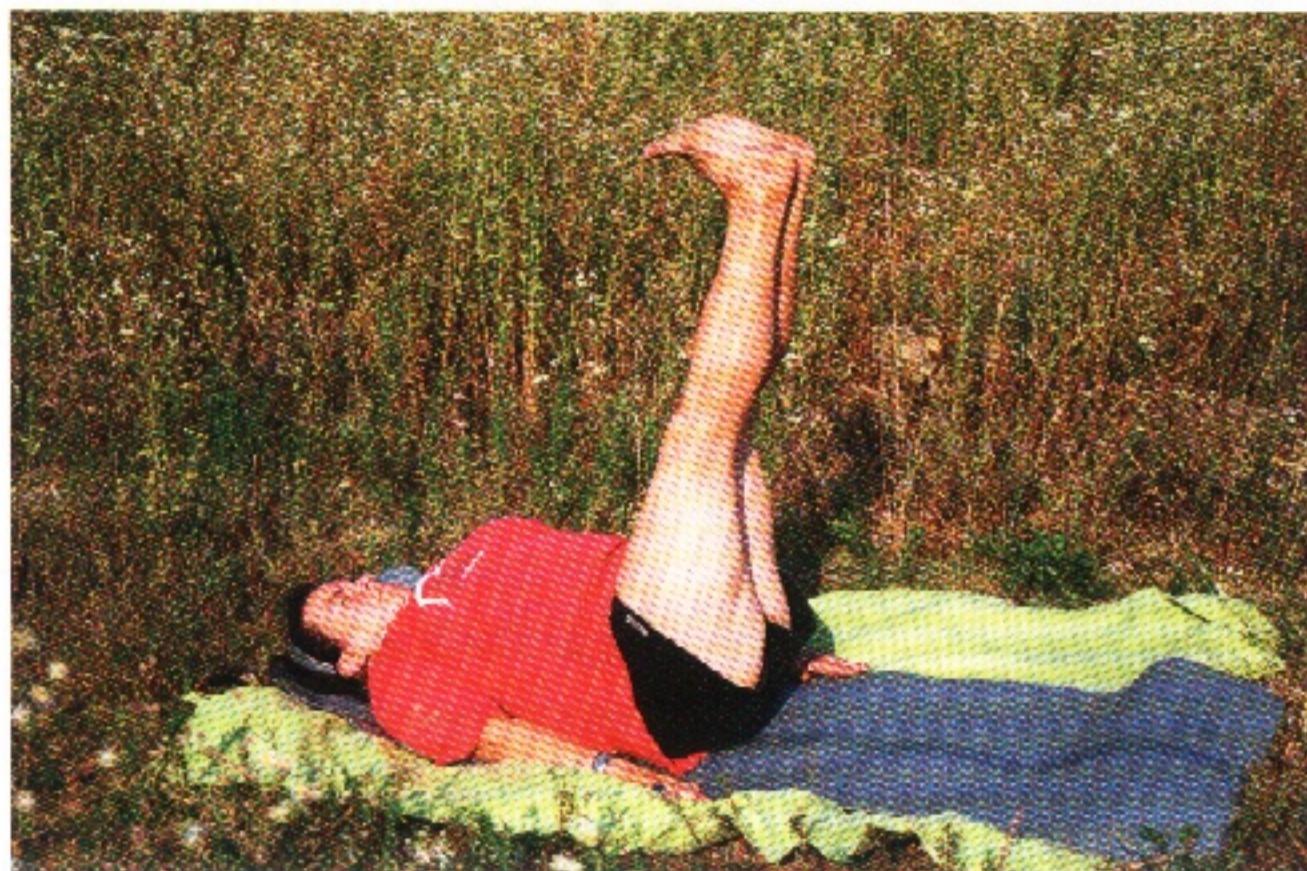


Joga aj pre seniorov

Pri cvičení jogy vek nie je prekážkou, takže výhovorky, že ste v dôchodkovom veku, veľmi neobstoja. Pre tých, ktorí majú isté zdravotné obmedzenia, existujú zjednodušené polohy. Ďalšou dobrou správou je, že môžete cvičiť svojím tempom, dokonca čím pomalšie cvičíte, tým lepší účinok cvičenia dosiahnete. Dobrým príkladom pre všetkých, ktorí váhajú, je 63-ročná Adria Pastuchová, ktorá má 21 rokov diabetes a aktívne vyhľadáva všetky možnosti pohybu. Bez váhania sa dala nahovoriť aj na cvičenie jogy pre náš časopis.

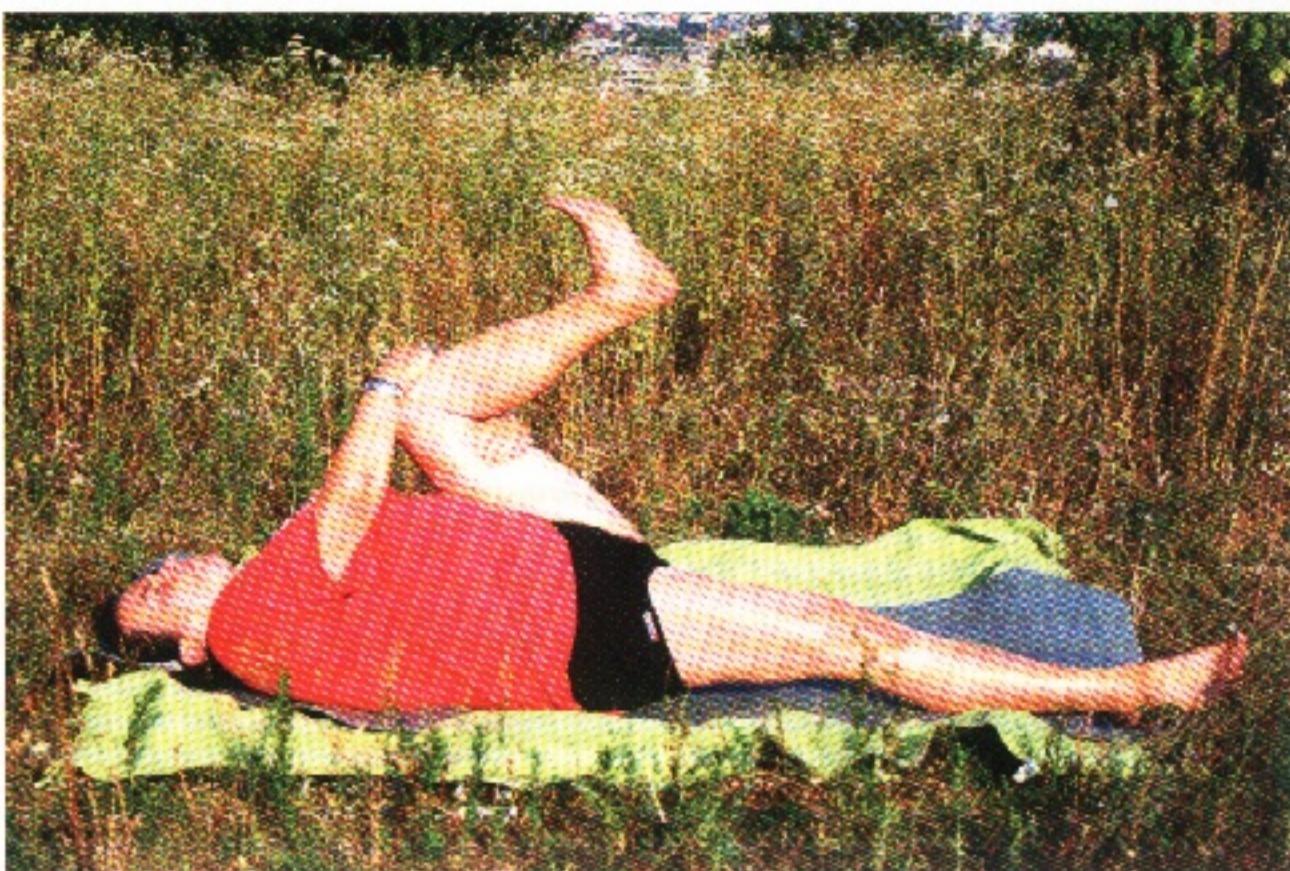
PRITAHNUTIE KOLEN LEŽMO

1. Ľahnite si na chrbát na zem, päty sú spojené, nohy natiahnite pred seba, ruky položte vedľa tela, dlane vytočené smerom do zeme.
2. S nádyhom začnite zdvíhať obe nohy do polohy kolmo na zem. Kolená sú dopnuté, pohľad smeruje na chodidlá.
3. V polohe kolmo na zem pokrčte obe kolená a pritiahnite ich k hrudníku.
4. Oboma rukami obchyťte/objímte kolená, jemne zatlačte na bricho. Kolená a chodidlá držte spolu. Seniorom odporúčame pritiahnuť len jedno koleno.



5. Vydržte v tejto pozícii niekoľko sekúnd (30 sekúnd). Je dôležité tlačiť kolená a stehná na hrudník a bricho. Práve tlak prinesie správny účinok na brušné orgány.
6. S výdyhom uvoľnite.
7. Zopakujte 2 až 4 x na každú stranu. Postupne počet opakovania zvyšujte. Čím pomalšie tento cvik cvičíte, tým lepšie.

Aktivuje činnosť pankreasu, podporuje návrat lymfy a krvi z nôh do hornej časti tela, pomáha pri zápche a odstraňuje poruchy žalúdku.



PALICA LEŽMO

V tejto pozícii obe nohy vystrite pred seba a zdvihnite tesne nad podložku. Ruky sú vedľa trupu, dlane na úrovni bokov a vytočené hore. Tento cvik je náročný, kladie nadmerný nápor na chrbiticu, preto ak ste starší

a máte zdravotné obmedzenia, ochorenia chrbtice alebo bolesti chrabta, cvičte tento cvik s jednou nohou zdvihnutou nad zemou a druhou položenou na zemi, potom nohy vystriedajte.

1. Ľahnite si na podložku na chrbát, päty spojte, pohľad nasmerujte do stropu.
2. Pomaly sa nadýchnite.
3. Pri zadržaní dychu nadvihnite jednu nohu asi 15 cm nad zem. Nohy vystrite a palce vyťahujte dopredu. Po-držte asi 10 sekúnd.
4. Pomaly vydýchnite a spúšťajte obe nohy spolu dole. S úplným výdychom ich položte na zem.
5. Zopakujte 2- až 4-krát na každú stranu.



Obmedzenia:

Prvýkrát zacvičte túto pozíciu menej často a zrelaxujte 5 sekúnd po každom cviku. Postupne počet opakovania zvyšujte. Čím pomalšie tento cvik cvičíte, tým lepšie.

Alternatívne a zjednodušené pozície:

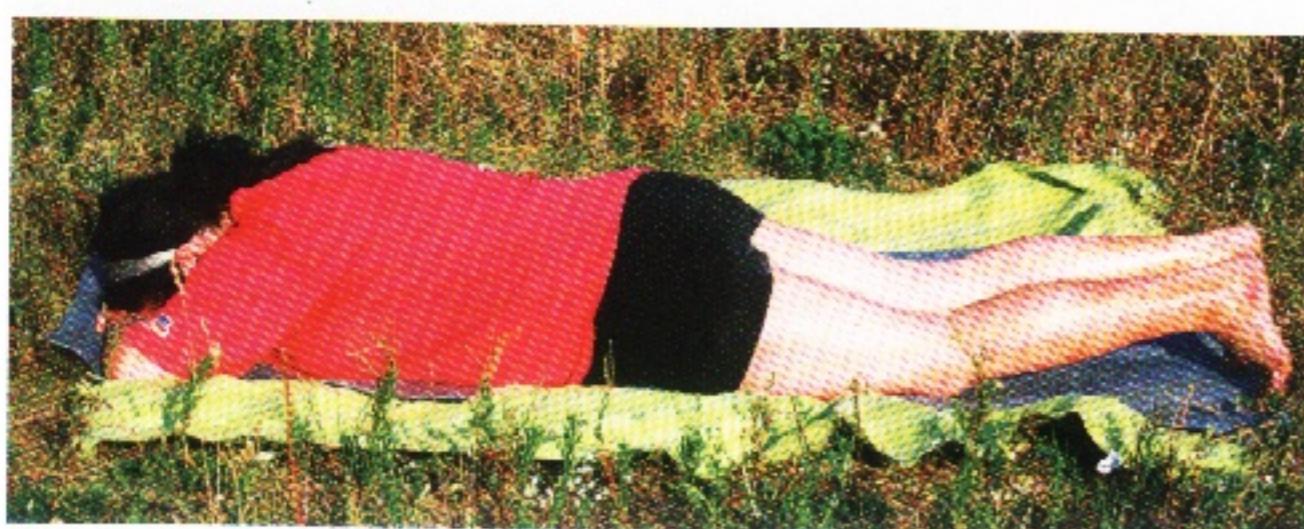
Tento cvik môžete cvičiť aj s pokrčenými kolenami.

Precvičí celú oblasť brušných svalov, pomáha proti zápche, pokazenému žalúdku, plynatosti a optimalizuje činnosť pankreasu.



KOBYLKÁ

1. Ľahnite si na brucho na zem. Nohy sú natiahnuté dozadu, vnútorné členky sa dotýkajú. Ruky sú pozdiž tela, dlane smerujú dozadu a sú vytočené nahor. Čelo sa dotýka zeme, naťahujete šiju a chrbát. Pokiaľ vás tlačia panvové kosti a spodné rebrá, podložte si pod ne preloženú deku.
2. Prednú časť tela uvoľnite a pohodlne sa opríte o zem.
3. Panvovou koſou sa opierajte o zem a zatlačte ňou do zeme.
4. Spevnite predné stehná a rotujte ich smerom dovnútra.
5. Natiahnite ruky dozadu, ramená tlačte dole a dozadu.
6. Pre seniorov: zdvihnite striedavo jednu nohu nad zem. Šija ostáva natiahnutá.



7. Končeky prstov na rukách ťahajte smerom ku chodidlám.
8. Vydržte v tejto pozícii niekoľko sekúnd (30 sekúnd). Dýchajte voľne.
9. S výdychom položte nohu na zem. Uvoľnite a predýchajte.
10. Zopakujte 2 – 4 x na každú stranu. Postupne počet opakovania zvyšujte. Čím pomalšie tento cvik cvičíte, tým lepšie.

Aktivuje činnosť obličiek, pečene, pankreasu, abdominálnej časti tela, odstraňuje zápchu, plynatosť, pomáha pri pokazenom žalúdku, hnačke, kyseline a črevných poruchách.



KOBRA

1. Ľahnite si na zem, tvárou dole. Dlane a predlaktia položte pod ramená, prsty smerujú dopredu. Nohy natiahnite dozadu, prieľavok a prsty sú na zemi
2. Mierne zdvihnite pravú nohu hora, prepnite špičky palcov a vytiahnite nohu dozadu. Natiahnite telo cez zadok, stehna, lýtka až ku chodidlu. Potom nohu položte späť na zem. To iste zopakujte aj ľavou nohou.

3. Vytiahnite kostrč a panvovou koſou sa opierajte o zem.
4. Silno zatlačte končekmi prstov a predlaktim do zeme.
5. S nádychom zdvihnite hrudník tak, aby ste sa mierne prehli v chrbte. Skúste zapojiť aj svaly chrbta, aj keď pohyb vychádza od končekov prstov. Lakte sú pokrčené a tesne vedľa tela. ►

- 6. Vydržte v tejto pozícii niekoľko sekúnd (30 sekúnd). Dýchajte voľne, pohľad smeruje na zem.
- 7. S každým nádyhom otvorte hrudník a naťahujte sa cez temeno hlavy hore, vyťahujte chrbticu do diaľky.
- 8. S výdychom nechajte opatrne klesnúť hrudník a cele telo na zem. Uvoľnite a predýchajte.



- 9. Zopakujte 2 - 4 x. Postupne počet opakovani zvyšujte. Čím pomalšie tento cvik cvičíte, tým lepšie.

Aktivuje brušné svaly, celú oblasť abdominalných svalov a optimalizuje činnosť tenkého čreva. Posilňuje a normalizuje činnosť pankreasu, pečene a ostatných orgánov tráviaceho traktu.



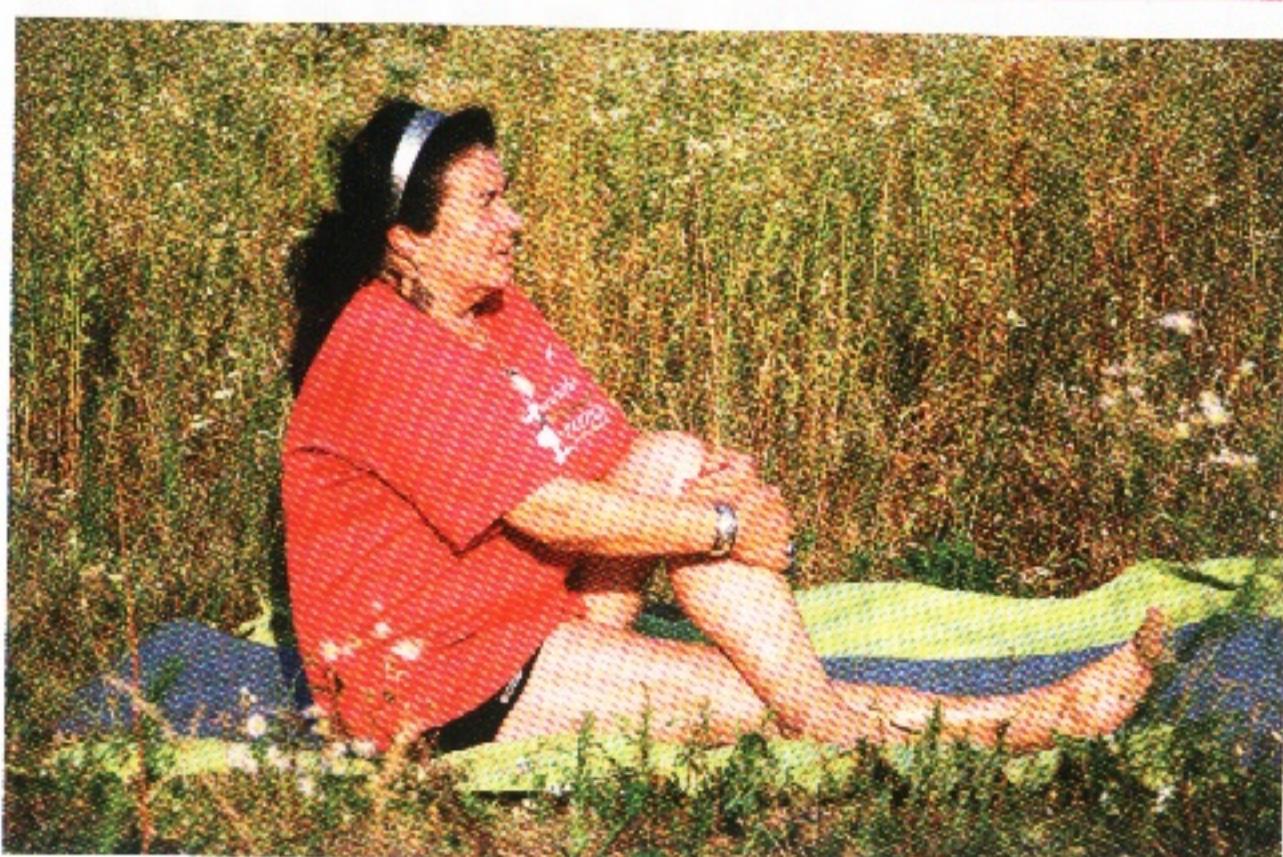
KLIEŠTE

- 1. Sadnite si na podložku, vystrite nohy pred seba. Pod zadok si môžete podložiť poskladanú deku.
- 2. Nohy sú vystreté a celé na podložke. Spevnite predné stehná, dopnite kolena, chodidlá sú flexované, päta je na zemi a palce smerujú dohora.
- 3. Vystrite chrbát. Zatiahnite lopatky k sebe a dole k sedacím kostiam, zároveň potiahnite ramená dole a ďaleko od uší. Bradu jemne sklopte a pritiahnite k hrudnej kosti. Otvorte hrudník. Ruky sú pozdĺž trupu, dlane položíme na podložku vedľa zadku, prsty smerujú dopredu (ku chodidlám). Cez temeno hlavy sa vytiahnete dohora.
- 4. S nádyhom vzpažte, natiahnite chrbát dohora.
- 5. S výdychom sa predkloňte a mierne vtiahnite spodne bruško ku chrbtici.
- 6. Ruky natiahnite pozdĺž nôh a oboma dlaňami obchýťte vonkajšiu stranu nôh tam, kam vám ruky dosiahnu.
- 7. Nohy a kolena ostávajú vystreté a na podložke.
- 8. S nádyhom pozrite dohora, otvorte hrudník a natiahnite sa pozdĺž celej chrbtice.
- 9. S výdychom sa pritiahnite ešte kúsok bližšie k noham. Pokiaľ sa držíte za chodidlá a máte vystreté kolena, pokrčte lakte do strán a temenom hlavy sa pritiahuje dopredu ku chodidlám.
- 10. Ramena tlačte vzad, ďaleko od uší.
- 11. Zhlboka dýchajte a zostaňte v pozícii 1, časom až do 3 min. Spodnú stranu nôh majte čo najviac v kontakte so zemou.

Pozitívne vplýva na celý nervový systém, orgány a žľazy abdominálnej oblasti tela (zahrňajúc pankreas a nadobličku). Pre diabetikov má veľmi ozdravné účinky. Pôsobí pozitívne na párovovú oblast, na ženské problémy a problámy s potenciou. Dáva flexibilitu chrbtici, omladzuje, je liekom na bolesti chrbta a žalúdku.

- 12. Chrbticu naťahujte cez temeno hlavy dopredu.
- 13. S nádyhom uvoľnite, vzpažte a zdvihnite trup hore do vzpriamenej polohy.
- 14. S výdychom spusťte ruky dole a položte vedľa tela.
- 15. Zopakujte 2-4 x. Postupne počet opakovani zvyšujte. Čím pomalšie tento cvik cvičíte, tým lepšie.



TWIST

1. Posad'te sa na zem s nohami vystretými pred sebou, obe sedacie kosti na zemi. Jednu nohu pokrčte v kolene, preložte nohu cez nohu, chodidlo položte na podložku.
2. Začína pokrčením pravej nohy, chodidlo prisuňte bližšie k ľavej časti zadku.
3. Zatlačte cele pravé chodilo do podložky, päta, palec a maliček na pravom chodidle sú na zemi.
4. Obe sedacie kosti sú na zemi.
5. S nádychom vzpriamte čo najviac hrudník, obchyt'te koleno.
6. S výdychom vytvorte hrudník do pravej strany, ľavý lakť buď ostáva na kolene, alebo ho preneste cez koleno pravej nohy, oprite o koleno z vonkajšej strany a pokrčte.
7. Pravá ruka je za chrbotom a dlaň položená na zem.

8. Pohľad smeruje do strany alebo dozadu, ponad pravé rameno.
9. Zostaňte v pozícii 30 sekúnd až minútu, pozíciu predýchajte.
10. Vo výdrži vystierajte chrbát, ramená tlačte dole od uší, spodné bruško príťahujte k zadnej chrbtici.
11. S výdychom sa vráťte do úvodnej pozície
12. Zopakujte 2-4 x na každú stranu. Postupne počet opakovania zvyšujte. Čím pomalšie tento cvik cvičíte tým lepšie.

Pozitívne účinkuje na pankreas a ostatné žľazy tráviaceho traktu (napr.: nadobličku a štátnu žľazu), aktivuje a stimuluje svaly, prekryuje orgány brušnej oblasti tela, zlepšuje celkový stav a funkcie pankreasu. Týmto cvikom telo naberá energiu a posilňuje sa. Je to najlepší cvik pre diabetikov. Okrem iného odstraňuje poruchy obličiek, sleziny, pečene, črev, močových ciest a pánvovej oblasti.

zostavila: Zuzana Plevová, spoločnosť Joga všade

predcvičuje: Adria Pastuchová

schválil: diabetológ MUDr. Jaroslav Fábry

Náš tip: Najskôr si dobre prečítajte popis jednotlivých cvikov, skonfrontujte si ich s fotografiami a až potom začnite cvičiť.

JOGA VŠADE II.ročník
YOGA OPEN AIR 2010

25.09.2010 Bratislava
 areál FTVŠ UK (športová hala FTVŠ UK)

program	
13.00	Miška Hluchová - Power Yoga klasická power joga vychádzajúca z učenia Brayna Kesta
14.30	Zuzka Plevová - Evolution Yoga dynamická joga zamieračená na pozitívnu zmenu tela a duše
16.00	Jaroslav Fábry - Ashtanga Vinyasa Yoga tradičná joga dávnych majstrov (Primary series)
17.30	Vašek Krejčík - Yoga night - jogové večerné finále

Zmena programu vyhradzovaná

registračný poplatok
 17 € pri úhrade do 17.9.2010
 21 € pri úhrade na mieste

p parkovanie zadarmo pod
 piliermi mosta Lafranconi
 (dosupné z Karlovej Vsi)

registrácia: www.jogavsadce.sk