



Считается, что до тридцати лет йога приносит пользу, а после становится просто необходимой. Возраст - не препятствие для занятий йогой, наоборот, в более старшем возрасте люди лучше настроены на познание своего внутреннего естества.

Как утверждается в древнейшем трактате по йоге «Хатха-Йога Прадапика», достигнуть успеха в йоге может каждый, нужно лишь преодолеть лень внутри себя. Не имеет значения, молодой он или пожилой, больной или слабый, главное, чтобы занятия его всегда были настойчивы.

Ведическая традиция считает, что жизнь человека поделена на периоды. Первый период - это обучение, второй период посвящен дому и созданию семьи, третий период посвящается духовному самопознанию и поиску пути к богу. Согласно древним писаниям Дхарма-сутра и Грихья-сутра, последний период начинается после пятидесяти лет.

Древнеиндийская медицина Аюрведа утверждает, что пожилой возраст - это период, когда энергия постепенно покидает организм и приводит к его увяданию, поэтому именно тогда следует особо внимательно относиться к своему здоровью и привести к гармонии физиологические и психологические процессы. Умиротворённый разум - это первое, что необходимо для поддержания здоровья.

Почему йога так необходима пожилым людям

Занятия по Хатха-йоге прибавляют здоровье и энергию человеку независимо от его возраста, они возвращают приток жизненных сил, которые к пятидесяти-шестидесяти годам практически иссякают в человеческом теле.

Говоря проще, йога возвращает молодость. Как утверждают опытные йоги, старость наступает тогда, когда человек теряет подвижность. Проще говоря, старик - это не тот,

кому исполнилось пятьдесят, шестьдесят или семьдесят лет, а тот, кто чувствует, что его тело ослабло, а суставы утратили былую мобильность.

Как это ни странно, но через несколько недель занятий йогой, даже люди преклонного возраста многократно увеличивают свою физическую активность. Им вновь становятся доступны такие занятия, о которых они уже и не мечтали, например велосипедные прогулки или танцы.

Второй положительный момент, который вы получаете, занимаясь йогой в пожилом возрасте - это молодость души. Йога меняет ваше мировосприятие, возвращает гибкость разума, избавляет от вредных привычек, установившихся за многие годы.

Люди, которые занимаются йогой в старшем возрасте, уверены в себе, более жизнерадостны, устойчивы к потрясениям. Занятия йогой позволяют снять психологические блокады и напряжение, которые накопились за многие года, освобождают жизненную энергию, а это, в свою очередь, дает оптимизм и хорошее настроение, бодрое самочувствие и гармонию в отношениях с окружающими.

Польза для здоровья

Цель занятий йогой - сбалансировать физиологическую, ментальную и духовную составляющие в организме человека. Баланс этих элементов улучшает иммунитет человека настолько, что он готов противостоять любым болезням, возникающим после пятидесяти лет.

Практикуя йогические позы – асаны, люди старшего возраста избавляются от болей в суставах и спине, выпрямляют грудную часть позвоночника и возвращают хорошую осанку. Общеизвестно, что сутулость, которая присуща многим людям в пожилом возрасте, плохо сказывается на сердечно-сосудистой системе человека. Отсюда и большинство сердечных заболеваний, которым с возрастом становится все более подвержен человек. Регулярные занятия улучшают кровоснабжение мозга и всего организма, питают его кислородом и уменьшают нагрузку на сердце. Особенно полезны в этом плане перевернутые позы, считается, что они поворачивают время вспять.

Для понижения кровяного давления и улучшения ситуации при варикозном расширении вен очень полезны наклоны вперед.

Для каждого человека необходимо подбирать индивидуальный курс упражнений, в зависимости от его физических способностей и недугов. Именно индивидуальный подход помогает в самые короткие сроки улучшить самочувствие без риска получить травму. Но можно выполнять и общие комплексы, просто прислушиваясь к себе и избегая дискомфортных состояний.

Основные правила для занятий в пожилом возрасте

- Предельная аккуратность и осторожность во время занятий. Если люди двадцати-тридцати лет могут за счет здоровья компенсировать неверное исполнение или незначительные травмы, то у людей старше пятидесяти лет такой возможности нет. Самое главное - найти инструктора, который имеет опыт работы с пожилыми людьми и знакомого с особенностями их организма. - Научиться расслаблять разум в любом

положении, лежа, сидя или стоя на голове. Если удалось расслабить разум, то тело расслабится вместе с ним. - Пожилые люди способны на большую концентрацию сознания, чем молодые. Это необходимо обязательно использовать во время занятий с максимальной эффективностью. - Перед тем как начать заниматься йогой необходимо пройти полный медосмотр и понять, нет ли у вас серьезных противопоказаний к практикам. - Во время занятий рекомендуется использовать вспомогательное оборудование: скамью, валики-болстеры, ремни и так далее.

Правила занятиями йогой после 60 лет для начинающих



Но пожилой человек может жить полноценной жизнью, если, несмотря на возраст, будет продолжать заботиться о своем здоровье при помощи гимнастики, к примеру, йога после 60 лет для начинающих. Это легкие, но очень полезные и эффективные упражнения. Какие преимущества имеет йога для пожилых людей?

Польза йогой для пожилых людей после 60

Гимнастика йогой для пожилых людей оказывает положительное влияние на их здоровье и внешний вид. Во время занятий престарелый человек должен максимально точно выполнять упражнения для исключения даже малейшей возможности повреждения. Пожилой человек, который начинает заниматься йогой, перестает считать себя стариком.

Йога ориентирует почти все физические упражнения и нагрузки на растяжку. Известно, что здоровье человека находится в прямой зависимости от гибкости позвоночника и тела. Пожилой человек, занимающийся йогой, возвращает физические возможности, потерянные по какой-либо причине.

Самым лучшим возрастом для занятия йогой является 50 лет. С давних времен считается, что йога дарит человеку молодость и отличное здоровье, которые сохраняются на долгое время.

При выполнении очень простых упражнений и движений достигается потрясающий результат – тело становится гибким, кости – крепкими – а мышцы – подтянутыми и сильными. Престарелый человек, который занимается гимнастикой, всегда бодрый, прекрасно себя чувствует и душевно спокойный.

Крайне полезны занятия йогой женщинам, потому что они чаще своих сверстников-мужчин страдают артритом, поясничными болями, имеют лишний вес и проблемы с суставами. Это древнее искусство пригодится им с космической точки зрения: увеличивается тонус мышц, появляется гладкость и упругость кожи.

Более того, регулярное выполнение физических упражнений в обычных домашних условиях избавляет от хандры и депрессии, которые сопровождают пожилой возраст.

Как пожилым людям выбрать подходящий коврик для занятий йогой?

Для занятий йогой нужно купить специальный коврик. Если пожилой человек только начинает этим заниматься, то выбор подходящего варианта для него покажется сложной задачей.

Сегодня занятия этим древним индийским искусством всегда актуальны, поэтому многие хитрые торговые работники пытаются на их продаже заработать легкие средства. Высококачественный коврик для этого гимнастики стоит около 150 долларов.



На свой первый коврик престарелый человек может так не тратиться, а приобрести коврик попроще, по более доступной стоимости. Коврик для йоги считается главным атрибутом, и подходить к выбору нужно с умом.

Самым главным его параметром является длина. Коврик не должны быть короче 185 см (нужно брать на 20 см длиннее вашего роста).

Ширина является менее важным параметром (главное, чтобы коврик был шире своего обладателя). Выбор толщины коврика зависит от индивидуальных пожеланий и потребностей его владельца. Престарелый человек должен учитывать, что на толстом коврике сложнее балансировать и сохранить равновесие, зато мягко и удобно.

Несколько полезных рекомендаций, как правильно заниматься йогой?

Престарелый человек должен знать, что в комплекс упражнений могут входить не только щадящие упражнения. Чтобы предотвратить появления травм и перегрузок, перед началом занятий нужно проконсультироваться с доктором и пройти обследование, а результаты медицинского осмотра сообщить инструктору. Йога нуждается в спокойной атмосфере. Заниматься необходимо через 3-4 часа после приема пищи.

Не рекомендуется: проведение асаны с высокими нагрузками на позвоночник и шейные позвонки (особенно, перевернутые и стояние на голове).

В наглядных пособиях по занятиям йогой для престарелых людей и видеоуроках делается акцент на следующие моменты:

- престарелый человек может делать как можно больше асам из положения стоя. Это крайне полезно для укрепления опорно-двигательного аппарата, особенно, икроножных мышц;
- престарелый человек может делать легкие прогибы тела и наклоны, скручивания в положении сидя. Такие движения в йоге помогают вернуть позвоночнику первоначальную гибкость. Если выполнение упражнений вызывает сложности, то пожилой человек может использовать опору;
- престарелый человек делает простые растяжки, постепенно укрепляющие мышцы спины и шеи. Упражнения позволяют вернуть первоначальную стать и стабилизировать работу кровеносной системы.

Рекомендуемые упражнения для пожилых людей

В группах здоровья, в которых пожилые люди занимаются йогой, учитываются персональные особенности. Преподавать в них может довольно немолодой человек. Во всем мире известно много женщин-инструкторов стране 70 лет, которые, несмотря на внушительный возраст, прекрасно сохранились, благодаря постоянным занятиям.

Престарелый человек, начиная заниматься гимнастикой йога, учится расслабляться и грамотно дышать. При выполнении асан должен прислушиваться к своему телу и при возникновении дискомфорта прекратить занятия или снизить нагрузку. Сегодня самым популярными во всем мире комплексом гимнастики йога для пожилых людей считается Сурья Намаскар (приветствие солнцу).

Инструкторы по йоге рекомендуют делать следующие 9 упражнений:

- Капалабхати пранаяма – упражнение для дыхания (престарелый человек чередует медленные, длительные вдохи с быстрыми, короткими выдохами);
- Сукхасана – упражнение, аналогичное позе лотоса или положению сидя по-турецки (престарелый человек сидит, скрестив ноги и положив руки на колени);
- Марджариасана – выполнение движений, которые напоминают кошачьи потягивания (престарелый человек, стоя на коленях, прогибается в спине, вытягивая при этом шею вперед и вверх);
- Адхо-мукха-шаванасана – престарелый человек, стоя на прямых ногах, пытается дотянуться ладонями до пола;
- Урдхва-мукха-шванасана – поза сложная, которая затрагивает мышцы пресса (пожилой человек лежа на спине, поднимает и опускает прямые ноги);
- Ардха Матсиендрасана – повороты туловища, как будто скручивающие позвоночник;
- Бхуджангоасана – стойка кобры (из положения лежа на животе престарелый человек плавно изгибает верхнюю часть тела, при этом запрокидывает голову);
- Павана-муктасана – поза зародыша (престарелый человек из положения лежа на спине пригибает голову к подтянутым к груди коленям, обхватив их руками);
- Шаванасана – поза звезды (полное расслабление: престарелый человек лежит на спине с разбросанными руками и ногами).

Следующий комплекс упражнений сможет сделать даже физически слабый пожилой человек, только-только начинающий заниматься йогой. Упражнения легко подогнать под себя (упростить или усложнить). Можно пользоваться болстерами, валиками, ремнями и другими приспособлениями йоги Айенгара (их легко приобрести в интернет-магазинах).

Пранаяма Капалабхати – в гимнастике йога большой акцент делается дыханию. Методика упражнения, несмотря на трудное сложнопроизносимое название, очень простая, и пожилой человек сможет легко его сделать.



По сути, это медленный спокойный вдох, после которого совершается несколько коротких выдохов, потом дыхание задерживают на вдохе. Делается в положении сидя по-турецки со скрещенными ногами. Чтобы так сесть, необходимо подвернуть ступню левой ноги под голень правой ноги, а правую ступню подтянуть к голени левой. Руки расслаблено лежат на коленях, спина прямая, глаза закрыты.

Следующее упражнение – поза кошки Марджариасана – возвращает позвоночнику первоначальную гибкость. Престарелый человек опирается на руки, стоя на коленях. Потом округляет спину, одновременно опускает голову вниз. Потом старается выровняться, голову и шею поднимает вперед и вверх, имитируя кошачьи потягивания.

Адхо Мукха Шванасана является позой собака мордой вниз, или горка. Престарелый человек стоит на четвереньках, поставив ладони, колени и ступни на ширину плеч. Выдыхая, аккуратно прогибается в пояснице, вытягивая шею и руки. Не отрывая пяток от пола, выпрямляет колени. Сохраняет позу в течение минуты.

Урдхва Мукха Шванасана – поза собака мордой вверх. Поза напоминает позу кобры, но обладает некоторыми отличиями. Делается отдельно или следом за позой собака мордой вниз. Необходимо перекатиться и перенести массу тела на руки, одновременно опустив таз, а голову и всю верхнюю часть тела поднять. Смотрите вверх, ногти и руки должны быть прямыми.

Паванамуктасана – поза освобождения ветра. Она хорошо успокаивает и расслабляет. Нужно лечь на спину, согнуть ноги в коленях. Поднимите колени, обхватив их руками. При этом нужно постараться приподнять верхнюю часть тела. Прижмите голову к коленям. Повторите пару раз, внимательно прислушиваясь к своему телу – в нем должно появиться приятное ощущение.

Отдых в Шавасане или позе трупа. Это очень полезное упражнение, несмотря на название, его целью является получение полного расслабления. Вроде бы проще простого: лег и отдыхай себе, но на практике настоящее умение расслабления приходит не сразу. Нужно лежать на полу, свободно раскинув руки и ноги. Постарайтесь полностью расслабить все тело. дышать нужно размерено и спокойно, прислушиваясь к ощущениям.

Просто прекрасно, когда престарелый человек делает упражнения этого комплекса каждый день (тем более, что на их выполнение нужно потратить 15 минут). Чтобы престарелый человек смог достигнуть высоких результатов даже от простых упражнений, он должен постоянно заниматься и не останавливаться на полпути. Получив ощутимую пользу от занятий, престарелый человек захочет продолжать заниматься йогой.

Йога для пожилых людей от Артура Паталаха



Популярный инструктор Артур Паталах создал несколько небольших комплексов, которые состоят из легких упражнений – их могут выполнять люди со слабой физической подготовкой. В качестве примера можно выделить один из самых простых способов, который включает в себя следующие позы:

- Треугольник – поставьте ноги шире плеч. Одна рука, положенная на бедро, медленно сползает вниз по ноге, а другая – поднимается. Потом направление движения рук меняется. Важно следить за дыханием;
- Дерево – ноги сложить вместе, потом одну ногу нужно поставить как можно выше на внутреннюю часть бедра другой ноги, при этом, развернуть ее на максимальный угол. В первое время престарелый человек может держаться за опору;
- Кошка – нужно встать на четвереньки, округлить спину, прогнув ее вверх, имитируя движения кошки. Делая упражнение, престарелый человек хорошо расслабляет мышцы спины.

Пожилой человек может успешно делать и такие асаны гимнастики йога: Тадасану, Уттхита Трикнасану, Прасарита, Джану Ширшасана, Вирахадрасана, Макарасана. Все асаны состоят из трех поэтапных шагов: принятие позы-удержание-выход. Для удержания позы престарелый человек должен максимальной сконцентрироваться, дышать медленно и спокойно.

В гимнастике йога всего 83 главных асаны. Престарелый человек может выбрать для себя 10-15 поз. Этого будет достаточно для отличного настроения и хорошего самочувствия. Простыми и самыми актуальными асанами являются:

- Савана – мертвая поза – престарелый человек полностью расслабляется;
- Сарвангасана – поза свечи делается для растяжки шейного отдела позвоночника;
- Бхуджангасавана – позы кобры положительно влияет на организм методом массажа внутренних органов.

Престарелый человек может легко делать следующие упражнения:

- Капалабхати пранаяма – легкое дыхательное упражнение. При его выполнении нужно следить за тем, чтобы грудная клетка была неподвижна, дыхание брюшное и диафрагмальное;
- Суакхасана – очень легкое упражнение, которое относится к медитативным асанам, нацелено на растяжку спины. При выполнении важно – держать правильную осанку, в первое время можно делать на мягком одеяле;
- Марджариасана – поза потягивающейся кошки. Помогает устранить защемления и напряжение шейных, лопаточных и поясничных позвонков. При постоянных занятиях престарелый человек возвращает своему позвоночнику первоначальную подвижность и гибкость.

Артур Паталах снял очень много подробных видеоуроков по гимнастике йога, которые помогают научиться делать правильные позы, расслабляться и восстанавливать свои силы после трудного дня.