i

kanal Senior Fit Urszula Stanowska na  **YouTube**

[https://www.youtube.com/channel/UCLFCXvsE3j_
EW6HYzUqBzsQ](https://www.youtube.com/channel/UCLFCXvsE3j_EW6HYzUqBzsQ)

