

 **SENIOREM  
S RADOSTÍ**

JANA RACHNO

# Ozdravná JÓGA pro seniory

PRO ZDRAVÉ TĚLO  
I MYSL

 **P R E S S**

# Ozdravná jóga pro seniory

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.cpress.cz](http://www.cpress.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Jana Rachno**

**Ozdravná jóga pro seniory – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

# Ozdravná jóga pro seniory

Jana Rachno

 CPRESS

Moc děkuji mým krásným a laskavým modelkám  
Zuzaně Klingrové, Daně Loukotové, Miladě Magnuskové,  
Šárce Furdě a Janě Pytlíkové.

Jana Rachno





„Ve světě, kde můžeme být vším, buďme  
laskaví především vůči sobě. Nikde jinde se  
nám to ve stáří nevrátí tolik.“

Jana Racho,  
ředitelka Senioreem s radostí

# ÚVOD

Mému tatínkovi bylo 64 let, když jsem se narodila. Polovinu dětství jsem zažila klasiku, stejně jako většina ostatních, kdy se rodič stará o dítě, ale tu druhou polovinu už jsme si to vyměnili a já se starala o něj.

## Seniorský věk

Tím, že jsem celé osmileté gymnázium strávila péčí o otce, jsem se naučila vážit si starších lidí. Už ve velmi mladém věku jsem se naučila jednat s lidmi. Poměrně brzy jsem také z první ruky viděla, jak vypadá a může vypadat starší dospělost a stáří. Můj otec dožil poslední roky v poměrně luxusním domově pro seniory, ale i přesto nebylo moc o co stát. Když potom zemřel, zařekla jsem se, že ve svém dospělém životě udělám vše, co bude možné pro to, aby poslední fáze života vypadala jinak, abychom stáří prožili důstojněji.

Nedával mi smysl ten despekt, který je projevován starším lidem. Už jen ten odpor vůči slovu senior. Při vyslovení, či nedej bože, oslovení tímto přívískem se lidé blížící se kalendářnímu věku, který označujeme seniorským, bouří a odmítají se do této kategorie nechat škatulkovat.

Není divu. Přitom v minulosti bylo postavení stařešiny ve společnosti hodno úcty a respektu. Co se tedy stalo?

Od 16. do začátku 20. století byla průměrná délka života člověka zhruba 40 let. Během posledního století se kompletně změnil náš životní styl a průměrná délka života stoupla bezmála na dvojnásobek. Po většinu našeho času na Zemi byl starší člověk výjimkou a **jeho schopnost dožít se vyššího věku byla vnímána jako ukázka moudrosti a moci**. Dnes tomu tak již není. S rostoucím počtem seniorů v systému vznikl až jakýsi strach o „dobré bydlo“ a udržitelnost. Strach už má pak k nevoli zatraceně blízko.

V historii je sto let jako mrknutí oka, a tak není divu, že jsme se zatím nenaučili se stárnoucí populací tolik pracovat. Když jsem byla dítě, má babička, které bylo pár let přes 60, už byla opravdovou babičkou a starala se o vnoučata – pekla buchty a chodila na parafínové zábaly. Dnes, kdy je mé mamince také tolik, stále pracuje, chodí cvičit, jezdí po světě, pracuje s počítači, tablety, chytrými telefony a na důchod, na který má dávno nárok, nemá ani pomyšlení.

Dnešní senioři jsou na tom často zdravotně daleko lépe než předchozí generace. Mají větší možnosti, ale začíná chybět něco úplně jiného – smysl, chuť a rodina. S tím přichází nová forma stárnutí, která s tím kalendářním nemá co dělat. Jde o stáří sociální.

Se zrychlujícím se tempem nám začíná docházet čas. Celé dny, týdny a roky trávíme v práci a na rodinu už nezbývá tolik energie. Sáhněte si do svědomí: kdy jste naposledy viděli děti, vnoučata

nebo přátele? V dnešní době už je i pár kilometrů, které nás dělí, téměř nepřekonatelnou stěnou. Děti dnes chodí do jeslí, školek, školky a k prarodičům se dostanou především na prázdniny, pokud vůbec. Co ale senior žijící sám v bytě?

Byť bychom zdravotně a délkou života mohli být spokojeni, začíná nás tížit především samota a nedostatek smysluplné aktivity. To, co je v dětském a mladém produktivním věku samozřejmostí, se pro nás postupem času stává obtížnější a obtížnější. S tím, jak se prodloužila délka života, však stále vzniká potřeba dál se hýbat, trénovat a vše zkoušet, abychom o svou hybnost a zdraví nepřišli. **Právě jóga je pro mnoho z nás cestou ke zdravému a vyváženému životu**, ať už se jedná o mladé či starší jedince.

Ve své práci zakladatelky neziskové organizace **Seniorem s radostí** jsem měla možnost poznat mnoho starších lidí a setkat se s různými výzvami, které jim stárnutí přináší. Měla jsem tak možnost jim nejen pomáhat a předávat, co jsem se naučila na odborných kurzech, ale přímo se o nich učit, pozorovat, vnímat, jaké změny jim cvičení a různé aktivity přináší... Právě tato zkušenost je něco, co bych ráda předala i vám. Fyzické a mentální zdraví jsou klíčové, a právě **jóga může být účinným nástrojem k udržení** obou těchto aspektů a **zajištění zdravé dlouhověkosti**.





Pojďme si tedy společně narovinu říct, co ono stárnutí je a co se jeho vlivem děje s tělem a myslí. Stárnutí je bez debat nezvratitelný proces. Postihuje s rozdílnou rychlostí všechny orgány, které postupně ztrácejí svou funkčnost.

Vlivem sedavého způsobu života a pobytu v uzavřeném prostoru většinou prvně zaznamenáme problémy pohybového aparátu. Patří k tomu bolesti kloubů, zad a k nim přidružené onemocnění a zdravotní problémy. **Pohybový aparát reaguje nejvíc ze všeho na nedostatek aktivního pohybu**, a to tak, že dochází k úbytku svalové hmoty, přestavbě kostní tkáně, ke změnám měkkých tkání kolem kloubů a k omezení jejich fyziologického rozsahu.

Co platí stoprocentně u všech, je to, že **pohyb u starších lidí má ještě větší důležitost než u mladých**. Správně zvolenou činností lze výše uvedeným komplikacím předcházet a průběh stáří a případných zranění nebo vznik chorob tak lze příznivě ovlivnit. **Naopak nedostatek pohybu a aktivit vede k urychlení všech degenerativních procesů.**

Je známo, že organismus se v pokročilém věku stává méně přizpůsobivým, zvyšuje se riziko zranění pohybového aparátu a riziko akutních i chronických chorob. Dochází ke zhoršení fyzické zdatnosti, zpomalení poznávacích schopností a snížení soběstačnosti.

Kromě těla pocítujeme sami změny i v jiných oblastech, např. v oblasti mentálního zdraví. O nedostatečně opečovaném mentálním zdraví seniorů hovoříme jako o „tiché epidemii“, protože se jedná o problém, který se často přehlíží. Ačkoli stárnutí samo o sobě neznamená, že by měl člověk trpět zhoršením rozeznávacích schopností, stává se, že se s časem plíživě objevují různá

né problémy, jako jsou například poruchy paměti, snížená koncentrace a zvýšená ztráta soustředění. Tyto problémy mívají významný vliv na sebevědomí a kvalitu života seniorů. Samota a nedostatek smysluplných aktivit dále mohou vést ke vzniku úzkostí a depresí, nebo k jejich zhoršení.

## Cvičením k radosti a štěstí

Procesy stárnutí můžeme ovlivňovat na více úrovních – vhodnou stravou, ale i přiměřenou fyzickou a duševní aktivitou. Jednu z nejdůležitějších rolí, kterou cvičení v životě seniora zastává, je **stabilní zakotvení ve vhodné sociální skupině.**

Aktivní senioři nejsou jen v lepší kondici, ale dožívají se i vyššího věku s určitou vnitřní spokojeností. Jde nám nejen o délku života, ale i o jeho plnost a kvalitu.

V rámci organizace Seniořem s radostí se setkávám se všemi možnými typy klientů. Jedno ale mají společné: **Kdo chodí pravidelně cvičit, cítí se zkrátka dobře v životě jako takovém.**

Je jen na nás, jaký vedeme život. Cokoliv pro sebe děláme nebo neděláme se nám totiž vrátí. Ve stáří je konečně čas si to uvědomit, protože všechno, co jste až doted' odkládali, vás může dost dobře začít dohánět.

Jaký pohyb nebo aktivitu je tedy vhodné ve vyšším věku zvolit? Rozhodně nejde o to začít chodit pětkrát týdně někam na lekce. Nejlepší je **zajistit, aby se pohyb stal součástí vašeho života.**

Mělo by jít o pohyb přirozený. Dynamické aktivity se příliš nedoporučují kvůli riziku zranění kloubů.

Jako ideální řešení se nabízí jóga, která je natolik všestranná, že se kromě pohybového aparátu zabývá i zdravím dýchací soustavy, orgánů, mozku i našeho ducha. Cvičení takové nebo makové by mělo napodobovat pohyby, které využíváme v rámci běžných denních aktivit.

Ideální je cvičit několikrát týdně, klidně po pár minutách. Pokud se rozhodnete rovnou účastnit vedených lekcí, kromě přínosů z pohybu jako takového si můžete rovnou odškrtnout i socializaci, a ta pomáhá snad dvakrát tolik.

I na lekcích je cílem naučit se samostatnosti. Není to o tom se jednou týdně zničit, ale cviky se naučit a co nejčastěji je praktikovat i sami.

V této knize se společně naučíme jednoduché, krátké sestavy, které si kdykoliv můžete zacvičit, když vás bolí záda, hlava nebo když potřebujete trochu energie. Naučíte se **relaxační a meditační techniky, které můžete využít, když vás přepadnou chmury. Naučíte se znovu začít vnímat a vážit si sami sebe.**



Praktikování jógy vám pomůže udržet svou tělesnou a mentální kondici a podpořit celkové zdraví. Jóga totiž zlepšuje rovnováhu, koordinaci, flexibilitu a sílu, díky čemuž pomáhá předcházet pádům a zraněním. Kromě toho snižuje stres, zlepšuje spánek a duševní stabilitu.

Věřím, že tato kniha bude inspirací pro všechny z vás, kteří chtějí zůstat aktivní a zdraví i v dalších letech svého života. Jsem velmi hrdá na to, že mohu přinést tuto knihu na trh a doufám, že se stane užitečným nástrojem pro všechny, kteří hledají způsob, jak udržet svou tělesnou a duševní pohodu.

## Přidáte se?

Ráda vyprávím historku o jedné klientce, která je v důchodovém věku a s manželem žijí napůl v Čechách a napůl v Indonésii. Od dubna do září jsou tady, od září do března tam. Není to nádhera? Přes léto s manželem chodí po brigádách, vydělávají si na letenky, užívají si rodinu, která si také o to víc užívá je. Zbytek roku vyžijí z důchodu. Oba cvičí jógu. V Indonésii sami, tady chodí na naše lekce a jen září. Mít víc takových aktivních seniorů je mým cílem a posláním. Přidáte se k nim i vy?





# JÓGA A JÓGOVÉ TECHNIKY



# PRO SCHOPNOST KONCENTRACE

Schopnost být vědomě v každém okamžiku života zlepšuje naše prožitky a přináší pocit naplnění nebo štěstí.

Snížení fyzické výkonnosti, možné fyziologické obtíže a nastavení sociálního okolí vůči stáří se odráží v sebehodnocení starších dospělých. To má vliv na naše vztahy, což se zase promítá do aktuálního i dlouhodobého psychického stavu.

## Co víme, že se děje, můžeme ovlivnit

Nečte se to hezky, ale senior, který se sebou nijak nepracuje, může po psychické stránce postupem času cítit značné změny:

- **Nenápadně klesá** výkonnost našeho mozku a zpomaluje se naše psychomotorické tempo.
- **Snižuje se schopnost držet pozornost.**
- **Dochází ke změně osobnosti**, základní povahové rysy se stávají zřetelné, vzrůstá potřeba vyhledávání soukromí a pohodlí, starší člověk bývá opatrnější, častá je přítomnost úzkostí a depresí.
- **Klesá empatie**, schopnost zvládnout silné emoce.
- Vážne zejména činnost náročná na reakce a rozhodování, projevuje se jakási neochota se rozhodovat, zpomaluje se řešení situací a úkolů.



- **Zhoršuje se krátkodobá paměť**, proto se vracíme ke starším zážitkům, minulost je tak pro nás zřetelnější.
- **Ubývá fantazie**, protože tvůrčí schopnosti kulminují kolem 40. roku, pak klesají.

Schopnost držet svou pozornost u dané činnosti je tím, co nám pomáhá pozitivně ovlivňovat svůj život, abychom nebyli jen otrokem zvyků, které nás často dovedly do zdravotního stavu, ve kterém jsme. Díky praxi koncentrace budujeme disciplínu, trénujeme hlavu a zbavujeme se úzkostí. Práce s pozorností je našťastí i součástí jakéhokoli cvičení jógy, a právě proto se jóga označuje za nejvhodnější cvičení i pro starší dospělé. Je to jedna z těch věcí, které jógu tolik odlišují od jiných druhů cvičení.



S věkem se naše schopnost držet pozornost snižuje, a právě cvičení nám může pomoci tuto schopnost nejen zlepšit, ale i **degenerativní procesy, které provází stárnutí, výrazně zpomalit.**

## Dechová cvičení a meditace

Jedná se o klíčové techniky pro zlepšení funkcí mozku v každém věku. Některé jógové techniky, jako jsou dechová cvičení a meditace, jsou účinnými prostředky pro zlepšení naší pozornosti. Dechová cvičení jsou založena nejen na dechu a jeho kontrole. Už jen zvýšený příjem kyslíku, ke kterému kvalitní dech nevyhnutelně vede, startuje v našem těle množství důležitých procesů. Pak už je jasná rovnost: okysličený mozek = chytrý mozek.

Dechová cvičení mohou být použita před začátkem jógy nebo samostatně, aby nám pomohla zlepšit koncentraci. Jedno z nejoblíbenějších dechových cvičení je:

**Ujjayi dech**, který se provádí při zavřených ústech. Při tomto dechu se praktikuje takzvaná khechari mudra, kdy je jazyk zlehka opřen o vrchní nebo spodní patro, těsně za zuby. To má za následek hned dvě věci:

- Naše pozornost se začne upírat k dalšímu bodu, tedy pozici jazyka.
- Přirozeně se zapojí svalstvo na přední části hrdla a dech se tak stane lehce slyšitelným, což k němu přivábí další z našich smyslů – sluch.



Další technikou, která může zlepšit naši koncentraci, je **meditace**. Meditace se nejčastěji provádí se zavřenými očima a soustředěním se na dech a na tělesné pocity. Existuje mnoho různých typů. Tyto techniky bývají velmi účinné při zlepšování našeho soustředění a schopností mysli.



Co byste zřejmě už čekali míň, je **trénink mysli skrze cvičení jógových pozic**, kdy se koncentrujete na konkrétní nastavení a techniky. Když si vybavíte nějakou náročnější nebo balanční pozici, kterou jste v minulosti cvičili, jistě si vybavíte náročnost nejen fyzickou, ale i mentální, kdy přerušení soustředění znamená, že se v pozici neudržíte.

Další jsou **mudry neboli jógová gesta**, což jsou velmi zjednodušeně specifické pozice povětšinou rukou, na které směřujete svou pozornost. Možná jste také viděli jogína sedícího v tureckém sedu s rukama na kolenou, s otočenými dlaněmi vzhůru a se spojeným palcem s ukazováčkem. To je zřejmě nejznámější mudra na světě, zvaná chin mudra, která napomáhá právě soustředění a symbolizuje otevřenost vůči světu. Zkuste i vy otevřít svou mysl a pojďme se společně ponořit do několika jednoduchých cvičení, která vás udrží mladé, zdravé a plné sil po dlouhá léta!

