



JOGA DLA SENIORÓW

0:15

Pozycja wstępna

Lekcję jogi dla seniorów rozpoczniemy leżąc na plecach, pokurczymy nogi, stopy są na szerokość boków (lekko nimi naciskamy na podłogę i zwracamy uwagę na kontakt stóp z matą), ramiona są odchyłone kawałek od ciała, całe plecy rozłożymy na macie, (barki, łopatki, miednica, pod biodrami trochę miejsca), lekko wyciągamy się za czubkiem głowy i przyciągamy brodę do szyi. Oddychamy przez nos, zwracamy uwagę na własny oddech i podczas całego ćwiczenia staramy się wykorzystywać całą objętość płuc.

1:07

Oddychanie brzuchem

Próbujemy oddychać spodem brzucha, od bioder do pachwiny. Brzuch pracuje jak walec, który rozciąga się na wszystkie strony. Reszta ciała jest rozluźniona, nie przenosimy napięcie na szyję, na twarz itd. Przynajmniej 5 głębokich wdechów i wydechów.

1:50

Przeciąganie ciała

Powoli naciągniemy nogi i pilnujemy, żebyśmy się nie łamali w biodrach i żebra nie wyginały się ku górze. Podniesiemy ramiona za głowę i z wdechem wyciągamy się za prawym ramieniem i prawą nogą, z wydechem rozluźnimy i to samo na lewą stronę, potem w poprzek prawe ramię – lewa noga i lewe ramię i prawa noga, następnie wyciągamy się za ramionami i za nogami równocześnie, pokręcimy się i rozluźnimy, ramiona powrócą wzdłuż ciała.

2:35

Rozruszanie małych stawów

Zginamy przedramię do sufitu i mocno rozciągamy palce na rękach i na nogach następnie równocześnie mocno zaciskamy (palce rąk zamykamy w dłoniach).

Przyciągamy dłonie i stopy czubkami do siebie (naciągamy tak wewnętrzną stronę nadgarstka i łydki, tylną stronę nóg) potem obrócimy dłonie na odwrót i wyciągamy podbicie (naciągamy zewnętrzną stronę nadgarstka i golenia, przód nóg).

Krążymy rękami w nadgarstkach i nogami w kostkach w jedną /drugą stronę.

Wytrzepiemy ręce i nogi, powrócimy ramionami wzdłuż ciała.

Poszczególne ćwiczenia wykonamy przynajmniej 5x.

3:45

Pobudzenie centralnego systemu stabilizacyjnego

Przyciągniemy czubek prawej nogi i z wdechem wyciągamy się za prawą piętą, z wydechem wciągamy całą nogę do miednicy (pracuje spód brzucha - mięsień brzucha poprzeczny).

Wykonamy 3x, potem rozluźniamy nogę. To samo 3x lewą nogą.



4:46

Rozluźnienie barków

Chwycimy się za nadgarstek albo zaplecimy palce na rękach, spuścimy ramiona za głowę i krążymy ramionami w jedną stronę jak najbliżej do podłogi (poprzez brzuch, za głowę, przynajmniej 3x). Potem w drugą stronę. Rozplecimy palce, rozluźnimy ramiona i ułożymy kawałek obok ciała.

5:18

Rozciąganie bioder

Przyciągniemy oba kolana do klatki piersiowej, dłonie oprzemy z przodu kolan. Z wdechem naciskamy kolanami do dłoni aż do wyprostowania ramion - biodra przycisną się do maty, pępek wciągnięty do kręgosłupa. Z wydechem przyciągniemy oba kolana do klatki piersiowej i odkleimy kość krzyżową od maty. Wykonamy przynajmniej 5x.

5:50

Rozciąganie nóg

Potem przytrzymamy ramionami prawe kolano przy klatce piersiowej a lewą nogę naciągniemy na macie, obie stopy są lekko przyciągnięte. Oddychamy i zwracamy uwagę na naciągnięcie nóg. Z wdechem nogi rozluźnimy i wymienimy lewe kolano przy piersi, prawe naciągnięte na macie.

6:18

Półowiczny most

Leżymy na plecach z pokurczonymi nogami, stopy są jak najbliżej pośladków. Naciskamy na stopy i z wdechem podnosimy miednicę krąg za kręgiem w górę, z wydechem krąg za kręgiem powracamy z powrotem na matę. Ciągłe naciskamy stopami i rozluźniamy pośladki. Powtórzymy 3-5razy. Potem odsuniemy stopy dalej i wytrzepiemy całe nogi, oddychamy do bioder.

7:17

Masaż lędźwi

Oba kolana przyciągniemy do piersi, dłonie położymy z góry na kolana i krążymy kolanami 3x w jedną i 3x w drugą stronę, masujemy lędźwie.

7:38

Wzmacnianie mięśni pleców

Obrócimy się na brzuch, nogi położone na szerokość boków w oparciu o śródstopie, dłonie są położone jedna na drugą a na nich czoło. Z wdechem wyciągamy barki do uszu, z wydechem odciągamy je od uszu, łopatki są szeroko (podczas dalszego ćwiczenia trzymamy barki odciągnięte od uszu).

Przygotowanie do kobry – wesprzemy się na kości łonowej i z wdechem przy pomocy mięśni pleców podnosimy się z maty, głowa stale ułożona na dłoniach, nie spinamy nóg ani pośladków. Z wydechem powracamy z powrotem, przynajmniej 5x, odpocznemy i oddychamy do pleców.



8:43

Pozycja świerszcza

Głowa jest oparta o czoło, ramiona naciągniemy wzdłuż ciała z dłońmi zwróconymi do maty i opieramy się o nie. Z wdechem podniesiemy nogi do góry i oddychamy. Głowa leży na macie, od pasu w górę staramy się rozluźnić, pracuje tylko dolna część ciała. Potem odpoczniemy – głowa jest położona na dłoniach i oddychamy do pleców.

9:32

Podparcie na czterech

Z wdechem podniesiemy się przez bok do klęku podpartego. Kolana są pod biodrami, zwierają kąt prosty w kolanach, dłonie są pod barkami, palce są szeroko rozstawione, palce środkowe są do przodu, łokcie zwrócone wewnętrznymi stronami do siebie.

Krążymy miednicą w jedną i drugą stronę – góra pleców stoi, pracują biodra i miednica – delikatnie według wyczucia w biodrach.

10:26

Rozluźnienie i rozciąganie kręgosłupa

Wykonujemy koci grzbiet od kości ogonowej - z wdechem zaczniemy wyciągać kość ogonową do tyłu, wyginamy biodra, piersi i lekko odchylamy głowę do tyłu (zdecydowanie nie wyginamy kręgosłupa szyjnego) – dłonie i kolana jakby oddalały się od siebie. Z wydechem garbimy się znowu od kości ogonowej – głowa jest jeszcze w górze i stopniowo przyciągamy kość ogonową pod siebie, garbimy biodra, klatkę piersiową i na koniec przyciągniemy brodę na piersi. Powtórzymy 5x.

11:08

Rozluźnienie i rozciąganie kręgosłupa

Utrzymujemy kąt prosty w kolanach i wysuniemy dłonie na macie do przodu do szerokiego V, ciało opuszczamy w dół. Opieramy się o czoło albo o brodę i rozluźniamy klatkę piersiową, staramy się przybliżyć ją do maty. W pozycji oddychamy.

11:35

Rozluźnienie i rozciąganie kręgosłupa

Odpoczniemy w pozycji dziecka – odciskamy się od dłoni i usiadziemy na piętach, kolana mogą być blisko przy sobie albo dalej od siebie, czoło jest na macie, ramiona nad głową albo wzdłuż ciała (jak nam wygodniej), można podłożyć głowę, pośladki. Potem zupełnie się rozluźnimy i oddychamy do pleców wzdłuż kręgosłupa.

12:11

Pozycja stojąca

Z wdechem podnosimy się powoli do pozycji stojącej, stopy wyrównamy równolegle kawałek od siebie. Odciskamy się od stóp, wyciągamy się za czubkiem głowy, rozluźnimy barki, lekko przyciągniemy brodę do szyi a ramiona zostawimy wiszące wzdłuż ciała – pozycja góry. Parę głębokich wdechów i wydechów.



13:04

Ćwiczenie równowagi

Przenosimy środek ciężkości do przodu i do tyłu nie odklejając pięt ani palców od maty (nakładamy się jak deska). Potem z boku na bok i na koniec kreślimy głową kółka na suficie w jedną i drugą stronę nie łamiąc się w pasie, tylko zwracamy uwagę na przenoszenie ciężaru na stopach. Zatrzymamy się i wytrzepiemy ramiona i nogi.

14:06

Skłon w przód

Stopy pozostaną na szerokość boków, zginamy kolana i z równymi plecami przechodzimy do równego skłonu do przodu – plecy są równoległe do maty, dłonie na udach, łokcie przy tułowiu, barki otwarte, broda lekko przyciągnięta do szyi, wyciągamy się za czubkiem głowy. Oddychamy i według możliwości wyrównujemy kolana i zwracamy uwagę na naciąganie tylnej strony kończyn dolnych. Potem znowu pokurczymy kolana, odciskamy się od stóp i wygarbiając plecy powoli, krąg za kręgiem prostujemy plecy. Stojąc rozluźnimy się i wytrzepiemy ramiona i nogi.

15:21

Wygięcie do tyłu

Kompensacja – stopy przyciągniemy do siebie, dłonie położymy na biodra albo spód żeber (kciuki do tyłu, palce do przodu), odciskamy się od stóp i z wydechem wyginamy się do tyłu. Centrum ciała jest napięte, otwieramy barki, przyciągamy łokcie, wyciągamy się za czubkiem głowy, kości mostka wyciągamy do sufitu. Głowa jest przedłużeniem kręgosłupa. Oddychamy do spodu brzucha, do bioder i do pachwin. Potem z wdechem rozluźnimy ramiona, nogi, głowę, możemy opuścić głowę do przodu i lekko kiwać głowę od jednego do drugiego barku.

16:28

Półukłon w bok

Wyrównamy się w pozycji stojącej (stopy przy sobie albo lekko od siebie). Z wdechem wyciągniemy lewe ramię do sufitu, rozluźnimy bark i z wydechem skłonimy się w prawo. Odciskamy się od stóp, wyciągamy za czubkiem głowy i za palcem środkowym lewej ręki, oddychamy. (W razie potrzeby opuszczimy lewe ramię do tułowia, ale zastaniemy skłonieni.)

Potem z wdechem wyciągniemy się za lewym ramieniem do sufitu a z wydechem wyrównamy do pozycji stojącej. Wytrzepiemy ramiona. To samo w drugą stronę.

18:04

Skręty tułowia

Stopy pozostaną na szerokość boków. Z wdechem położymy przed tułowiem dłonie na sobie, łokcie są w wysokości barków, barki odciągnięte od uszy. Odciskamy się od stóp, utrzymujemy mocny środek tułowia i z wdechem wykręcamy się w prawo. Prawa dłoń przekręci się i wyciągnie do sufitu za siebie, naciągamy mięśnie torsu, obracamy głowę, oczy wykręcimy w bok. Z wydechem powracamy z powrotem i to samo w drugą stronę. Powtórzymy kilka razy, potem rozluźnimy ramiona i głowę.



19:22

Pozycja krzesła

Wyrównamy się w pozycji stojącej, stopy na szerokość boków. Dłonie połączymy przed sobą, barki odciągnięte od uszy. Z wydechem uginamy kolana i osuwamy się w dół tak, aby stopy zostały na macie. Plecy pozostają proste, nie wypinamy pośladki. Ramiona przyciągniemy na piersi do pozycji modlitwy i lekko naciskamy dłonie. Zwracamy uwagę na rozciągnięcie łopatek i pleców. Oddychamy głęboko, wdech jest jak najgłębszy, wytrzymujemy, zwracamy uwagę na łydki, mięśnie goleni i śródstopia. Potem z wdechem wrócimy do pozycji stojącej, rozluźnimy ręce i nogi.

20:38

Wzmocnienie mięśni brzucha

Położymy się na plecach, pokurczymy nogi, stopy są na szerokość boków, ramiona są odchylone kawałek od tułowia, całe plecy rozłożymy na macie. Stopniowo podnosimy obie pokurczone nogi i kolana trzymamy nad biodrami, golenie są równoległe do maty, czubki stóp przyciągamy do goleni. Wyciągamy kolana do sufitu a stopami naciskamy na pomyślaną ścianę. Biodra opierają się mocno do maty, pępek jakby przyciskał się do kręgosłupa. Oddychamy i staramy się nie przenosić napięcia w górę na barki, szyję czy na twarz.

Potem przyciągniemy kolana do piersi, oddychamy spodem brzucha i lędźwi, kołyszymy się z boku na bok. Stopy powrócą na matę i rozluźnimy się.

22:14

Wzmocnienie mięśni brzucha

Znowu podniesimy obie nogi, splecione ręce położymy pod głowę i z wydechem podniesimy głowę i szyję aż do łopatek. Głowa leży w dłoniach, łokcie są otwarte. Znowu wyciągamy kolana do sufitu a stopami naciskamy na pomyślaną ścianę. Rozluźnimy szyję i twarz, zwracamy uwagę na pracę dołu brzucha.

23:00

Masaż lędźwi

Głowę położymy na matę, kolana przyciągniemy do piersi, dłonie położymy na kolana i krążymy kolanami w jedną i drugą stronę, masujemy lędźwie. Potem powrócimy stopami na matę.

23:34

Skręty lędźwi

Postawimy stopy na szerokość maty, ramiona w bok, całe plecy są rozciągnięte na macie. Z wdechem przechylamy kolana w prawo a głowę w lewo, z wydechem powracamy na środek a z dalszym wdechem przechylamy kolana w lewo a głowę w prawo. Powtórzmy płynnie 2x w każdą stronę, po raz trzeci na każdej stronie chwilę wytrzymamy, wyciągniemy się za górnym kolanem i oddychamy. Barki i łopatki zostaną cały czas na macie, kolana nie muszą dotrzeć aż do maty.



24:58

Relaks

Położymy się w pozycji trupa – nogi kawałek od siebie, rozluźnione stopy puścimy w bok, plecy rozłożone na macie, ramiona kawałek od ciała, wyciągniemy się za czubkiem głowy i lekko przyciągniemy brodę do piersi. Zamkniemy oczy i zwracamy uwagę na własny oddech – nie wpływamy na niego, tylko oddychamy wdech wydech. Potem zwrócimy uwagę na palce nóg i stopniowo na całe ciało aż po ciemność głowy, jeśli jest gdzieś zwiększone napięcie.

Wyobrażamy sobie, że do tego miejsca skierujemy głęboki wdech a z wydechem chcemy napięcie tam stąd usunąć. Na koniec głęboki wdech i wydech, wyciągniemy ramiona za głowę i wciągamy się na wszystkie strony. Ciągłe z zamkniętymi oczami przekręcimy się na jeden bok, skulimy się wygodnie do kłębka i wytrzymamy parę wdechów i wydechów.

Z dalszym wdechem usiadziemy przez bok. W jakiegokolwiek pozycji siedzącej wyrównamy plecy, wyciągniemy się za ciemieniem, rozluźnimy barki, lekko przyciągniemy brodę do szyi. Połączymy dłonie przed tułowiem, rozcieramy je i rozgrzejemy, przyłożymy przed oczy, otworzymy oczy i pomasujemy twarz.