

EL IOGA PER A LA GENT GRAN

No hi ha una edat límit per a començar a practicar ioga, però sí que sempre és convenient que la pràctica d'aquesta activitat s'ajusti a les facultats físiques i es faci d'acord amb l'edat.

Les postures de ioga poden ajudar-nos a prevenir la degeneració de les articulacions, perquè és molt important mantenir la mobilitat articular i tonificar tota la musculatura implicada. A més, el ioga millora la circulació, perquè treballa sobre punts concrets mitjançant el massatge o la pressió, i d'aquesta manera s'allibera la tensió en una zona específica. En estirar i relaxar els músculs, fem que aquests es buidïn o s'omplin de sang, i així prevenim molts problemes circulatoris, com les varices o la cel·lulitis.

Es podrien evitar molts dolors amb uns senzills exercicis de ioga o estiraments específics dirigits als principals grups musculars que estan implicats en la majoria dels dolors funcionals provocats per les tensions, les males postures, etc.

En síntesi, el ioga estira i exercita els músculs, estimula la circulació i el bon funcionament de tots els òrgans i, a més, és un exercici segur per al cor, perquè no produeix fatiga ni un cabal cardíac excessiu (el cabal cardíac és el producte del volum sistòlic per la freqüència cardíaca).

El ioga suau

El ioga pot ser modificat per a d'adaptar-lo a les possibilitats de tothom, tant si es tracta de dificultats per a mantenir l'equilibri, com de mobilitat limitada, articulacions rígides o qualsevol altre problema físic. El ioga suau consisteix a fer exercicis senzills i adaptar les postures de manera que s'eviti qualsevol compressió articular. També cal acompanyar aquesta pràctica amb uns exercicis respiratoris que ens ajudin a alliberar les tensions.

Consells pràctics

- Si teniu dificultats per a estirar-vos o per a seure a terra, es pot practicar amb una cadira o també aprofitant un cantó del llit.
- Quan practiqueu ioga asseguts, és molt important mantenir la columna ben recta i les espatlles cap enrere.
- Amb les postures modificades per a dur-les a terme en una cadira, podreu gaudir dels mateixos beneficis que s'obtenen amb les postures clàssiques del ioga.

Condicions per a una bona pràctica del ioga suau

Abans d'iniciar-vos en aquesta pràctica, convé consultar un professional si patiu problemes de salut o limitacions físiques.

La indumentària ha de ser còmoda i permetre una total llibertat de moviments.

Construiu sempre les postures mitjançant moviments lents, conscients i controlats, mai ràpidament ni amb brusquedat.

Porteu les postures fins al límit raonable. No heu de forçar mai els músculs ni les articulacions; cal trobar sempre el punt fins on pugueu estirar-vos amb seguretat. Cal ser conscients i realistes pel que fa als propis límits respecte a cada postura. A mesura que anireu guanyant força i flexibilitat, us adonareu que el límit va canviant: us podreu estirar cada vegada més i mantenir la postura durant més estona.

Resum

La pràctica del ioga ha demostrat ser un dels medis més eficaços per a restituir la salut de les articulacions, alleujar la tensió i la rigidesa muscular, augmentar la força i la flexibilitat dels músculs i afavorir la circulació de la sang (aportem sang nova i oxigenada als músculs i als teixits).

Per a tots els qui pateixen dolor a les articulacions, el ioga pot ser una excel·lent ajuda a l'hora d'alleujar i prevenir aquests mals, a més de permetre'ls de moure's amb més facilitat.

CRISTINA PERAIRE

PROFESSORA DE IOGA DE L'ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PRACTICANTES DE YOGA (AEPY)



**INSTAL·LACIONS
PONSETI S.L.**



Electricitat • Aigua • Calefacció • Aire condicionat
Gas • Energia Solar • Climatització de Piscines

Oficina:

C/ Roser, 49, local 2
Tel./ Fax: 972 75 70 91
Mòbil 654 33 60 72
TORROELLA DE MONTGRÍ

Sta. Caterina, 53
Tel. 972 75 79 96
Mòbil 654 33 60 72 (Eugeni)
TORROELLA DE MONTGRÍ