

STOWARZYSZENIE FABRYKA
INICJATYW

SPOKÓJ JEST WE MNIE

PUBLIKACJA PRZYGOTOWANA W RAMACH
PROJEKTU "SPOKÓJ JEST WE MNIE"
WSPÓŁFINANSOWANEGO ZE ŚRODKÓW MIASTA
KRAKOWA



Kraków 2022 r.

Publikacja jest współfinansowana ze środków Miasta Krakowa w ramach projektu „Spokój jest we mnie”, realizowanego przez Stowarzyszenie Fabryka Inicjatyw



Zajęcia Jogi realizowane w ramach projektu **"Spokój jest we mnie"**

"Spokój jest we mnie" to motto, które dobrze oddaje ducha praktyki jogi. Joga to nie tylko ruch ciała, ale przede wszystkim praca z umysłem. Poprzez połączenie ruchu, oddechu i medytacji, Joga pozwala na odnalezienie wewnętrznego spokoju i równowagi. Praktyka jogi pomaga nam skupić się na tu i teraz, zostawić poza sobą troski i zmartwienia, a tym samym odnaleźć spokój wewnątrz siebie. "Joga" to doskonały sposób na redukcję stresu i poprawienie zdrowia, fizycznego i psychicznego.

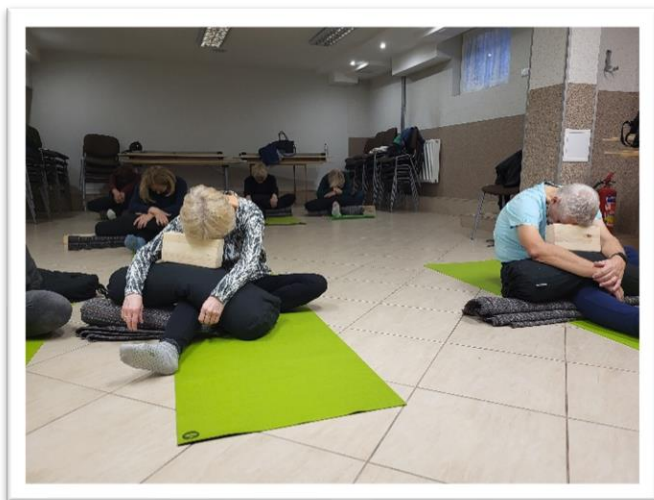
Projekt **"Spokój jest we mnie"** to inicjatywa skierowana do osób starszych, które chcą poprawić swoje samopoczucie, zwiększyć swoją sprawność fizyczną i zredukować stres. Joga jest jednym z głównych elementów tego projektu, ponieważ jest to starożytna praktyka, która ma na celu połączenie ciała, umysłu i ducha.

Joga jest jednym z głównych elementów tego projektu, ponieważ jest to starożytna praktyka, która ma na celu połączenie ciała, umysłu i ducha. W jodze stosuje się różne techniki takie jak pozycje ciała, oddychanie, medytację, trening autogenny, mindfulness, oddychanie Box breathing, oraz ćwiczenia oddechowe oparte na metodzie Hatha Jogi, które ułatwiają zasypianie i aktywizują przywspółczulną część układu nerwowego. W projekcie **"Spokój jest we mnie"** seniorzy mogą skorzystać z 12 pozycji hatha jogi, które pozwalają na rozciągnięcie i wzmocnienie ciała, poprawienie równowagi i koordynacji

ruchowej oraz ułatwienie oddychania. Pozycje te to m.in. Tadasana, Utthita Trikonasana, Adho Mukha Svanasana, Virabhadrasana, Bhujangasana, Setu Bandha Sarvangasana, Matsyasana, Sarvangasana, Halasana, Karnapidasana, Urdhva Dhanurasana. Wszystkie pozycje są dobrze dostosowane do możliwości seniorów i mogą być modyfikowane w zależności od indywidualnych potrzeb. Podsumowując, projekt **"Spokój jest we mnie"** oferuje seniorom szansę na poprawę ich zdrowia fizycznego i psychicznego poprzez praktykę jogi, co pozytywnie wpływa na ich jakość życia. Zachęcamy seniorów do wzięcia udziału w tym projekcie i odkrycia korzyści płynących z praktyki jogi.

Co to jest Joga?

Joga jest starożytną praktyką, która polega na połączeniu ruchu, oddechu i medytacji. Jest to forma ruchu, która pozytywnie wpływa na ciało i umysł. Praktyka jogi pozwala na rozciągnięcie mięśni i stawów, zwiększenie siły i wytrzymałości oraz uspokojenie umysłu. W dzisiejszym świecie, gdzie żyjemy w ciągłym pośpiechu i stresie, Joga jest idealnym sposobem na relaksację i poprawę zdrowia.



Zajęcia Jogi realizowane w ramach projektu **"Spokój jest we mnie"**

W Jodze stosuje się różne techniki takie jak pozycje ciała, oddychanie, medytację, trening autogenny, mindfulness. Stosuje się różne techniki oddechowe takie jak box breathing, oraz ćwiczenia oddechowe oparte na

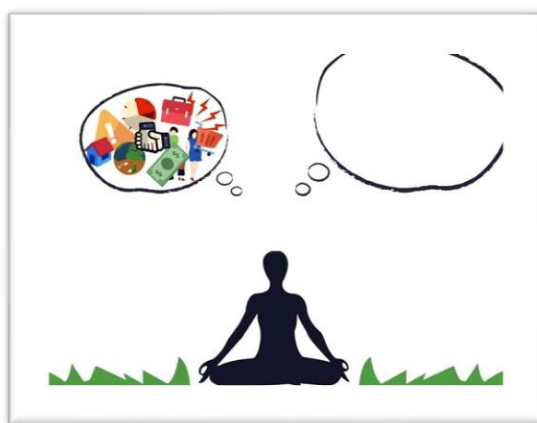
metodzie Hatha Jogi, które ułatwiają zasypianie i aktywizują przywspółczulną część układu nerwowego.

Jakie korzyści może nam dać poznanie technik Jogi?

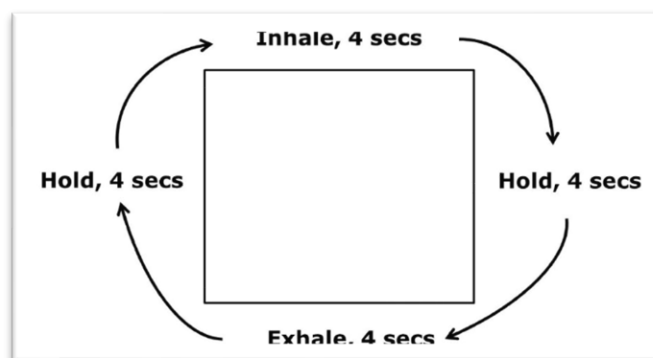
Poniżej kilka odpowiedzi na zadane pytanie:

1. Poprawa elastyczności ciała: Joga pozwala na rozciąganie mięśni i stawów, co może pomóc w poprawie elastyczności ciała.
2. Zwiększenie siły i wytrzymałości: Joga wymaga utrzymania równowagi i kontrolowania ciała, co pozytywnie wpływa na siłę i wytrzymałość.
3. Uspokojenie umysłu: Joga polega na skupieniu się na oddechu i ciele, co pomaga w uspokojeniu umysłu i zredukowaniu stresu.
4. Poprawa postawy: Joga skupia się na kontrolowaniu ciała i ustawieniu go w odpowiedniej pozycji, co pozytywnie wpływa na postawę ciała.
5. Zwiększenie świadomości ciała: Joga skupia się na kontrolowaniu ciała i jego pozycji, co pozytywnie wpływa na świadomość ciała.
6. Poprawa kondycji fizycznej: Joga jest formą ruchu, która pozytywnie wpływa na kondycję fizyczną.
7. Zwiększenie odporności: Joga pozytywnie wpływa na układ immunologiczny, co może pomóc w zwiększeniu odporności.
8. Zwiększenie równowagi: Joga wymaga utrzymania równowagi i kontrolowania ciała, co pozytywnie wpływa na równowagę ciała.
9. Poprawa oddychania: Joga skupia się na oddechu, co pozytywnie wpływa na jakość i kontrolę oddychania.
10. Zwiększenie poziomu energii: Joga pozytywnie wpływa na układ hormonalny i krążenie, co może pomóc w zwiększeniu poziomu energii.

Technika mindfulness polega na skupieniu uwagi na teraźniejszości i świadomym doświadczaniu tego, co dzieje się w danej chwili. Jest to forma medytacji, która pozwala na zwiększenie świadomości ciała, myśli i emocji. Mindfulness pomaga nam lepiej radzić sobie ze stresem i emocjami, poprawia jakość snu, zwiększa koncentrację, a także pozytywnie wpływa na zdrowie fizyczne i psychiczne. Możemy praktykować mindfulness w różnych formach, np. medytacji, jogi czy tai chi. Poprzez regularną praktykę mindfulness, możemy nauczyć się panować nad swoimi emocjami, lepiej radzić sobie z trudnymi sytuacjami oraz żyć bardziej świadomie i z radością.



Box breathing (inaczej znane jako 4-4-4-4) to technika oddechowa polegająca na wdechu przez 4 sekundy, zatrzymaniu oddechu na 4 sekundy, wydechu przez 4 sekundy oraz zatrzymaniu oddechu na 4 sekundy. Ta prosta technika pozwala na skupienie uwagi na oddechu i redukcję stresu. Praktyka box breathing może pomóc w uspokojeniu umysłu i ciała, co ułatwia zasypianie.



Ćwiczenia oddechowe oparte na metodzie **Hatha Jogi** to również skuteczne sposoby na uspokojenie umysłu i ciała przed snem. Przykładem takiego ćwiczenia jest Nadi Shodhana (czyli "oczyszczanie nadwyrężonych naczyń krwionośnych"), które polega na zmianie strony, przez którą oddychamy przez nos. To ćwiczenie pozwala na aktywizację przywspółczulnej części układu nerwowego, co skutkuje uspokojeniem ciała i umysłu. Inne przykłady ćwiczeń oddechowych opartych na metodzie Hatha Jogi to Ujjayi, Bhramari, czy Sitali, które również pozwalają na uspokojenie i skupienie się.

Trening **Autogenny Schultza** jest metodą relaksacyjną opracowaną przez niemieckiego psychologa i neuropsychiatrę, dr. Johanna H. Schultza. Jest to forma medytacji, która polega na wykorzystaniu autosugestii i skupieniu się na różnych częściach ciała, aby uzyskać stan relaksu fizycznego i psychicznego.

Trening składa się z siedmiu różnych części, które skupiają się na różnych częściach ciała:

1. Skupienie na oddechu: Senior skupia się na swoim oddechu, starając się go uregulować i uspokoić.
2. Skupienie na temperaturze: Senior skupia się na temperaturze rąk, starając się je ogrzać.
3. Skupienie na sercu: Senior skupia się na swoim sercu, starając się je uspokoić.
4. Skupienie na mięśniach: Senior skupia się na swoich mięśniach, starając się je rozluźnić.
5. Skupienie na skórze: Senior skupia się na swojej skórze, starając się ją rozluźnić.

6. Skupienie na wzroku: Senior skupia się na swoim wzroku, starając się go uspokoić.
7. Skupienie na całym ciele: Senior skupia się na całym swoim ciele, starając się je rozluźnić.

Ten trening jest skuteczny w redukcji stresu, poprawie snu, poprawie jakości życia i ogólnej kondycji psychicznej. Trening **Autogenny Schultza** może być praktykowany przez osoby w każdym wieku i przy różnych schorzeniach.



Trening **Autogenny Jacobsona**, inaczej znany jako Progressive Muscle Relaxation (PMR), to metoda relaksacji fizycznej opracowana przez amerykańskiego psychologa Edmunda Jacobsona. Metoda ta polega na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu różnych grup mięśniowych w celu uzyskania stanu relaksu fizycznego i psychicznego.

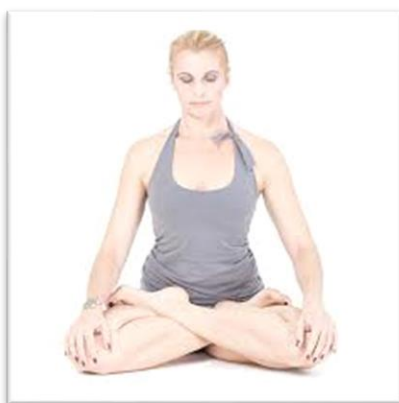
Trening składa się z dwóch etapów:

1. Napinanie mięśni: Senior napina określoną grupę mięśni, taką jak mięśnie twarzy, ramion, nóg itp. na określoną liczbę sekund.
2. Rozluźnianie mięśni: Senior pozwala na rozluźnienie mięśni po określonym czasie napinania.

Trening **Autogenny Jacobsona** może być stosowany w celu redukcji stresu, poprawy snu, zwiększenia efektywności i jakości życia oraz zwiększenia zdolności

radzenia sobie z bólem. Metoda ta jest szczególnie przydatna dla osób, które cierpią na bezsenność, lęk i depresję. Trening Autogeny Jacobsona jest łatwy do nauki i może być praktykowany przez osoby w każdym wieku i przy różnych schorzeniach.

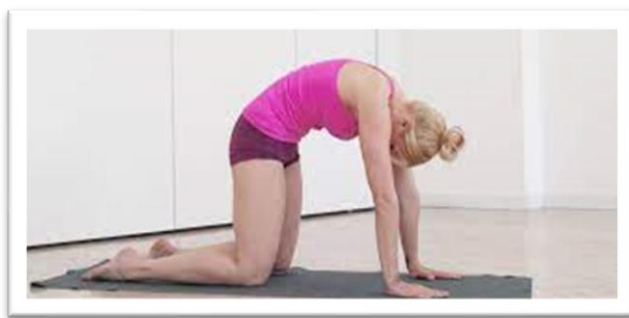
1. Pozycja siedząca skrzyżowana (Padmasana) - pozycja ta polega na skrzyżowaniu nóg, tak aby stopy znalazły się na przeciwległych kolanach. Jest to dobra pozycja do medytacji i pranayamy.



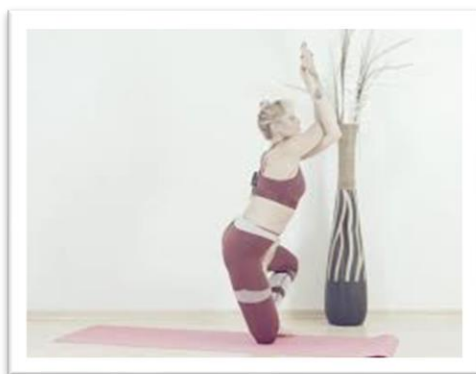
2. Pozycja leżąca na plecach (Shavasana) - pozycja ta polega na leżeniu na plecach z rozluźnionymi mięśniami i ramionami po bokach. Jest to pozycja do relaksacji i odpoczynku po ćwiczeniach.



3. Pozycja kociego kroku (Marjaryasana) - pozycja ta polega na kucnięciu z kolanami na podłodze, z klatką piersiową skierowaną do podłogi i głową w dół. Jest to pozycja do rozciągania mięśni kręgosłupa i brzucha.



4. Pozycja konia (Vrikshasana) - pozycja ta polega na staniu na jednej nodze z drugą nogą ugiętą i podpartą na kolanie. Jest to pozycja do wzmacniania mięśni nóg i równowagi.



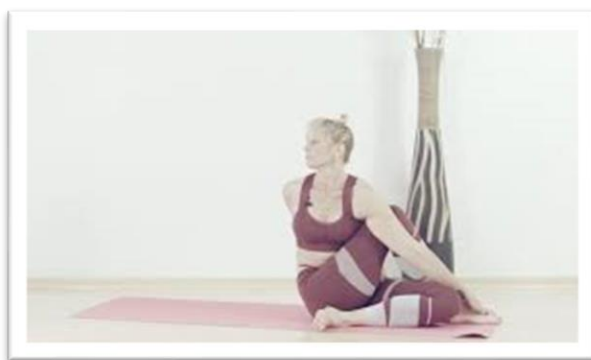
5. Pozycja psa z głową w dół (Adho Mukha Svanasana) - pozycja ta polega na staniu na rękach i nogach z głową w dół i pupą w górze. Jest to pozycja do rozciągania mięśni pleców i nóg oraz poprawy krążenia.



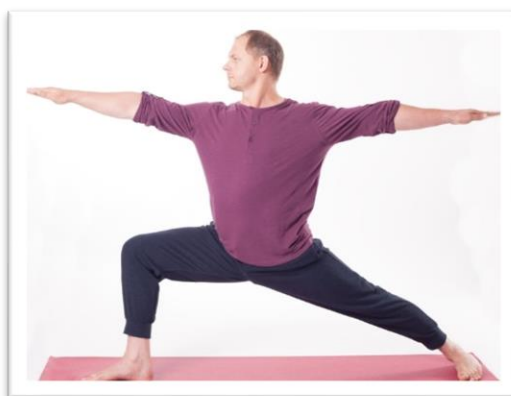
6. Pozycja skłonu do przodu (Uttanasana) - pozycja ta polega na skłonie do przodu z rozluźnionymi kolanami i rękami dotykającymi podłogi. Jest to pozycja do rozciągania mięśni pleców i nóg.



7. Pozycja skrętu (Ardha Matsyendrasana) - pozycja ta polega na skręcie tułowia z jedną nogą podpartą na kolanie, a drugą przyciśniętą do podłogi. Jest to pozycja do rozciągania mięśni pleców i brzucha.



8. Pozycja młynka (Bharadvajasana) - pozycja ta polega na skręcie tułowia z



Joga jest formą ruchu dostępną dla każdego, bez względu na wiek czy poziom sprawności fizycznej. Dzięki praktyce jogi możemy poprawić elastyczność ciała, zwiększyć siłę i wytrzymałość, uspokoić umysł, poprawić postawę, zwiększyć świadomość ciała, poprawić kondycję fizyczną, zwiększyć odporność, poprawić równowagę, poprawić oddychanie i zwiększyć poziom energii. Zachęcamy do spróbowania jogi i odkrycia jej korzyści dla siebie.

Gdzie można znaleźć informację i materiały o Jodze?

Możesz znaleźć darmowe rysunki pozycji jogi na wielu różnych stronach internetowych, takich jak:

- Yoga Journal - strona zawierająca szereg artykułów i tutoriali dotyczących jogi, a także darmowe rysunki pozycji.
- DoYogaWithMe - strona zawierająca setki darmowych wideo lekcji jogi, w tym rysunki pozycji.
- YogaDownload - strona oferująca darmowe i płatne lekcje jogi w formie audio i wideo, a także rysunki pozycji.
- Yoga.com - strona oferująca szeroki zakres treści dotyczących jogi, w tym darmowe rysunki pozycji.
- Pinterest - popularna platforma społecznościowa, na której można znaleźć wiele tablic z darmowymi rysunkami pozycji jogi.

Te strony powinny zapewnić Ci dostęp do szerokiej gamy rysunków pozycji jogi, które pomogą Ci rozpocząć lub ulepszyć swoją praktykę.

Bibliografia:

Materiały zgromadzone w ramach realizacji projektu „Spokój jest we mnie” .

<https://portalyogi.pl/>

<https://yogapolis.pl/>

<https://zrelaksowany.pl/>

*Publikacja przygotowana w ramach projektu „**Spokój jest we mnie**” współfinansowanego ze środków miasta Krakowa, realizowanego przez Stowarzyszenie Fabryka Inicjatyw, ul. Zielińska 11 a/3, 31-227 Kraków.*

Kraków 2022 r.