



„SPOKÓJ JEST WE MNIE”

Zestaw pozycji jogi redukującej stres

• dla seniorów •



ZNOWU W BIEGU
CENTRUM REHABILITACJI



„SPOKÓJ JEST WE MNIE”

Zestaw obejmuje 12 pozycji i 2 ćwiczenia oddechowe. Każde z nich zostało dokładnie opisane i zobrazowane zdjęciami, tak aby móc samodzielnie i bezpiecznie wykonać je w domu.

WSKAZÓWKI

Każdą pozycję wykonuj w zgodzie ze sobą, na około 60% swoich możliwości. Pozwól, aby oddech był swobodny, oddychaj miarowo przez nos i pogłębiaj pozycje na tyle, aby umysł pozostał spokojny.

Udanej praktyki!

Maryna Hobrzyk



SUPTA PADANGUSTHASANA I

Supta Padangusthasana I to pozycja rozciągająca nogi w leżeniu. Asana oddziałuje na mięśnie z grupy kulszowo-goleniowej. Przynosi ulgę w bólach pleców, pomaga rozciągnąć tyły nóg i poprawia krążenie. Pozwala załagodzić sztywność spowodowaną długotrwałym siedzeniem. Pomaga osobom cierpiącym na rwę kulszową. Wzmacnia koncentrację i świadomość ciała.

Pomoce: koc pod głowę, pasek

Położ się na podłodze, pod głowę włóż koc, tak aby twarz pozostała równoległa do sufitu i pozycja nie powodowała dyskomfortu dla szyi. Przyciągnij prawą nogę do klatki piersiowej, lewą wyprostuj na podłodze. Załóż pasek na śródstopie. Barki i łopatki powinny luźno opadać w kierunku podłogi, łokcie lekko zgięte, a dolne plecy rozluźnione. Jeśli to dla Ciebie trudna pozycja, zegnij lekko uniesioną nogę w kolanie i ustaw ją w linii z biodrem lub oddal ją, tak aby nie była w pozycji pionowej. Jeśli nie możesz wyprostować nogi na podłodze z zachowaniem rozluźnionych pleców, zegnij w kolanie lewą nogę, a stopę oprzyj na macie. Wysuń delikatnie guz kulszowy nogi uniesionej w przód, tak aby poczuć rozciąganie w tyle całego uda. Stopę staraj się skierować do podłogi, ustawiając ją równoległe do sufitu.

Weź 10 głębokich wdechów i wydechów przez nos, z wydechem staraj się rozluźnić tył rozciąganej nogi. Po skończeniu wyprostuj obie nogi na podłodze i powtórz sekwencję na drugą stronę ciała.



SUPTA BADHA KONASAANA

To niezwykle przyjemna pozycja: otwiera klatkę piersiową, rozluźnia napięcia w dolnych plecach i w okolicach brzucha, a także poprawia mobilność stawów biodrowych i przywraca pełny oddech.

Wariant klasyczny z paskiem i wałkiem do jogi rekomendowany jest osobom ćwiczącym bez problemów z kręgosłupem. Natomiast wariant z podparciem pod plecami fantastycznie rozciąga grzbiet i pogłębia oddech, który jest niepełny, np. wskutek stresu czy problemów astmatycznych lub alergicznych.

Usiądź przed wałkiem, zegnij nogi, oprzyj stopy na podłodze. Połącz podeszwy stóp i zbliż je do krocza. Załóż pętlę z paska na kość ogonową i na stopy, pasek powinien przebiegać przez pachwiny. Na końcu wałka połóż poduszkę lub koc pod głowę. Twoja kość ogonowa powinna stykać się z wałkiem. Opierając się dłońmi na podłodze, delikatnie ułóż plecy na wałku, a głowę na podparciu. Popraw ułożenie dolnych pleców, jeśli odczuwasz dyskomfort. W przypadku bólu pleców, zrezygnuj z tego wariantu i przejdź do następnego bez użycia wałka.

Wychodzenie z pozycji: Przenieś prawą rękę za głowę, powoli przetocz się na bok, nie unosząc stóp. Połóż lewą rękę po prawej stronie na podłodze i podnieś się do góry.

SUPTA BADHA KONASAANA



Pomoce: 2 kostki do jogi i koc pod głowę. Jeśli nie masz sprzętu do jogi, użyj 2 książek.

Zegnij nogi, połącz podeszwy stóp i zbliż je do krocza. Ułóż kostki/ książki po bokach nóg.



Podpierając się dłońmi, połóż się na macie, wsuń podparcie pod głowę i dopiero teraz wsuń podparcie pod uda, tak aby nie odczuwać napięcia po wewnętrznej stronie nóg.

Wychodzenie z pozycji: Odsuń podparcie na boki, połącz kolana, wyprostuj nogi. Przenieś prawą rękę za głowę, zegnij prawą nogę w kolanie i powoli przetocz się na bok. Po chwili, podpierając się dłonią, podnieś się do góry.



SUPTA SWASTIKASANA NA WAŁKU LUB NA PODŁODZE

To pozycja leżąca ze skrzyżowanymi nogami. Plecy ułożone na wałku świetnie rozciągają się i rozluźniają. Wszelkie podparcia pleców na wałku wspierają prawidłowy oddech i otwierają zamkniętą klatkę piersiową. W chwilach obniżonego nastroju, stresu odcinek piersiowy jest niezwykle podatny na napięcia, co skutkuje zamknięciem klatki piersiowej, napięciami w okolicach barków i szyi, a w rezultacie pogorszeniem jakości oddechu. Podparcie na wałku pomaga rozciągnąć przeponę. Pozycja jest wskazana przy kłopotach z trawieniem, a skrzyżowanie nóg polepsza krążenie i uelastycznia stawy kolanowe.

Usiądź przed wałkiem, przygotuj koc pod głowę i połóż go na końcu wałka. Skrzyżuj nogi i, podpierając się dłońmi, powoli ułóż na wałku. Kość ogonowa powinna pozostać w kontakcie z wałkiem. Jeśli masz problemy z kolanami, stawami skokowymi - pozostań w wersji z wyprostowanymi nogami.

Jeśli nie masz wałka, połóż się na macie i wsuń podparcie pod głowę. Pozostań w pozycji na 15 oddechów, wyprostuj nogi, zmień skrzyżowanie nóg i ewentualny chwyt za łokcie na odwrotny.

Wyjście: Wyprostuj nogi, przenieś prawą rękę za głowę, zegnij prawą nogę w kolanie i przetocz się na bok. Powoli podnieś się do góry.

Uwagi: Pamiętaj o zmianie skrzyżowania nóg i zastosowaniu wygodnego podparcia pod głowę. Jeśli bolą Cię barki, pozostaw ręce rozluźnione i skręć dłonie do sufitu, pozwalając barkom lekko zrotować się na zewnątrz.



GOMUKHASANA RĄK, CZYLI POZYCJA ZWANA „KROWIĄ PASZCZĄ”

To świetne ćwiczenie poprawiające mobilność obręczy barkowej i nadgarstków - możesz je wykonywać codziennie, powoli redukując odległość pomiędzy dłońmi.

Pomoce: krótki ręcznik, szalik lub pasek do jogi

Usiądź wygodnie. Możesz usiąść w siadzie japońskim na wałku, w siadzie skrzyżnym na wałku lub na krześle. Usiądź tak, aby zachować naturalne krzywizny kręgosłupa. Powinno być Ci wygodnie. Połóż pasek na lewym barku, tak aby zwisał aż do łopatki. Wyciągnij prawą rękę w górę i sięgnij do paska, lewą ręką sięgnij w lewą stronę i grzbiet lewej dłoni, tak aby sięgnąć do paska. Nie skupiaj się na zbliżaniu rąk maksymalnie do siebie - bardziej staraj się „otworzyć” ten dolny, lewy bark, jakby chcąc skręcić lewą pachę do sufitu. Rękę prawą, która jest uniesiona, staraj się przesunąć w tył i wyciągnąć łokieć maksymalnie w górę, jakby chcąc oddalić prawy i lewy łokieć w dwie przeciwne strony. Unieś mostek, wydłuż dolne plecy przez wyciągnięcie kości ogonowej w kierunku podłogi i pilnuj, aby głowa nie wychylała się za bardzo w przód. Patrz przed siebie, powyżej linii horyzontu.

Unikaj bólu, oddychaj swobodnie - z wydechem staraj się rozluźnić te miejsca, w których czujesz napięcie. Pozostań w pozycji około 30 sekund, następnie zmień stronę.



SKŁON ROZLUŹNIAJĄCY PLECY Z ZASTOSOWANIEM PODPARCIA POD ŁOKCIAMI I GŁOWĄ

Tak wykonany skłon w przód jest niezwykle relaksujący, pomaga w chwilach stresu, natłoku zajęć. W jodze wszelkie pozycje z podpartym czołem są wykorzystywane w praktyce osób zestresowanych i przemęczonych.

W tym wariancie ważne jest, żeby każda część ciała była „uziemiona” - głowa i ręce powinny być podparte i rozluźnione, pupa powinna oprzeć się na kocu lub piętach. Nie chodzi o intensywne rozciągnięcie grzbietu czy ramion. Plecy powinny się rozluźnić, a głowa i barki spocząć na miękkim podparciu, tak aby układ nerwowy mógł się wyciszyć.

Usiądź i w siadzie połącz duże palce stóp, rozchyl kolana tak, abyś mógł oprzeć żebra na środkowej części ud. Brzuch pozostaje rozluźniony. Połóż wałek do jogi przed sobą (jeśli nie dysponujesz wałkiem, może być to krzesło, fotel lub kanapa). Powędruj rękami do skłonu, lekko zegnij ręce w łokciach - możesz wsunąć dłonie pod czoło lub spocząć głowę na podparciu. Staraj się pogłębić wdechy, a z wydechami zupełnie rozluźnij mięśnie twarzy i grzbietu. Jeśli możesz zwrócić się o pomoc do domownika, poproś o ułożenie dłoni na miednicy, tak aby nacisk przesunął się w kierunku kości krzyżowej i pozwolił Ci przyjemnie rozluźnić mięśnie grzbietu w odcinku lędźwiowym.

Siad bywa problematyczny - w przypadku kłopotów z kolanami można przejść do klęku podpartego i wyciągnąć ręce na krzesło lub dużej piłce. Jeśli czujesz, że pośladki nie są w stanie oprzeć się na piętach, włóż pod nie zrolowany koc. Zostań w pozycji na kilka minut. Podnoś się krąg po kręgu, głowę unosząc na końcu.



PIES Z GŁOWĄ W DÓŁ W WERSJI PODPARTEJ

Pozycje podparte, takie jak skłony z użyciem podparcia na wałku/kostce lub krześle czy pies z głową w dół z podparciem pod punktem pomiędzy brwiami, mają działanie wyciszające i kojące na układ nerwowy. Dodatkowo masaż sprzyja rozluźnieniu napięć nagromadzonych w mięśniach twarzy. Asana wydłuża kręgosłup, pobudza krążenie i rozciąga mięśnie z grupy kulszowo-goleniowej.

Pomoce: wałek do jogi i kostki lub kilka książek

Ułóż się w klęku podpartym, powędruj pośladkami w kierunku pięt i wyciągnij ręce do przodu, układając się w skłonie. Wejdź do pozycji psa z głową w dół:

- odepchnij się od dłoni, dociśnij podstawę palców wskazujących i kciuków
- wydłuż odcinek piersiowy kręgosłupa, staraj się przesunąć łopatki w kierunku bioder
- sięgnij guzami kulszowymi w kierunku sufitu, napnij uda
- sięgnij środkową częścią pięty w kierunku podłogi

W tej pozycji możesz wykorzystać pomoc drugiej osoby: poproś, aby stanęła przed Twoimi dłońmi i ułożyła dłonie na kościach miednicy, napierając na nią swoim ciężarem ciała i wyciągając kręgosłup w górę. Poczujesz, że pozycja bardzo przyjemnie wydłuża plecy i staje się mniej męcząca. Na początek zostań w ten sposób na 10 oddechów, stopniowo wydłużaj czas nawet do 3 minut.

PIES Z GŁOWĄ W DÓŁ W WERSJI PODPARTEJ



Uwagi: Ważne, aby dopasować wysokość podparcia do pozycji: nie sięgaj czołem na siłę do kostek, postaraj się zwiększyć podparcie, tak aby głowa spokojnie spoczęła na podparciu. Podpieramy środkową część czoła, delikatnie przesuwamy mięśnie czoła w kierunku nosa.

Nie przejmuj się, jeśli czujesz, że nie możesz wyprostować pleców - skup się na wydłużaniu kręgosłupa, a jeśli odczuwasz zbyt duży dyskomfort w tylnych częściach nóg, lekko zegnij je w kolanach.



UPAVISTHA KONASANA, CZYLI SIAD ROZKROCZNY

Pozycja ta poprawia mobilność bioder i rozciąga wewnętrzną część ud. Uważa się, że jest niezwykle korzystna dla kobiet, ponieważ stymuluje organy wewnętrzne i poprawia krążenie w obszarze podbrzusza. Pomaga się wyciszyć i przyjemnie uspokaja umysł.

Jeśli masz problem z prostym siadem w tej pozycji - usiądź na grubych kocach, skorzystaj z podparcia przedramion i głowy na krześle. Osoby o większej mobilności siadają na 1 kocu, a pod dłonie mogą ułożyć podparcie lub całkiem z niego zrezygnować.

Usiądź w siadzie prostym, rozstaw szeroko nogi. Jeżeli dół pleców nie jest prostopadły do podłoża, skorzystaj z podparcia. Uda i rzepki kolanowe powinny być zwrócone do sufitu. Palce stóp rozszerzone i ustawione pionowo. Podciągaj rzepki kolanowe, staraj się zbliżyć tyły nóg do podłogi. Wyciągnij dłonie, opierając je na kostkach. Jeśli nie jesteś w stanie wejść do skłonu z wydłużonym kręgosłupem - sięgnij po krzesło, oprzyj łokcie i utrzymuj tyły ud, kolan i łydek w mocnym kontakcie z podłogą.

Uwagi: Wydłużaj kręgosłup od bioder, utrzymując długie ramiona i długi przód tułowia. Staraj się zachować rozluźniony brzuch, unosi mostek w kierunku brody, a łopatki przesuwaj w kierunku kości ogonowej.





JANU SIRSANA - POZYCJA SKŁONU Z JEDNĄ NOGĄ ZGIĘTĄ

Tak jak w poprzedniej asanie, przygotuj podparcie, a jeśli czujesz, że Twoje plecy są sztywne - także krzesło. Osoby, które mają napięte tyły nóg, powinny skorzystać z paska.

Pomoce: podparcie, opcjonalnie krzesło, pasek

Pozycja rozciąga mięśnie grzbietu, uelastycznia stawy i otwiera biodra. Jej działanie wycisza umysł i łagodzi zdenerwowanie. W jodze uważa się, że ma niezwykle terapeutyczny charakter - regularna praktyka podnosi nastrój i obniża ciśnienie.

Usiądź i wyprostuj nogi. Jeśli w poprzedniej pozycji niezbędne było krzesło - użyj go ponownie i podeprzyj łokcie, przedramiona i głowę. Zegnij prawą nogę, odwiedź ją na zewnątrz i ułóż kolano na podłodze. Jeśli kolano zostaje w powietrzu, wsuń pod nie koc. Noga wyprostowana powinna być aktywna, rzepka podciągnięta. Wyciągnij ręce w górę, wydłuż boki ciała i - utrzymując maksymalnie wydłużony kręgosłup - złap się za pasek ułożony na stopie lub sięgnij do stóp. Staraj się ułożyć plecy prosto, wysuń mostek w górę, a mięśniami grzbietu pracuj tak, by wyciągnąć je w dół. Weź kilka głębokich oddechów, następnie usiądź prosto i powtórz ćwiczenie na drugą stronę.



ŁAGODNA POZYCJA OTWIERAJĄCA KLATKĘ PIERSIOWĄ

To łagodna wersja Pariyankasany, zwanej w jodze pozycją otwierającą serce. Pozycja otwiera klatkę piersiową, pomaga rozluźnić napięcia wokół obręczy barkowej i przepony. Regularna praktyka poprawia zgarbioną postawę i pomaga wypocząć.

Pomoce: 2 kostki do jogi lub 3 grube książki

Ułóż kostkę na drugiej wysokości (w przypadku pogłębionej lordozy szyjnej zadбай o wyższe podparcie przez wsunięcie książki pod kostkę), drugą kostkę ustaw płasko, w poprzek - pod łopatkami. Usiądź przed kostkami ze zgiętymi nogami, podpierając się rękami powoli ułóż się na kostkach tak, żeby było Ci wygodnie, następnie wyprostuj nogi.

Oddychaj spokojnie i miarowo, możesz wydłużać wydech, z wydechami rozluźniaj całe ciało. Pozostań w pozycji na minimum 3 minuty. Wyjdź, przetaczając się na prawy bok, i powoli podnieś do góry.



POZYCJA POGŁĘBIAJĄCA OTWARCIE W KLATCE PIERSIOWEJ

To pozycja wykorzystywana w jodze terapeutycznej - wspiera rozciąganie przodu tułowia, uwalnia napięcie z rąk i barków oraz brzucha i zginaczy bioder. Jest polecana w praktyce dla osób przemęczonych, sprzyja wyciszeniu i regeneracji całego organizmu.

Pomoce: wałek, kostka do jogi lub gruba książka, pasek

Ułóż wałek na macie, przed początkiem wałka ułóż kostkę w poprzek na pierwszej wysokości. Przygotuj pasek. Usiądź na początku wałka ze zgiętymi nogami, wsuń pętlę z paska na najszerszą część ud, zwężając go do szerokości kości biodrowych. Połóż całe plecy na wałku. Nie podnosząc głowy, powoli zsuwaj się w tył, tak aby łopatki spoczęły na kostce, a barki pozostały poza nią na macie. Spróbuj wyprostować nogi, na początku wyciągając pięty w przód, a potem zupełnie rozluźnij nogi.

Uwagi: Jeśli bolą Cię plecy, zegnij nogi i oprzyj stopy na macie lub poproś kogoś, aby ułożył zwinięty koc pod Twoje stopy.

Praca z oddechem: Poczuj, jak porusza się klatka piersiowa, jak z wdechem unosi się, a z wydechem opada. Zaobserwuj ruch żeber, spróbuj zauważyć, jak z Twoim oddechem poruszają się: żebra, przepona i dół brzucha. Jeśli w którymś z tych obszarów nie czujesz poruszenia, nie szkodzi - staraj się rozluźnić całe ciało i spokojnie kontynuować wdech i wydech przez nos. Pozostań w pozycji około 3 minuty. Przenieś prawą rękę za głowę, zegnij prawą nogę w kolanie i powoli przetocz się na prawy bok. Przyciągnij kolana do klatki piersiowej i powoli podnieś się do góry. Jeśli czujesz taką potrzebę, wykonaj skłon lub poprzeciągaj się.



SAVASANA, CZYLI POZYCJA „NIEŻYWEGO”

To pozycja, w której możesz zupełnie się odprężyć i rozluźnić całe ciało. Przygotuj podparcie pod głowę, wsuń wałek pod kolana. Podparte kolana przyjemnie rozluźniają napięcia w dole pleców. Głowa powinna być ułożona w pozycji neutralnej, równoległe do sufitu.

Pomoce: podparcie pod głowę, wałek

Możesz się ubrać lub poprosić kogoś o przykrycie kocem i zasłonięcie oczu, tak aby wyciszyć zmysły. Jeśli lubisz aromaterapię, możesz użyć kilku kropli wybranego olejku, np.:

- bergamotkowego (poprawia nastrój)
- lawendowego (koi nerwy i ułatwia zasypianie)
- miętowego i rozmarynowego (rozluźnia napięcia mięśniowe i pomaga przy migrenach)

Kiedy ułożysz się wygodnie, przejdź do ćwiczenia oddechowego.



ODDECH PUDEŁKOWY, CZYLI „BOX BREATHING”

W jodze praca z oddechem nazywana jest „pranayamą”. Oddech to „prana”, czyli nasza energia życiowa, „yama” to nauka jej kontroli.

To, jak oddychamy, ma wpływ na wiele procesów związanych z oczyszczaniem ciała z toksyn, stymulacją lub wyciszeniem układu nerwowego, napięciami mięśniowymi. Odpowiednio dobrane techniki i ćwiczenia pomagają skutecznie radzić sobie ze stresem, a także wesprzeć procesy regeneracyjne (aktywizując przywspółczulny układ nerwowy).

Oddech pudełkowy to niezwykle skuteczna technika w radzeniu sobie z nagłym stresem, kłopotami z zasypianiem czy kontrolą trudnych emocji. Pomoże łatwiej zasnąć, obniży ciśnienie, ale też pozwoli zachować spokój podczas stresującej sytuacji. Działa natychmiastowo i jest niezwykle prosty. Możesz go wykonać w pracy, w łóżku czy podczas jazdy samochodem. Możesz też zacząć nim dzień, siadając w wygodnej pozycji i ustawiając minutnik na 3 minuty pracy z oddechem pudełkowym.

Oddech będzie podzielony na 4 równe części:

wdech - wstrzymanie powietrza - wydech - wstrzymanie powietrza

- weź wdech na 3 sekundy
- wstrzymaj powietrze na 3 sekundy
- zrób wydech na 3 sekundy
- wstrzymaj powietrze na 3 sekundy
- stopniowo wydłużaj poszczególne fazy oddechu

Uwagi: Zaczynaj od 3 sekund, stopniowo, np. co 5 oddechów, wydłużając poszczególne fazy o 1 sekundę. Możesz zatrzymać się na komfortowej długości, w której maksymalna długość wdechu to 8 sekund. Podczas ćwiczenia nie powinno się męczyć czy odczuwać napięcia, jeśli tak się dzieje, spróbuj skrócić fazy o sekundę.



Opracowanie: **Maryna Hobrzyk**

 fb.com/zdrowiezomsweetom

Zdjęcia: Paulina Wrześniak

Publikacja z pozycjami jogi dla seniorów powstała w ramach projektu „Kultura Odporna” sfinansowanego przez Urząd Miasta Krakowa.



ZNOWU W BIEGU

CENTRUM REHABILITACJI

Na zajęcia jogi dla seniorów zapraszamy do Centrum Rehabilitacji Znowu w Biegu w Krakowie.



CENTRUM ZDROWIA SENIORA

W Centrum Rehabilitacji Znowu w Biegu zrealizowaliśmy współfinansowany przez Gminę Miejską Kraków projekt "Centrum Zdrowia Seniora".

W ramach programu seniorzy 60+ korzystali z bezpłatnych treningów rehabilitacyjnych oraz zajęć jogi.

Podczas naszych projektów oferujemy seniorom różne aktywności. Uczestnicy brali udział w zajęciach gimnastyki, wykładach specjalistów różnych dziedzin oraz konsultacjach podologicznych. W ofercie nie zabrakło również integracji i wycieczek.

Mamy nadzieję, że uda nam się pozyskać środki na kolejne działania!





ZNOWU W BIEGU
CENTRUM REHABILITACJI



**Centrum Rehabilitacji
Znowu w Biegu**
ul. Odrzańska 13/2, Kraków

 +48 609 915 005

 znouwwbiegu.pl