



## MAGYAR GERONTOLÓGIA 12. ÉVFOLYAM KONFERENCIA KÜLÖNSZÁM

2020. 12. évf. Különszám

On-line verzió: ISSN 2062-3690

www. <https://ojs.lib.unideb.hu/gerontologia>

### Jóga a Karanténban

#### Menekülés Jógországba világjárvány idején

Varga Zsuzsanna

**Kulcsszavak:** jóga, idősek, online jóga, egyensúly, karantén

Napjainkban konszenzus alakult ki abban, hogy a jóga minden korosztály számára művelhető testgyakorlatokkal képes hozzájárulni az életminőség javulásához. Az idősebb korosztályok gyakorló jógázói az aktivitásuk fenntartása mellett, jelentősen javíthatják egyensúlyérzéküket, ami csökkenti az egyensúlyvesztés és ezáltal az elesések kockázatát.

Többéves jógaoktatói segítő tevékenységem során számos korosztály képviselője megfordult jógaóráimon. Tartottam gyermekjógát óvodásoknak, dinamikus flow órát edzett jógagyakorlóknak, de voltak olyan 70 éven felüli tanítványaim is, akik súlyos betegségeikből felépülve, műtétekkel a hátuk mögött ragaszkodtak hozzá, hogy részt vehessenek egy közepes nehézségi szintű jógaórán, még akkor is, ha nem tudtak minden gyakorlatsort (ászanákat) kivitelezni.

Megtapasztaltam, mennyire hálásak az idősebb korosztály tagjai azért az élményért, gyógyulásért, amit a jóga nyújt nekik, illetve a gondos odafigyelésért, amellyel az oktató az egyes gyakorló testi kondícióihoz, egészségi állapotához, lehetőségeihez szabja a pózokat, kivitelezendő feladatsorokat.

A jógaoktatók képzésében nagy hangsúlyt fektetnek az ellenjavallatokra, a különböző sérülések anatómiai és élettani hátterének és az adott személyek terhelhetőségének meghatározására. A körültekintő felkészülés, és a folyamatos monitorozás szavatolja a biztonságot. Az oktató a gyakorlatban, a jógaórákon szembesül a testi-lelki elváltozásokkal, az egyensúly felbomlásával. Gyakorlat teszi a mestert! Ez a jógában hatványozottan érvényes. A gyakorlat megszerzésével párhuzamosan az oktató egyre magabiztosabban tudja kezelni a speciális igényeket jógaeszközök (például heveder, téglák, szék) használatával, az ászanák módosításával, illetve a szavak erejével, a tanítványok lelkesítésével.

Barátaim biztatására áprilisban indítottam el a The Force Yoga Group Facebook oldalt, ahol azóta is jógaórákat tartok. Nagyszerű hely jógagyakorló barátaimmal, családtagjaimmal, idős

szüleimmel összejönni az online térben és dacolva a karanténnal, a lezárással, együtt, egy időben jógázni. A jógaszőnyeg egy békés sziget, ahová elmenekülhetünk a járvány tombolása idején, itt kezdjük meg belső utazásunkat a külső mozdulatlanlanság időszakában.

Az online gyakorló csoportnak már több, mint 100 tagja van. Interkulturális és intergenerációs csoport. Tudtam, hogy mivel nem ismerem minden egyes csoporttag egészségi állapotát, jógázásban való jártasságát és sokan közülük soha nem gyakoroltak velem személyesen (offline), fokozottan és folyamatosan kell felhívnom a figyelmüket a biztonságos gyakorlás (jógázás) szabályaira. Az online órák elején és végén néhány mondatot ennek szentelek, gyakorlás alatt pedig a lehető legpontosabban instruálok a sérülések elkerülése érdekében. Nagyon fontos szerephez jut tehát a verbális igazítás. Online tanítványaim tájékozódhatnak e témában azokból a tudományos cikkekből is, amelyeket időről időre megosztok az oldalon.

Tisztában vagyok vele, hogy a legtöbb ember otthona nem felszerelt jóga stúdió, ezért bemutatom, hogyan használhatóak a szobai berendezési és egyéb tárgyak jógaeszközként.

Rövidebb, 30-45 perces székes jóga órákat is beiktattam a heti programba, kifejezetten azok kedvéért, akik számára kihívás az egyensúly megtartása, vagy gyorsan elgyengülnek.

Tanítványaim privát üzenetben írják meg észrevételeiket, tapasztalataikat, kérdéseiket-kéréseiket. Vannak, akik arról kérdeznak, hogy bizonyos ászanákban, miért éreznek fájdalmat egy adott területen. Ilyen esetekben megpróbálunk együtt rájönni a titok nyitjára és korrigálni a testhelyzetet. Olyan 75 éves tanítványom is van, aki arra kért, állítsak össze egy egyszerű, légzőgyakorlatokból és nyújtó ászanákból álló programot, amelyet bárki el tud végezni. Sokan arról írnak, mennyire inspiráló, hogy minden nap látnak gyakorolni és ez a lelkesedés a jógamatracra „löki őket”. Vannak idősebb tagok, akik széken ülve végzik a légzőgyakorlatokat és a bemelegítést, hiszen már ez is 15-20 perc testmozgást jelent.

Heti 4-5 alkalommal tartok online órát karantén idején, a videók pedig visszanezeshetők. A rendszeres gyakorlás biztos ponttá válik a tagok életében, van mire várni akkor is, amikor a külvilágból nem sok inger érkezik. Az online térben is lehet ismerkedni, barátkozni, kommentek formájában eszmét cserélni, egy közösséghez tartozni.

A lazító órákat jóga álom relaxációval zárom, ami egy legalább 20 perces képzeletbeli utazás, vizualizáció, megtűzdelve pozitív megerősítésekkel, miközben a test és az elme elcsendesedik. Egy ilyen mini meditáción való részvétel semmilyen testi aktivitást nem igényel a légzésen kívül.

Sokáig sorolhatnám még azokat pozitívumot, amelyeket a The Force Yoga Group (Az Erő Jógacsoport) életre hívása hozott, de ahogy a nagy jógamester B.K.S. Iyengar mondta:

“A szavak nem elegendőek a joga felbecsülhetetlen értékének kifejezésére. Meg kell tapasztalni.”