

### JÓGA PRO SENIORY

*Zkratky : PR-pravá ruka / LR-levá ruka / PN-pravá noha / LN-levá noha / Ná-nádech / Vý-výdech*

#### **0:15**

##### Výchozí poloha

Lekci jógy pro seniory zahájíme vleže na zádech, necháme si pokrčené nohy, chodidla na šířku boků (lehce jimi zatlačíme do podložky-vnímáme kontakt chodidel s podložkou), paže kousek od těla, rozložíme celá záda do podložky (ramena, lopatky, pánev, malá mezírka pod bedry), lehce se vytáhneme za temenem a přitáhneme bradu ke krku. Dýcháme nosem, vnímáme vlastní dech a po celou dobu cvičení se snažíme využívat plnou kapacitu plic.

#### **1:07**

##### Břišní dech

Zkoušíme dýchat do spodního břicha, do beder a do třísel. Břicho pracuje jako válec, který se roztahuje do všech stran. Zbytek těla je uvolněný, nepřenášíme napětí do krku, obličeje apod. Aspoň 5 hlubokých nádechů a výdechů.

#### **1:50**

##### Protažení těla

Pomalou natáhneme nohy a dbáme na to, abychom se nezlomili v bedrech a nevyjela nám žebra ke stropu. Přetáhneme paže za hlavu a s Ná se vytáhneme za PR a PN, s Vý povolíme, totéž LR-LN, pak křížem PR-LN a LR-PN, pak se vytáhneme za rukama a za nohama současně, zavrtíme a uvolníme, vrátíme paže k tělu.

#### **2:35**

##### Rozcvičení malých kloubů

Ohneme předloktí ke stropu a silou roztahujeme prsty na rukách a na nohách a silou zatínáme (palce na rukách zavíráme do dlaní).

Přitahujeme dlaně a chodidla do flexu (protahujeme vnitřní stranu zápěstí a lýtka, zadní stranu nohou) a překlápíme dlaně opačně a propínáme nártu (protahujeme vnější stranu zápěstí a holeně, přední stranu nohou).

Kroužíme rukama v zápěstích a nohama v kotnících na jednu / druhou stranu.

Vyklepeme ruce a nohy, vrátíme paže k tělu.

Každé dílčí cvičení provedeme aspoň 5x.

#### **3:45**

##### Probuzení středu těla

Zaflexujeme (přitáhneme) špičku PN a s Ná se vytahujeme za P patou, s Vý vtahujeme celou nohu do pánve (zabírá spodní břicho – příčný břišní sval). Provedeme 3x, pak nohu uvolníme. Totéž 3x LN.

#### **4:46**

##### Uvolnění ramen

Chytíme se ze zápěstí (nebo propleteme prsty na rukách), pustíme paže za hlavu a kroužíme rukama na jednu stranu co nejbližší podložce (přes břicho, za hlavu, aspoň 3x). Pak na druhou stranu. Rozpleteme ruce, vyklepeme paže a položíme kousek od těla.

### **5:18**

#### Protažení beder

Přitáhneme obě kolena k hrudníku, dlaně opřeme zepředu o kolena. S Ná tlačíme kolena do dlaní (až do natažených paží) – bedra se přilepí do podložky, pupík zajíždí k páteři, s Vý přitáhneme kolena k hrudníku (lehce se zhoupneme a odlepíme křížovou kost od podložky). Provedeme aspoň 5x.

### **5:50**

#### Protažení nohou

Pak podržíme oběma rukama P koleno u hrudníku a LN natáhneme po podložce do dálky, obě chodidla jsou lehce flexovaná. Dýcháme a vnímáme protažení nohou.

S Ná obě nohy povolíme a provedeme totéž na druhou stranu (L koleno u hrudníku, PN natažená na podložce).

### **6:18**

#### Poloviční most

Ležíme na zádech s pokrčenýma nohama, chodidla co nejbliž hýždí, paže podél těla. Zatlačíme do chodidel a s Ná odlepujeme obratel po obratli, zvedáme pánev nahoru, s Vý obratel po obratli vracíme zpět do podložky. Stále tlačíme do chodidel a necháváme co nejvolnější hýždě (zapojuje se i pánevní dno). Provedeme 3x – 5x. Pak odsuneme chodidla dále od zadku a vyklepeme celé nohy, prodýcháme bedra.

### **7:17**

#### Masáž beder

Přitáhneme obě kolena k hrudníku, dlaně umístíme shora na kolena a kroužíme kolena 3x na jednu / 3x na druhou stranu – masírujeme bedra.

### **7:38**

#### Posilování zádových svalů

Přetočíme se na břicho, nohy leží na šířku boků opřené o nártu, uložíme dlaň na dlaň a čelo na dlaně. S Ná vytáhneme ramena k uším, s Vý je stáhneme od uší, lopatky rozprostřeme do šířky. (Při dalším cvičení držíme ramena stažená od uší.)

Nácvik na kobru - opřeme se o kost stydkou a s nádechem se pomocí zádových svalů zvedáme od podložky, hlava stále leží na dlaních (zůstává v prodloužení páteře), nezatínáme nohy ani zadek, s Vý se vracíme zpět. Aspoň 5x, pak si odpočineme a prodýcháme záda po páteři.

### **8:43**

#### Kompenzace v kobylce

Opřeme si hlavu o čelo, paže natáhneme podél těla a dlaně přetočíme do podložky (opíráme se o ně). S Ná zvedneme nohy nahoru a dýcháme. Hlava leží v podložce, od pasu nahoru se snažíme uvolnit, necháme pracovat jen spodní část těla. Pak si odpočineme - hlava leží na dlaních a prodýcháme záda po páteři.

### **9:32**

#### Klek na čtyřech (kočka)

S Ná se přes bok zvedneme na čtyři do kočky. Kolena pod kyčlemi, pravý úhel v kolenou, dlaně pod rameny, široce rozevřené prsty, prostředníky směřují dopředu, loketní jamky „se dívají na sebe“.

Zakroužíme pánví na jednu / druhou stranu – horní záda stojí, pracují hlavně bedra a pánev – jemně podle pocitů v bedrech.

### **10:26**

#### Uvolnění a protažení páteře

Děláme kočičí hřbety nejlépe od kostrče – s NÁ začínáme vystrkovat kostrč vzad, prohýbat bedra, hrudník a naznačit jemný záklon hlavy (rozhodně nedoháníme prohnutí páteře záklonem krku!) – dlaně a kolena jako by pocitově jely od sebe (chtěly roztrhnout podložku). S VÝ se vyhrbujeme opět od kostrče – hlava je pořád ještě nahoře a my začínáme přitahovat kostrč pod sebe, vyhrbovat bedra, hrudník a nakonec přitáhneme bradu až na hrudník. Aspoň 5x.

### **11:08**

#### Uvolnění a protažení páteře

Udržíme pravý úhel v kolenou a posouváme dlaně po podložce dopředu do širokého věčka a trupem klesáme dolů. Opřeme si čelo, nebo bradu, nebo jednu tvář a pokusíme se povolit v hrudníku a přiblížit ho k podložce (zlomená květinka). Pozici prodýcháme.

### **11:35**

#### Uvolnění a protažení páteře

Odpočineme si v pozici dítěte – od dlaní se odtlačujeme a dosedneme na paty, kolena u sebe (nebo od sebe - podle možností), čelo v podložce, paže nad hlavou nebo podél těla (co je pro nás příjemnější), případně podkládáme hlavu, zadek. Pak se úplně uvolníme a prodýcháme záda po páteři.

### **12:11**

#### Stoj

S NÁ se pomalu zvedneme do stoje, srovnáme chodidla rovnoběžně kousek od sebe. Odtlačíme se od chodidel, vytáhneme se za temenem, uvolníme ramena, lehce přitáhneme bradu ke krku a paže necháme viset podél těla – pozice hory. Několikrát se zhluboka nadechneme a vydechneme.

### **13:04**

#### Balanční cvičení

Začneme přenášet váhu dopředu a dozadu, aniž bychom odlepili paty nebo špičky (nakláníme se jako prkno). Pak ze strany na stranu a nakonec malujeme hlavou kroužek na stropě na jednu / druhou stranu, aniž bychom se zlomili v pase, jen vnímáme přenášení váhy na chodidlech. Zastavíme se a vyklepeme ruce a nohy.

### **14:06**

#### Předklon

Necháme chodidla na šířku boků, pokrčíme kolena a s rovnými zády přecházíme do rovného předklonu – záda rovnoběžně s podložkou, dlaně na stehnech, lokty u těla, otevřená ramena, brada lehce přitažená ke krku, vytahujeme se za temenem. Dýcháme a podle možností zkoušíme dorovnávat kolena a vnímat protažení zadní strany dolních končetin. Pak opět pokrčíme kolena, odtlačujeme se od chodidel a vyhrbeně obratel po obratli pomalu narovnááme záda. Ve stoji se uvolníme a vyklepeme ruce a nohy.

### **15:21**

#### Záklon

Kompenzace v záklonu - chodidla stáhneme k sobě (nebo necháme jen malou mezírku), dlaně uložíme na bedra nebo na spodní žebra (palce vzad, prsty dopředu), odtlačíme se od chodidel a s Vý provedeme hrudní záklon. Střed těla je pevný, otevíráme ramena, přitahujeme lokty, vytáhneme se za temenem, chceme vystrčit hrudní kost ke stropu. Hlava zůstává v prodloužení páteře. Nadechujeme až do spodního břicha, do beder a do třísel. Pak se s Ná srovnáme a uvolníme ruce, nohy, hlavu (můžeme pustit bradu na hrudník a lehce zhoupnout hlavu od jednoho k druhému rameni).

### **16:28**

#### Poloviční úklon stranou

Srovnáme se ve stoji (chodidla u sebe, nebo jen malá mezírka). S Ná vytáhneme LR ke stropu, uvolníme rameno a s Vý se ukloníme doprava. Odtlačujeme se od chodidel, vytahujeme se za temenem a za prostředníkem LR, dýcháme. (V případě potřeby spustíme LR zpět k tělu, ale zůstaneme v úklonu.)

Pak se s Ná vytáhneme za LR ke stropu a s Vý srovnáme ve stoji. Vyklepeme paži. Totéž provedeme na druhou stranu.

### **18:04**

#### Torze v hrudní páteři

Necháme chodidla na šířku boků, položíme na sebe dlaně před tělem (lokty v úrovni ramen, ramena uvolněná od uší). Odtlačujeme se od chodidel, držíme pevný střed těla a s Ná se vytáčíme doprava. P dlaň se přetočí ke stropu (je kousek výš než rameno), protáhneme prsní svaly, opatrně přetáčíme hlavu, hodně přetáčíme oči do strany. S Vý se vracíme zpět a provedeme totéž na druhou stranu. Několikrát zopakujeme, pak uvolníme paže a hlavu.

### **19:22**

#### Pozice židle pro posílení dolních končetin

Srovnáme se ve stoji s chodidly na šířku boků. S Ná vzpažíme (ramena zůstanou stažená od uší) a s Vý krčíme kolena a klesáme dolů do pozice židle tak, aby se nám neodlepila chodidla od podložky. Záda zůstala rovná (nevystrčili jsme zadek). Paže stáhneme na hrudník do pozice modlitby a lehce si zatlačíme do dlaní. Vnímáme, jak se nám rozprostřely lopatky a záda rozšířila. Dýcháme zhluboka, Ná posíláme co nejnižší a zkusíme vydržet, vnímat lýtka, svaly podél holení a svaly na nártách. Pak opět s Ná se vrátíme do stoje, uvolníme ruce a nohy.

### **20:38**

#### Posílení břišních svalů

Položíme se na záda, nohy pokrčené, chodidla na šířku, paže kousek od těla. Rozprostřeme celá záda do podložky. Postupně zvedneme obě pokrčené nohy a zastavíme kolena nad kyčlemi, holeně rovnoběžně s podložkou, chodidla flexovaná. Představujeme si, že vytahujeme kolena ke stropu a chodidla tlačíme do pomyslné zdi. Střed těla se zpevnil, bedra se opřela do podložky, pupík jakoby zajel k páteři. Dýcháme a snažíme se nepřenášet napětí nahoru do ramen, krku či obličeje.

Pak přitáhneme kolena k hrudníku, prodýcháme spodní břicho a bedra, pohoupeme se ze strany na stranu. Vrátime chodidla do podložky a uvolníme se.

### **22:14**

#### Posílení břišních svalů

Znovu přizvedneme obě nohy, uložíme ruce pod hlavu a s výdechem se odlepíme po lopatky. Hlavy leží v dlaních, lokty jsou otevřené. Představujeme si, že vytahujeme kolena ke stropu a chodidla tlačíme do pomyslné zdi. Uvolníme krk a obličej, vnímáme práci spodního břicha.

### **23:00**

#### Masáž beder

Vrátíme hlavu do podložky, přitáhneme kolena k hrudníku, dlaně na kolena a kroužíme kolena na jednu / druhou stranu a promasírujeme bedra. Pak vrátíme chodidla do podložky.

### **23:34**

#### Torze v bederní páteři

Dáme chodidla až na šířku podložky, paže v upažení, rozložíme celá záda do podložky. S Ná překlápíme kolena doprava a hlavu doleva, s Vý se vracíme přes střed a s dalším Ná překlápíme kolena doleva a hlavu doprava. Zopakujeme 2x na každou stranu plynule s dechem, potřetí na každé straně chvíli vydržíme, vytáhneme se za horním kolenem a pozici prodýcháme. Ramena a lopatky zůstávají po celou dobu v podložce (kolena nedojdou až do podložky).

### **24:58**

#### Relaxace

Uložíme se do pozice mrtvoly – nohy kousek od sebe, chodidla pustíme do strany, záda rozložíme do podložky (zůstává malá mezírka pod bedry), paže kousek od těla, vytáhneme se za temenem a lehce přitáhneme bradu k hrudníku. Zavřeme oči a uvědomíme si vlastní dech – nijak ho neovlivňujeme, jen vnímáme Ná a Vý. Pak přeneseme pozornost k prstům na nohou a postupně projdeme celé tělo až po temeno hlavy. Vnímáme pocity v těle. Pokud je někde větší napětí, představujeme si, že se do toho místa chceme zhluboka nadechnout a s Vý napětí odtamtud odplavit.

Nakonec se zhluboka nadechneme a vydechneme, přetáhneme paže za hlavu a vytáhneme se do všech stran. Stále se zavřenýma očima se přetočíme na jeden bok, pohodlně stočíme do klubíčka a vydržíme na několik Ná a Vý.

S dalším Ná se přes ten bok zvedáme do sedu. V libovolném sedu si srovnáme záda, vytáhneme se za temenem, uvolníme ramena, lehce přitáhneme bradu ke krku. Spojíme ruce před tělem, promneme je a zahřejeme, přiložíme před oči, otevřeme oči a promneme si obličej.