

Joga pre seniorov

Joga pre seniorov je jemná a bezpečná forma cvičenia prispôsobená zrelému telu, ktorá pomáha zlepšovať pohyblivosť, rovnováhu, dýchanie a celkovú vitalitu. Cvičenie prebieha v pomalom tempe, so zameraním na vedomý pohyb a relaxáciu, znižuje riziko pádov, zmierňuje bolesti (najmä chrbta) a podporuje duševnú pohodu. Dôležité je dodržiavať pokyny inštruktora a obmedziť nevhodné aktivity ako silové cvičenia alebo náhle pohyby.

Prínosy jogy pre seniorov

- **Fyzické zdravie:** Zlepšuje silu, flexibilitu a pohyblivosť kĺbov, podporuje rovnováhu a stabilitu a pomáha udržiavať hustotu kostí.
- **Duševné a emocionálne zdravie:** Podporuje relaxáciu, zvláda stres, zlepšuje duševnú jasnosť a pomáha pri zvládaní príznakov niektorých neurologických ochorení.
- **Zdravie srdca:** Znižuje riziko srdcových ochorení a zlepšuje kardiovaskulárne zdravie.
- **Kvalita spánku:** Pomáha upokojiť myseľ, čo vedie k lepšiemu spánku.
- **Sociálne interakcie:** Poskytuje príležitosti na sociálnu interakciu a pocit spolupatričnosti.

Účinky jogy

Účinok jogy sa dosahuje sebazdokonaľovaním, premýšľaním, cvičením techník jogy v dennom živote; tým získavame schopnosť nezernvózňovať sa, prijímať veci tak, ako sú, brať ich ako prirodzený proces, a tým získať silu, schopnosť problémové situácie vyriešiť správne.

- **Joga dáva zdravie:** Prostredníctvom jogy možno získať alebo udržať si dobré zdravie. Nemôžeme tvrdiť, že len prostredníctvom jogy dosiahneme dobré zdravie. Jogovými cvičeniami nenahradíme operácie alebo neodstránime mechanické defekty tela, vrodené poruchy, aj keď na druhej strane sa joga v medicíne využíva (napr. v rehabilitačných postupoch). Sú však aj psychogénne ochorenia, choroby, ktoré si spôsobujeme sami negatívnym myslením, negatívnym prístupom k životu, stresovými situáciami, disharmonickými medziludskými vzťahmi. Týmto poruchám môžeme predchádzať fyzickými aj mentálnymi cvikmi. Jogovým cvičením môžeme rozšíriť schopnosť ovládať niektoré systémy, ktoré bežne neovládame, pretože pracujú autonómne, mimo našej vôle. Rôzne polohy tela pôsobia na žľazy s vnútornou sekréciou, stimulujú tvorbu hormónov a udržiavajú nervovú sústavu v bdelom stave. Pránajámou (dýchacími technikami) ovplyvňujeme priaznivo celý telesný metabolizmus a krvný obeh.
- **Joga rozvíja koncentráciu.**
- **Joga pomáha získať sebadôveru.**
- **Joga pomáha udržiavať fyzickú a psychickú integritu.**
- **Joga zosúlad'uje vnútorné a vonkajšie aktivity v dennom živote.**
- **Joga dáva schopnosť prekonať zlozvyky, pripútanosti, závislosti.**
- **Joga umožňuje sebarealizáciu.**