

# JOGA ZA STAREJŠE NA STOLU

Z leti vitalnost človeku neizbežno upada. Kar pa ni razlog ali dober izgovor, da zase še vedno ne bi naredili največ, kolikor nam je še mogoče. Seveda, bolezni in poškodbe, ki se z leti naberejo, lahko pustijo omejitve in zmanjšajo obseg gibljivosti in nasploh zmožnosti za aktivno gibanje. Vendar to, da nismo več tako gibčni kot smo bili na višku svoje fizične moči, še ni ovira, da se ne bi radostno gibali v okviru svojih zmožnosti. In prav to omogoča joga na stolih. Ko se starejši človek s težavo spravi na tla na jogijsko podlago, je stol dobra alternativa. A pri tem je potrebno upoštevati nekaj osnovnih pravil, s katerimi dosežemo pravi učinek joge na stolih in varnost.

Pravila in napotki za vadbo joge na stolu:

- Za vadbo joge uporabite močan in trpežen stol. Pri tem upoštevajte tudi vašo telesno težo, saj se med vadbo stol drugače obremenjuje kot samo med sedenjem.
- Stol postavite na nedrseča tla ali jogijsko podlago. Zagotoviti je potrebno, da pri določenih položajih stol ne zdrsne izpod vas.
- Na stol se usedemo tako, da nismo naslonjeni na naslonjalo, zato se usedemo nekoliko naprej na sedalu, da je za hrbtom dovolj prostora za gibanje. Pri tem preverimo, da je stol pod nami še vedno stabilen. Sedimo vzravnano, kolikor le moremo, tako da je prsni koš odprt in ramena sproščena dol in nazaj.
- Osnovni položaj je vzravnan sedeča drža, noge nekoliko razmaknjene in bosa stopala plosko na tleh. Roke položimo na stegna.
- Vsako vadbo začnemo s preprostimi vajami, še posebej, če joge ali podobne vadbe še niste delali. Delajte počasi in prisluhnite svojemu telesu v gibanju. Kaj mu ustreza in kaj ne. Bodite realistični in se ne priganjajte preveč. Tu zagotovo drži rek »počasi se daleč pride«.
- Če doslej niste delali joge ali podobne vadbe, se pogovorite s svojim zdravnikom ali je to dobro za vas, glede na vašo zbirko tegob, ki vas pestijo.
- Bodite pozorni na bolečine pri gibanju. Izogibamo se ostre in močne bolečine, ki je indikator poškodbe. Bolečine zaradi raztezanja ali obremenitve mišic, ki so običajno tope, pa so te, ki krepijo in gradijo mišice. Te pa so dobrodošle v zmernem obsegu.

Tudi za jogo na stolu je potrebno poskrbeti za ogrevanje pred vadbo. Lahko naredite nekaj sufijjskih krogov, jahanje kamele, kroženje z rameni, bočno prepogibanje in podobno. Vse te jogijske vaje lahko povsem identično naredimo tudi sedeči na stolu.

# PREHOD V SVET, KI JE OSREDOTOČEN NA SRCE ang. Transitions to a Heart Centered World (Gururattan Kaur, 1988)

*Vir: The Best is Yet to Come – Aging Gracefully with Yoga50plus  
(Willem Wittstamm, Mangala Singh)*

## 1 VAYU MANTHNA KRIYA

**PRIPRAVA** Sedite vzravnano na sprednji rob stola. Prepletite prste za hrbtom in držite komolce naravnost.

**VDIH / GIBANJE** Z izdihom zasuk celotnega zgornjega dela telesa v desno, z vdihom zasuk v levo. Dihajte močno. Zgradite dober zagon. Med vajo imejte roke dvignjene in prsnico dvignjeno.

**FOKUS** Pustite, da se zasuk razširi iz globin spodnjega dela hrbtenice. **ZA KONEC** Pojdite neposredno na naslednjo vajo.



**OPOMBA** Ta vaja je regenerativna. Jogijska literatura pravi: Vayu Manthna Kriya vas naredi mlade in lepe, poskrbi za vašo polt in prežene negativnost.

- Na stol sedite bočno, če vas naslonjalo moti pri gibanju.
- Ves čas gibanja naj bodo vaše sedne kosti na sedežu, hrbet pa vzravnani.

**TRAJANJE** 1–3 min

---

**LAŽJA RAZLIČICA** Morda boste želeli poskusiti držati kratek trak med rokami, namesto da prepletate prste za hrbtom (glejte fotografijo).

## 2 MALA RAČKA

**PRIPRAVA** Hrbtišča dlani takoj položite pod pazduhe, komolci pa na stran.

**VDIH / GIBANJE** Vdihnite in dvignite komolce, nato pa jih z izdihom potisnite navzdol ob straneh. Naredite to hitro, začutite pritisk v pazduhah.

**FOKUS** Dihajte kot parni stroj.

**ZA KONEC** Globoko vdihnite, iztegnite komolce v stran in zadržite. Izdihnite, sprostite se v vzravnem položaju in občutite dogajanje v vas.



**OPOMBA** Premaknite ramena in hrbtne mišice.

**TRAJANJE** 1–3 min

---

**LAŽJA RAZLIČICA** Roke držite pred ključnicami. Pritisnite konice palcev v pazduhe.

## 3 VELIKA PTICA

**POLOŽAJ** Iztegnite roke naravnost v stran z dlanmi obrnjenimi navzdol. Držite prste skupaj.

**VDIH / GIBANJE** Začnite mahati z rokami gor in dol znotraj 60°, kot krila, ne da bi upognili komolce. Vdihnite navzgor in izdihnite navzdol skozi odprta usta. Dihajte močno.



**FOKUS** Dihanje in gibanje sta eno.

**ZA KONEC** Pojdite hitreje in hitreje, nato globoko vdihnite, izdihnite in nadaljujte takoj z naslednjo vajo.

**OPOMBA** Premaknite roke za 60° čim bolj natančno.

**TRAJANJE** 1–2 min

## 4 DVIGI NOG A

**POLOŽAJ** Sedite vzravnano na sprednji rob sedeža, kolena in pete naj bodo v širini bokov. Roke naj visijo ob straneh, nato pa zasukajte z rokami naprej in navzgor. Rahlo se nagnite nazaj. Zgornji del telesa naj bo vzravnan, roke pa zavrtite nazaj. Primite hrbet sedeža ali naslonjalo. Roke so iztegnjene, hrbet pa rahlo nagnjen.



**VDIH / GIBANJE** Z vdihom izmenično dvignite vsako iztegnjeno nogo in jo ob izdihu spustite. Med iztegovanjem kolena se osredotočite na to, da ostanete čim bolj pokončni. Hrbet naj bo vzravnan. To bo okrepilo učinek na ledveni del hrbtenice.

**FOKUS** Bodite energični!

**ZA KONEC** Globoko vdihnite in držite obe nogi nekaj sekund v zraku, prste na nogah potegnite k sebi. Izdihnite in spustite noge. Nato se sprostite in začutite, da sedite pokončno od dna hrbtenice do vrha.

**OPOMBA** Med vajo imejte hrbet poravnan in prsnico dvignjeno. Prste na nogah potegnite proti glavi

**TRAJANJE** 2–4 min

## 5 DVIGI NOG B

**POLOŽAJ** Ostanite na sprednjem robu sedeža. Iztegnite noge spredaj. Prepletite prste in se dotaknite glave. Poglejte, kako daleč nazaj lahko potegnete roke vzdolž glave, ne da bi upognili glavo naprej.

**VDIH / GIBANJE** Ob vdihu dvignite obe nogi. Potegnite mišice med zadnjico navznoter, popek navznoter in navzgor. Držite spodnji del hrbta naravnost. Izdihnite in se sprostite. Nadaljujte, ko vdihnete.

**FOKUS** Zberite moč, ki jo potrebujete, iz svojega središča.

**ZA KONEC** Globoko vdihnite in držite obe nogi nekaj sekund v zraku, prste na nogah potegnite k sebi. Izdihnite in spustite noge. Brez odmora nadaljujte z naslednjo vajo.

**OPOMBA** Roke ne pritiskajo na vrat, glava ne sme izginiti med rameni. • Če imate med to vajo težave z vzravnanim hrbtom, nadaljujte z 4. vajo.

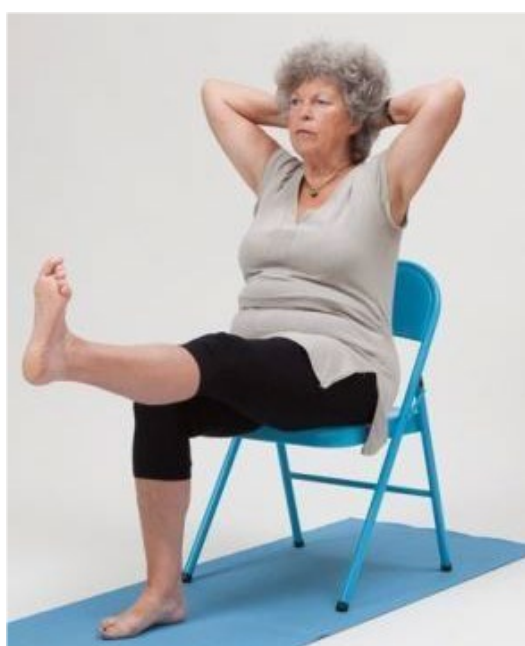
**TRAJANJE** 1–3 min

## 6 NOŽ »JACKKNIFE« (VARIACIJA)

**POLOŽAJ** Ostanite na sprednjem robu sedeža z iztegnjenimi nogami. Dotaknite se glave ali držite prste prepletene za glavo.

**DIH / GIBANJE** Vdihnite, medtem ko premikate eno nogo navzgor, hkrati pa upognete zgornji del telesa naprej (samo toliko, kolikor lahko držite hrbet naravnost). Z izdihom spustite nogo nazaj na tla in se rahlo iztegnite nazaj, medtem ko ostanete pokonci.

**FOKUS** Bodite energični.



**ZA KONEC** Globoko vdihnite in se raztegnite. Izdihnite, sprostite se v vzravnanu držo in občutite notranje dogajanje.

**OPOMBA** Pojdite le toliko v gibanje, kolikor lahko obdržite hrbet vzravnano/iztegnjeno zgornji del telesa.

- Ta vaja je zelo zahtevna!
- Vaše roke ne smejo pritiskati na glavo in vrat.

**TRAJANJE** 1–3 min

---

**LAŽJA VARIACIJA** Težave? Samo premaknite eno nogo (glejte sliko).

## 7 MEDITACIJA

**POLOŽAJ** Sedite v pozici s poravnanim hrbtom in položite desno roko na levo roko nad srčni center. Sproščeno dihaite.

**DIH / GIBANJE** Dihajte dolgo in globoko ali morda poslušajte mantro.

**FOKUS** Občutite, kot se boste počutili, ko se vam bo želja izpolnila.

**ZA KONEC** Ta vaja nima posebnega konca.

**TRAJANJE** 2–8 min



## 8 ARCHER POSE

**POLOŽAJ** Z desno zadnjico se usedite na stol, tako da leva zadnjica lebdi v zraku poleg stola. Vaš desni podplati je pod desnim kolonom. Nagnite se naprej, levo nogo iztegnite nazaj, dokler koleno ni poravnano, nožni palec potisnite v podlogo. Dvignite zgornji del telesa pokonci, obrnite medenico in ramena v nasprotni smeri urinega kazalca, nos poravnajte z desnim stegnom. Desno roko iztegnite naprej v višini ramen. Pokrčite prste desne roke in usmerite palec navzgor.

**VDIH / GIBANJE** Potegnite levo roko naprej proti desni, nato potegnite roko nazaj, kot da vlečete puščico. Ostanite v položaju in zadržite napetost v mišicah medenice, trebuha in ramen. Glejte v noht palca svoje desne pesti. Dihajte dolgo in globoko v raztezanju. Priporočljivo je peti ali poslušati mantra "Gobinde Mukande".

**FOKUS** Občutite svojo moč in svoj občutek za smisel.

**ZA KONEC** Globoko vdihnite, raztegnite se v položaju in zadržite. Izdihnite in se sprostite. V drugi polovici vaje spremenite stran. Nato se usedite v pozo s poravnanim hrbtom in občutite poživitev.

**OPOMBA** Zgradite ravno črto od desne pesti čez ramena do levega komolca.

- Držite tudi medenico v tej poravnavi.
- Glejte odločno!



**RAZLIČICA** V tem položaju dvignite medenico in se raztegnite kot v prvotni pozi. Kadar koli se lahko varno vrnete v začetni položaj, tako da medenico spustite navzdol. Če vam je to preveč naporno, samo poskusite dvigniti medenico le za nekaj sekund



**LAŽJA RAZLIČICA** Levo nogo pokrčite v stran za četrt kroga. Prste na nogah usmerite na stran. Na ta način sprostite energijo strelca v zgornjem delu telesa, vendar zaščitite koleno in skrajšane zadnje stegenske mišice.

**TRAJANJE** 2–8 min



## 9 POVEZOVANJE V VELIKO SLIKO

**POLOŽAJ** Vstanite. Ali pa ostanite sedeči. Obe roki iztegnite naprej in z vsako dlanjo oblikujte skodelico.

**DIH / GIBANJE** Dihajte dolgo in globoko ali poslušajte ali zapojte mantra po svoji izbiri.

**FOKUS** Zaupajte v izbrano pot in se obdajte z zaščitno svetlobo.

**ZA KONEC** Ta vaja nima posebnega konca.

**OPOMBA** Ohranite fokus.

**TRAJANJE** 2–4 min

---

**LAŽJA RAZLIČICA** To vajo lahko izvajate tudi sede.



Po končani kriji pojdite v dolgo globoko sprostittev. Sprostite se na stolu, tako da se sproščeno naslonite na naslonjalo.

-----

### **Vaje v kriji imajo naslednje učinke:**

1. vaja ima globinsko čistilni učinek,
2. vaja stimulira endokrine žleze,
3. vaja deluje preko vašega diha,
- 1.–6. vaja spodbuja spodnje žleze in prebavo,
7. vaja daje vašemu telesu čas, da začnejo delovati učinki predhodnih vaj,
8. vaja vas popelje v vašo moč in
9. vaja vas napolni z novo energijo.

### **Krija »Prehod v svet, ki je osredotočen na srce« ima 3 glavne cilje.**

- Vpliva na dobro prebavo: delujoča prebava je temelj za dobro delujoč imunski sistem. Vse, kar se izloči prepozno ali sploh ne, upočasni naše telesne procese. Ko se naše telo pravilno čisti, smo lahko prepričani, da obramba in obnova našega telesa potekata učinkovito in gladko. Če se ne obremenjujemo in oslabimo, je moč naše normalno stanje.
- Splošna stimulacija limfnega in žleznega sistema: da bi bili zdravi, potrebujemo uravnotežene ravni hormonov. Naše žleze so varuhi našega telesa. Če ne delujejo pravilno, se naše zdravje zamaje.
- Splošna kondicija



# MEDITACIJA

Nekateri verjamejo, da je pozabljenost del procesa staranja, drugi pa menijo, da je lahko znak Alzheimerjeve bolezni. Vendar pa Center za nadzor in preprečevanje bolezni (The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)) ovrže mit, da je izguba spomina običajen del staranja, Nacionalni inštitut za staranje (National Institute on Aging (NIA)) pa potrjuje, da nimajo vsi ljudje s težavami s spominom zaradi Alzheimerjeve bolezni. Drugi vzroki za težave s spominom lahko vključujejo zdravstvene težave, čustvene težave, blago kognitivno okvaro ali drugo vrsto demence.

V študiji, ki je preučevala učinke meditacije na izgubo spomina pri odraslih s tveganjem za Alzheimerjevo bolezen, so udeleženci, ki so vadili Kirtan Kriyo 12 minut na dan 12 tednov, pokazali znatno izboljšanje zaznanega stresa, razpoloženja, psihološkega dobrega počutja in kakovosti življenja. Praksa lahko prav tako spodbuja kognicijo in pomaga odpraviti zaznano izgubo spomina pri starejših odraslih s subjektivnim kognitivnim upadom.

**Kirtan Kriya**, vrsta meditacije iz tradicije kundalini joge, se izvaja že tisočletja, da bi telo, um in čustva spravila v ravnovesje in tako omogočila zdravljenje. Ta oblika meditacije vključuje petje mantre 'Sat Nam', ki pomeni "moje pravo bistvo".

## Kirtan krija

**POLOŽAJ:** Sedite vzravnan na stolu z zaprtimi očmi. Komolce so iztegnite, dlani položite na kolena. Naredite Gyan mudro in začnite ponavljati mantro Sa Ta Na Ma.

**MUDRA** Vsaka ponovitev celotne mantre naj traja 3–4 sekunde. Z vsakim zlogom se mudra spremeni:

*Sa – palec se stika s kazalcem*

*Ta – palec se dotakne sredinca*

*Na – palec se dotakne prstanca*

*Ma – palec se dotakne mezinca.*

Pomembno: prsta, ki se stakneta, stisnite skupaj!



## **Mantra ponavljajte na tri načine – v treh jezikih zavesti:**

- naglas – jezik sveta in človeškega obstoja
- šepetaje – jezik zaljubljenecv
- mentalno – jezik božanskega, Neskončnosti

*Naglas izgovarjajte mantra 2 minuti, šepetaje 2 minuti; nato se potopite globoko v zvok in ga ponavljajte neslišno-mentalno 3 minute. Potem mantra spet začnite izgovarjati šepetaje (2 minuti) in na koncu spet naglas (2 minuti).*

**FOKUS** Pogled usmerite v točko med obrvmi (tretje oko).

**ZA KONEC** globoko vdihnite in izdihnite. Pretegnite hrbtenico, stegnite roke visoko nad glavo in razširite prste na rokah; napravite nekaj globokih vdihov. Sprostite se.

----

**Mantra Sa Ta Na Ma** predstavlja celoten krog stvarjenja:

**Sa:** Neskončno, kozmos, začetek

**Ta:** življenje, obstoj

**Na:** smrt, sprememba, transformacija

**Ma:** ponovno rojstvo.

*Iz neskončnega vesolja se porodi življenje in individualni obstoj, življenju sledi smrt ali sprememba. S smrtjo se zavest ponovno rodi v Neskončnem, od koder jo sočutje vodi znova v življenje ...*

Vsakič, ko se prsta stakneta v določeno mudro, ego 'zapečati' učinek te mudre v zavest:

- kazalec – Gyan mudra – znanje
- sredinec – Shuni mudra – modrost, inteligenca, potrpežljivost
- prstanec – Surya mudra – vitalnost, življenjska energija
- mezinec – Buddhi mudra – zmožnost komunikacije.

Ta meditacija prinese vadečemu popolno umsko ravnovesje. Z vibriranjem na konicah prstov se menjava električna polarnost: kazalec in prstanec sta glede na druge prste električno negativna. Tako se ustvari ravnovesje v elektromagnetni projekciji avre.