



# Joga dla seniorów

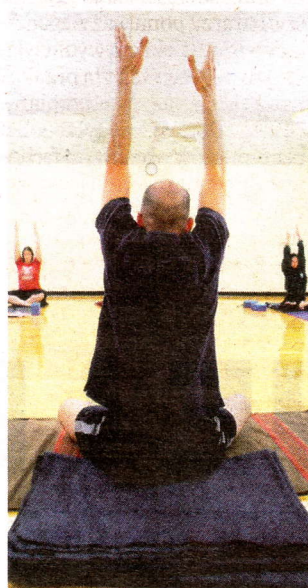
## Marian Poprzedki

– Czytam Pani kolumnę i zastanawiam się, czy mógłbym zacząć ćwiczyć jogę. Mam 75 lat, nigdy nie uprawiałem żadnych konkretnych sportów, ale jestem dobrego zdrowia.

Marianie, naturalnie, że możesz ćwiczyć jogę. Do tego nie trzeba być supersprawnym ani młodym – dobra praktyka to praktyka świadoma i wykonywana z zapałem.

Zajęcia dla osób starszych powinny spełniać kilka warunków – powinny angażować wiele partii ciała przy unikaniu gwałtownych obciążeń i możliwości łatwej modyfikacji tempa ćwiczeń. Joga doskonale się w to wpisuje.

Szczególnie korzystnie wpływa na trzy problemy, z którymi osoby starsze zwykle się borykają: na zaburzeniu snu – trudności z zasypianiem i wczesne budzenie się, problemy z równowagą oraz obniżenie nastroju. Ćwiczenia jogi



FOT. IZ3RF

to fantastyczne lekarstwo na wszelkie schorzenia – poprawiają funkcjonowanie narządu ruchu, układu krwionośnego, nerwowego, hormonalnego, pokarmowego, oddechowego i są naturalnym

środkiem dodającym energii życiowej i poprawiającym humor. Można więc powiedzieć, że seniorzy najwięcej z praktyki skorzystają.

Dzięki ćwiczeniom oddechowym, relaksacyjnym, wzmacniającym i równoważnym joga pomaga przy tak poważnych przypadłościach, jak: bóle kręgosłupa, zwyrodnienia stawów, depresja, astma czy nawet SM i Alzheimer. Łagodna praktyka pomoże także osobom z osteoporozą czy zaburzeniami równowagi.

Najważniejsze jednak jest, by zacząć ćwiczyć pod okiem doświadczonego, dyplomowanego nauczyciela, który mądrze pokieruje naszą praktyką, dopasowując ją do stanu zdrowia i możliwości.

Trzeba też wiedzieć, że przeciwwskazaniami do ćwiczeń są ostre stany zapalne, niewydolność narządowa i zawaśniane choroby narządu ruchu.

Maria Gutierrez