



JOGA DLA SENIORÓW

podstawy

Urszula Stanowska



SPIS TREŚCI

NA POCZĄTEK

- Dlaczego napisałam tę książkę? 5
- Wprowadzenie 6
- Korzyści 8
- Pytania i wątpliwości 11
- Przeciwwskazania 13

RADY DLA POCZĄTKUJĄCYCH 14

ROZGRZEWKA 18

- Podstawowa rozgrzewka – przykład 19

PODSTAWY ODDYCHANIA 23

- Pranayama 23
- Podstawy techniki oddychania w jodze 24

POZYCJE STOJĄCE cz. I 27

- Pozycja góry, tadasana 28
- Pozycja z uniesionymi rękami, urdhva hastasana 30
- Pozycja z zaplecionymi palcami, badhanguliasana 32
- Pozycja ze złączonymi dłońmi, urdhva namaskarasana 34
- Pozycja krzesła, utkatasana 36
- Pozycja drzewa, vrksasana 38
- Znaczenie podstawowych pozycji stojących 40
- Sekwencja podstawowych pozycji stojących 42

POZYCJE STOJĄCE cz. II	49
• Pozycja gwiazdy, utthita hasta padasana	50
• Pozycja ze skrzyżowanymi stopami, parsva hasta padasana	51
• Pozycja trójkąta, trikonasana	52
• Pozycja wojownika I, virabhadrasana I	54
• Pozycja wojownika II, virabhadrasana II	56
SKŁONY W PRZÓD	59
• Półskłon w pozycji stojącej, ardha uttanasana z krzesłem I	60
• Półskłon w pozycji stojącej, ardha uttanasana z krzesłem II	62
• Skłon w siedzeniu na krześle	63
• Pozycja psa z głową w dół, adho mukha svanasana	64
WYGIĘCIA DO TYŁU	67
• Pozycja psa z głową do góry, urdhva mukha svanasana	68
SKRĘTY	71
• Wariant I w siedzeniu na krześle	72
• Wariant II w siedzeniu na krześle	74
RELAKS	77
• Relaks w pozycji siedzącej na krześle	78
• Relaks w pozycji leżącej, z nogami na krześle, siavasana	80
SEKWENCJE JOGI	82
• Powitanie słońca, wariant I na krześle, surya namaskar	84
• Powitanie słońca, wariant II z krzesłem, surya namaskar	90
• Sekwencja na wzmocnienie	95

DLACZEGO NAPISAŁAM TĘ KSIĄŻKĘ?

Joga staje się coraz bardziej popularna wśród osób w różnym wieku, jednak dostęp do zajęć jogi nie zawsze jest łatwy. Trudno znaleźć ją w klubach fitness. Szkoły jogi, które najczęściej mają swoje siedziby w większych miastach, oraz książki i filmy proponują jogę dla osób młodszych, młodych lub bardzo młodych. Joga w takim wydaniu, najczęściej jest to joga klasyczna, wymaga pewnej siły i sprawności fizycznej, dlatego może być niedostępna dla seniorów. Szczególnie dla tych, którzy wcześniej nie mieli z nią praktycznego kontaktu.

Wzrastająca popularność jogi wynika z jej nadzwyczajnych korzyści zdrowotnych. Joga poprawia ogólne zdrowie fizyczne i psychiczne, wzmacnia siłę i elastyczność mięśni, dodaje energii, zwiększa pewność siebie.

Dlaczego seniorzy nie mieliby skorzystać z tych zalet?

Z myślą o osobach starszych, które chciałyby spróbować tej formy aktywności, napisałam książkę „Joga dla seniorów, podstawy” – praktyczny przewodnik, który wprowadza i przygotowuje osoby starsze do prostej, ale skutecznej praktyki jogi, którą można samodzielnie stosować w domu.

W książce w czytelny sposób opisuję jak wykonywać podstawowe pozycje jogi oraz pokazuję płynące z tego korzyści. Proponuję również kilka prostych, bezpiecznych sekwencji, które można wykonywać samodzielnie w domu. Mam nadzieję, że przekona to czytelnika do takiej formy aktywności oraz zachęci seniorki i seniorów do włączenia jogi do swojego tygodniowego planu zajęć.

Urszula Stanowska

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 prawidłowym wykonywaniu pozycji jogi, tzw. asan, co przywraca równowagę mięśniom, poprawia kondycję oraz rozwija czucie i kontrolę ciała fizycznego.

Jednak trudno oddzielić sferę ciała od sfery ducha, od sfery świadomości. Poprawa kondycji i sprawności fizycznej, zwiększenie uważności na to, co dzieje się w naszym ciele, a w rezultacie możliwość poprawy zdrowia, to przecież nie tylko odczucia fizyczne.

Joga, podobnie, a nawet bardziej niż inne rodzaje aktywności fizycznej, daje poprawę samopoczucia, samodzielności, poczucie panowania nad własnym ciałem, satysfakcję z utrzymania sprawności. Przez świadomość ciała daje głębszy wgląd w sferę naszych emocji i umysłu.

Dlatego, nawet jeśli nasz kontakt z jogą polega jedynie na wykonywaniu pozycji jogi (asan) i ich sekwencji, możemy mówić o tzw. praktyce jogi. Praktykowanie jogi to nie tylko mechaniczne wykonywanie ćwiczeń fizycznych. To wyzwanie, które wymaga skupienia i uważności. Jeśli wyzwanie podejmiemy, lepiej zrozumiemy potrzeby naszego ciała i skuteczniej wpłyniemy na stan naszego zdrowia. W książce używam określenia praktyka jogi właśnie w takim rozumieniu – pogłębionej, świadomej pracy z ciałem.

„Joga dla seniorów” to propozycja dla osób starszych, początkujących lub o słabszej kondycji fizycznej, które chcą stopniowo odbudować siłę i sprawność. Do tego celu wykorzystuję hatha jogę i jogę Iyengara.

Kiedy mówimy – joga, często myślimy o staniu na głowie lub innej, być może nieosiągalnej dla nas, pozycji ciała. Jednak joga, to wiele pozycji o różnym stopniu trudności. Zawsze możemy, a czasami wręcz powinniśmy, dostosować praktykę do naszych możliwości oraz dobrać właściwy

zestaw asan lub zmodyfikować pozycje trudniejsze, pozostając w zgodzie z ideą i zasadami jogi. Praktykę ułatwiają łatwo dostępne pomoce, takie jak np. krzesło i koc.

Wykonywanie pozycji podstawowych z uwzględnieniem możliwości osoby praktykującej, często z wykorzystaniem krzesła, jest bezpieczne i z pewnością przyniesie wiele korzyści zdrowotnych. Również taka zmodyfikowana joga zwiększa mobilność, poprawia siłę, równowagę, technikę oddechową.

Celem książki jest nauka wykonywania prostych pozycji jogi (asan) i pozycji wprowadzających.

Właściwa technika, odpowiednie ustawienie ciała w pozycjach, stabilizacja wynikająca ze świadomej pracy, prawidłowe wykorzystanie oddechu, to podstawy, które pozwolą nam bezpiecznie praktykować jogę.

Nauka podstaw jogi będzie również przydatna w innych rodzajach aktywności fizycznej. Jeżeli dobrze opanujemy podstawy jogi, będziemy bardziej świadomie, bezpiecznie i z korzyścią dla zdrowia uprawiać inne, ulubione, rodzaje aktywności.



KORZYŚCI

Aktywność fizyczna – korzyści

Chcesz cieszyć się życiem i dobrym zdrowiem do późnych lat? Utrzymuj regularną aktywność fizyczną.

Każda aktywność fizyczna wykonywana z umiarem i rozważą daje niezaprzeczalne korzyści zdrowotne osobom w różnym wieku. Potwierdzają to liczne badania i obserwacje naukowe.

Aktywność fizyczna:

- poprawia wytrzymałość organizmu, siłę mięśni, równowagę,
- pomaga utrzymać zdrowe kości, ruchliwość stawów,
- zmniejsza bóle w przypadku chorób układu kostno-stawowego,
- zmniejsza ryzyko upadków i złamań kości,
- pomaga kontrolować wagę,
- zmniejsza ryzyko śmierci z powodu chorób układu krążenia, w tym chorób serca,
- pomaga przy obniżonym ciśnieniu tętniczym krwi,
- ogranicza ryzyko niektórych nowotworów, w tym raka jelita grubego,
- pomaga w cukrzycy typu 2,
- zmniejsza ryzyko depresji oraz sprzyja poprawie nastroju i dobrego samopoczucia,
- pomaga w utrzymaniu dobrych funkcji poznawczych,
- pomaga utrzymać samodzielność.

Praktyka jogi – korzyści

Wszystkie wyżej wymienione korzyści daje także joga, która dodatkowo:

- uczy świadomości ciała, uważności na jego potrzeby i problemy zdrowotne,

- poprawia postawę ciała i jego stabilizację (równowaga),
- poprawia siłę mięśni i ich elastyczności,
- wzmacnia cały układ kostny,
- poprawia koordynację ruchową,
- zmniejsza ryzyko upadków i złamań kości,
- poprawia wydolność układu krążenia,
- reguluje ciśnienie tętnicze krwi, pomaga przy nadciśnieniu i/lub niedociśnieniu,
- zwiększa odporność organizmu,
- zmniejsza bóle stawów,
- poprawia nastrój i obniża poziom stresu,
- zmniejsza uczucie lęku i depresji,
- daje uczucie odprężenia i relaksu.

Liczne zalety jogi wynikają z jej wszechstronnego korzystnego wpływu na wszystkie układy i narządy ciała zarówno u osób zdrowych, jak i tych z problemami zdrowotnymi.

Szczególnie pozytywnie joga wpływa na:

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

Układ krążenia – joga poprawia przepływ krwi, która dzięki temu dociera do najdrobniejszych naczyń krwionośnych (włosowatych). W czasie ćwiczeń jogi poprawia się wysycenie krwi tlenem, która docierając do różnych obszarów ciała prawidłowo odżywia komórki. Wykonywanie asan powoduje również wszechstronny masaż serca, co poprawia jego wydolność.

Układ oddechowy – mięśnie odpowiedzialne za oddech (przepona, mięśnie klatki piersiowej i grzbietu, wewnętrzne mięśnie międzyżebrowe) stają się bardziej elastyczne i silniejsze. Pozwala to na utrzymanie elastyczności pęcherzyków płucnych. Dzięki temu pojemność życiowa płuc nie maleje z wiekiem, krew otrzymuje więcej tlenu, który dociera do mięśni i do mózgu.

Układ nerwowy – przez zwiększenie świadomości ciała i jego odczuwania, poprawia się nasza koordynacja i równowaga ciała. Pozytcje odwrócone* oraz relaksacyjne wyciszają i tonizują pracę układu nerwowego. Zależnie od doboru asan praktyka jogi może wyciszyć osoby nadzbyt pobudzone, nadaktywne lub pobudzić osoby ospałe, apatyczne lub doświadczające stanów depresyjnych.

Układ hormonalny – w zależności od asany, układ hormonalny jest mocno pobudzany (wygięcia do tyłu) lub wyciszany (skłony, wygięcia do przodu). Wydzielane są hormony, które poprawiają metabolizm i dostarczają energii lub powodują wyciszenie organizmu oraz sprzyjają jego regeneracji.

Wszystkie te korzyści osiągniemy, jeśli będziemy wykonywać pozycje (asany) z pełną koncentracją i świadomością tego, co i jak robimy. Prawidłowe wykonanie pozycji jogi pozwala osiągnąć maksimum korzyści dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Pomaga w tym uważność, skupienie i obserwacja tego, co robimy i jak to na nas wpływa.

Pozostawanie w asanie powinno być wygodne, nie powodować bólu ani dyskomfortu. Zawsze trzeba bacznie obserwować własne reakcje, odczuć i reagować na nie.

Jeżeli ćwiczenia – ich rodzaj, intensywność, dostosujemy do naszych możliwości zdrowotnych, ruchowych, wiekowych, możemy liczyć na pozytywny rezultat.

UWAGA* – w książce za jedną pozycję odwróconą można uznać pozycję psa z głową w dół; inne pozycje odwrócone, takie jak świeca (sarvangasana) lub stanie na głowie (sirsasana) powinny być wykonywane wyłącznie pod okiem doświadczonego nauczyciela lub instruktora.

POZYCJA GÓRY **Tadasana**

1. Stań prosto, tak aby stopy, kostki, pięty stykały się. Zadbaj, aby ciężar ciała rozkładał się równomiernie na obu 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 unosz 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 ustawiając równolegle do siebie. Aby uzyskać właściwą postawę, unieś wszystkie palce stóp. Potem kolejno opuść je na matę.
- Zaczynaj delikatnie 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.



„Joga dla seniorów” to pierwsza w języku polskim książka opisująca podstawowe pozycje jogi i proste sekwencje dostosowane do możliwości senierek i seniorów.

Ponad 20 podstawowych pozycji stojących lub z wykorzystaniem krzesła, 5 prostych, uniwersalnych sekwencji. Do samodzielnego wykonania dzięki dokładnym i czytelnym instrukcjom. Opis korzyści i przeciwwskazań.

Bezpieczna praktyka, dla osób początkujących i wszystkich dbających o kondycję i zdrowie. Do samodzielnego praktykowania lub w połączeniu z bezpłatnymi filmami na kanale YouTube Senior Fit Urszula Stanowska https://www.youtube.com/@UrszulaStanowska_Seniorfit.

Czytelny i przejrzysty układ graficzny. Liczne fotografie.

Książka w formacie pdf. Zaprojektowana do wygodnego czytania na komputerach stacjonarnych, tabletach i smartfonach.



Urszula Stanowska

Instruktorka jogi, pilates, nordic walking, ale przede wszystkim specjalistka kinezyterapii, czyli wykorzystywania ruchu jako środka do utrzymania zdrowia i jego poprawy.

Absolwentka studiów podyplomowych o specjalności kinezygerontoprofilaktyka w Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku oraz studiów podyplomowych z zakresu Geriatrii i Gerontologii w Poznańskim Uniwersytecie Medycznym.

Posiadaczka licznych certyfikatów z zakresu zdrowia, aktywności fizycznej i spędzania czasu wolnego, w tym certyfikatu „Joga w ochronie zdrowia” (Yoga In Preventive Healthcare).

Zwolenniczka metod interdyscyplinarnych – łączenia i wykorzystywania różnych, sprawdzonych metod aktywności ruchowej i społecznej dla zachowania samodzielności, zdrowia i dobrego samopoczucia.

Seniorka specjalizująca się w pracy z seniorami.

ISBN 978-83-911175-7-6