

Йога для пожилых людей

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 отнестись 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 расслабитя 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.

