

Vadba za starejše

“Zdravje ne pomeni vsega, toda če ni zdravja, je vse brez pomena,” je rekel Paracelsus. Naša stalna naloga je nenehna skrb zanj.

Mag. Vesna Kovačič, inštruktorica joge v vsakdanjem življenju

Načinov, kako skrbeti za zdravje, je skoraj toliko kot ljudi. Vsak ima svoj način. Vadba joge je eden od njih, sistematičen in vsestranski. Je pot do zdravja. V društvu Joga v vsakdanjem življenju Maribor obstaja tudi vadba joge za starostnike. Vodi se po sistemu Joga v vsakdanjem življenju in že ime pove, da je redno vadbo joge dobro vpeljati kot del našega vsakdana. Pravimo, da takrat začnemo jogo živeti, ne le vaditi.

Čeprav je ni mogoče omejevati le na telesno vadbo, povsem drži, da je vadba joge do starostnikov prijazna in zato običajno toplo sprejeta. Pomaga vzpostaviti, in kar je še bolj pomembno, ohraniti fizično, psihično, socialno in duhovno zdravje. Postopoma vodi k vzpostavitvi ravnovesja s samim seboj in z okolico. Čeprav je njene učinke neposredno težko izmeriti, je splošno znano, da ima redna vadba joge ugoden vpliv na srce in ožilje, presnovo, telesno moč in gibljivost ter psihično počutje. Z namenom ustvarjanja harmonije telesa in duha ter možnosti duhovnega razvoja joga v vsakdanjem življenju vzpodbuja k redni vadbi. Primerna je za vse, ki želijo ohraniti svojo vitalnost in tako preventivno upočasniti naravni proces staranja. Redna vadba pripomore k preprečevanju bolezni, večji gibljivosti telesa in vzdrževanju kondicije, kar prispeva k bolj samostojnemu in h kvalitetnemu življenju starostnikov.

Projekt organiziranja vadbe Joge v domovih za starostnike je bil lepo sprejet v domovih v Ljubljani, Kranju in Domžalah, kjer že poteka redna vadba joge za stanovalce doma, osebe v dnevnem varstvu in zaposlene. V Mariboru smo leta 2009 v okviru projekta Mreža zdravja organizirali delavnico Vadba za starostnike. Na delavnico, ki sta jo vodila dr. Vojka Bole Hribovšek in mag. Tine Kovačič, oba dolgoletna inštruktorja Joge v vsakdanjem življenju s strokovnim znanjem in bogatimi izkušnjami s področja vadbe za starostnike, smo povabili inštruktorje joge, fizioterapevte, delovne terapevte, medicinske sestre, socialne delavke in druge, ki so posredno ali neposredno povezani z vadbo za starostnike. Letos pa smo naredili drugi korak. V dogovoru z vodstvom Doma Danice Vogrinec Maribor smo v prostorih doma pričeli vadbo Joge v vsakdanjem življenju za starostnike. Vadba poteka vsak četrtek na Pobrežju. Prilagojena je izvajanju vaj na stolu, med drugim vključuje tudi vaje za hrbtenico in sklepe, jogijske dihalne tehnike, tehnike sproščanja ter meditacijo.

Izkušnje od drugod so dobre. Ljubljansko društvo je z redno vadbo v domu upokoencev v Kranju začelo pred dvema letoma. Ljubica Dvogan, dolgoletna inštruktorica joge za starejše, pravi, da se je v praksi izkazalo, da starostne meje za vadbo joge ni. Odvisno je, kako se posameznik počuti in kakšna sta njegovo zdravstveno stanje in zmožnost gibanja, pa tudi kakšna je njegova dojemljivost in pripravljenost zbrati voljo, da stori nekaj zase. Najstarejša udeleženka vadbe joge v Kranju, ki je imela 99 let, je kmalu po začetku vadbe rekla, da se ji je gibljivost zelo izboljšala.