

Jóga pro seniory



Ráda bych vám nabídla účast v projektu, který vybízí k pohybu i naše seniory. „**Jóga pro seniory a imobilní klienty.**“

Seniory nejčastěji trápí samota, z toho vzniká deprese, mají pocit, že už nejsou užiteční. Z pohledu tělesného jsou to bolesti zad a kloubů, vysoký krevní tlak, špatný spánek, či limitující onemocnění duše i těla.

To všechno jsou ale obtíže, které jsou z velké části způsobené nedostatkem pohybu.



Proč začít s jógou.

Jóga je jedním z nejlepších způsobů, jak si udržet pohybové schopnosti, ohebnost a sílu i ve vyšším věku.

Je to šetrná a klidná cesta, jak své tělo rozhýbat, **zlepšit si náladu, naplnit den, kdy každý projev zájmu z vnějšího okolí je pro seniora hodnotný okamžik.**

Také je to způsob, jak zpomalit stárnutí, naučit se správně dýchat a jak zlepšit stav pohybového aparátu.

Cvičení probíhá na židli, vleže, ve stoji.

Snadno proveditelné pozice.

Jóga na židli neboli „jóga vsedě“, vleže, ve stoje s oporou židle, však umožňuje komukoliv vychutnat si naplno všechny výhody tohoto skvělého cvičebního programu, aniž by se musel obávat zranění.

Jak se cvičí.

Jóga pro seniory je vedena v **klidném tempu** a vždy se cvičí s ohledem ke specifickým potřebám každého jednotlivce a s přihlédnutím k fyzickým schopnostem jedinců. Cvičení je šetrné k pohybovému aparátu, využívá vhodné jógové cviky, dechové a relaxační techniky.

Kdy se cvičí a jak dlouho.

Nejvhodnější doba je minimálně hodinu po jídle, kdykoliv během dne. Lekce trvá 60 minut. Cvičení jógy probíhá ve skupině nejlépe maximálně 15 účastníků.