

Warsztat

1



@aya4yoga

ANNA RUSIECKA
SILNE CIAŁO - SIŁNY UMYSŁ
PROGRAM MENEDŻER RODZIC



Słowa kluczowe

- joga, trening, oddech, równowaga, relaks, balans, harmonia, uważność



Cel główny

- Stworzenie warunków do złapania balansu, odprężenia i odpoczynku poprzez aktywizację fizyczną. Wzmocnić ciało a głowie dać odpocząć.



Cele szczegółowe

- zwiększenie wachlarza możliwości odpoczynku fizycznego, nawet bez wychodzenia z domu;
- zwiększenie świadomości na temat wpływu jogi na zdrowie.
- wykonanie wybranych pozycji w jodze;
- dobór narzędzi do jogi;
- tworzenie przestrzeni do dobrego odpoczynku bez wychodzenia z domu.



Jakie można zdobyć umiejętności?

- Warsztat powinien prowadzić certyfikowany nauczyciel jogi, ewentualnie doświadczony trener fitness bądź fizjoterapeuta.
- Pomieszczenie ciepłe, wentylowane, maty do jogi i kocyk dla każdego uczestnika.



Sugestie

- Warsztat powinien prowadzić certyfikowany nauczyciel jogi, ewentualnie doświadczony trener fitness bądź fizjoterapeuta.
- Pomieszczenie ciepłe, wentylowane, maty do jogi i kocyk dla każdego uczestnika.



Miło się spotkać...

Czas trwania: 10 minut

Cele i program na dzisiaj

Trener przedstawia program i ramy czasowe spotkania. Zaznacza, co to spotkanie ma przynieść wszystkim uczestnikom, również jemu. Trener pełni rolę przewodnika, mentora, proponuje rozwiązania, w tym organizacyjne i pyta o akceptację grupy.

O sobie

Trener mówi kilka słów o sobie, a potem pyta po kolei lub przy dużych grupach „na wrywki”:

Gdybyś był/-a zwierzęciem, to jakim? Cała grupa staje się na moment danym zwierzęciem (to doskonała rozgrzewka wdrażająca grupę w swobodny ruch, a jednocześnie przełamująca lody i barierę wstydu).

Oczekiwania uczestników

Trener pyta uczestników, w jakim celu przyszli na spotkanie. Ustala ewentualne wskazania i przeciwwskazania zdrowotne do wykonywania zaplanowanych ćwiczeń.

Zasady współpracy

1. Zawsze robimy tylko tyle, na ile w danym momencie pozwala nam ciało.
2. Joga to jest droga – miejsce, w którym jesteś, jest dokładnie takie, jakie powinno być. Od tego punktu pójdziemy już tylko dalej.
3. W jogie nigdy się nie porównujemy, bo każdy z nas ma inne doświadczenia życiowe, które odłożyły się w jego ciele. Każdy z nas jest wyjątkowy. Z miłością, szacunkiem i akceptacją podchodzimy do swojego ciała.



Wyzwanie 1

Tytuł: Pranajama – ćwiczenia oddechowe

Czas trwania: 10 minut

Czy wiesz, że...?

..długi oddech oznacza długie życie! Naukowo stwierdzono, że racjonalnie się odżywiając, możemy przedłużyć nasze życie o 10–20 lat, natomiast prawidłowo oddychając, o 30–40 lat!

Cel/e:

Zwiększenie koncentracji, uwolnienie napięć w ciele, wyciszenie galopujących myśli, osadzenie się w „tu i teraz”, przywrócenie harmonii ciała i umysłu.

Umiejętności do zdobycia:

Umiejętność prawidłowego oddechu przeponowego przez nos – oddechu, którym wszyscy jako dzieci oddychaliśmy, ale który (w wyniku stylu życia) spłyciliśmy.

Zastosowane metody:

- Ujjayi Breath (the ocean breath);
- Harmonizujący oddech 4:4.

Wykorzystane narzędzia: nie dotyczy

Niezbędne materiały:

wygodne miejsce do siedzenia, np. mata, koc, klocek do jogi, poduszka do medytacji, krzesło.

Zadanie krok po kroku...

1. Ujjayi Breath

- usiądź tak, by plecy były proste w wygodnej dla siebie pozycji (np. w siadzie skrzyżnym lub na krześle),
- zaobserwuj swój naturalny oddech, taki jaki jest teraz,
- upewnij się, że oddychasz nosem, zarówno na wdechu, jak i na wydechu,
- zacznij nieznacznie wydłużać swój oddech, pozwalając, by wdychane powietrze docierało aż do brzucha,
- upewnij się, że nie powoduje to napięcia – im swobodniejszy będzie przepływ, im mniej będzie cię kosztowało to ćwiczenie, tym lepiej,
- koncentruj się na tym, by utrzymać miękki, jednolity, nieszarpany oddech,

- usłysz szum swojego oddechu wydobywany gdzieś z tyłu podniebienia, z dołu gardła, tak jakbyś szeptał/-a dźwięk „ha”.

2. Harmonizujący oddech 4:4

- siedzisz w wygodnej pozycji, plecy proste, broda równoległa do podłogi (nie zadziera się do góry, nie opada),
- zacznij wyrównywać swój wdech i wydech, tak by były podobnej długości,
- w miarę możliwości utrzymuj Ujjayi Breath, czyli ten wewnętrzny szum oceanu na głosce „ha”,
- trener wybija rytm na cztery, uczestnicy starają się utrzymać ten rytm w systemie:
- „wdech na cztery, mikro zatrzymanie, wydech na cztery, mikro zatrzymanie”;
powtarzamy tę sekwencję ok. 10–12 razy,



Wyzwanie 2

Tytuł: Elastyczny kręgosłup

Czas trwania: 20 minut

Czy wiesz, że...?

Badania naukowców potwierdzają pozytywny wpływ jogi na nasze ciało, umysł i emocje. Joga podnosi wydolność organizmu, uczy prawidłowej postawy, wzmacnia mięśnie i stawy, zwiększa ukrwienie i dotlenienie tkanek, stabilizuje ciśnienie, poprawia trawienie, pobudza metabolizm, wzmacnia odporność, redukuje stres.

Cel/e: Poprawa mobilności, gibkości, sprawności

Umiejętności do zdobycia:

efektywne ćwiczenia pomagające rozruszać zastyłe mięśnie i stawy oraz rozgrzać i przygotować ciało do ćwiczeń

Zastosowane metody: Asany (pozycje jogi) oraz ćwiczenia ogólnorozwojowe

Wykorzystane narzędzia: nie dotyczy

Niezbędne materiały: mata do jogi

Zadanie krok po kroku...

Sekwencja prostych ćwiczeń rozgrzewkowych:

- kręcenie ramionami (w przód i tył),
- rakieta/banan,
- krowa/kot,
- pies z głową w dół,
- pozycja dziecka,
- low lunge,
- baby cobra.



Wyzwanie 3

Tytuł: Ćwiczenia budujące siłę

Czas trwania: 20 minut

Czy wiesz, że...?

Ciało i umysł to naczynia połączone! Wzmacniając swoje ciało, wzmacniasz głowę! A rozciągając mięśnie, zwiększając zakres w ciele – dajesz także nową przestrzeń głowie: na nowe pomysły, kreatywne projekty!

Cel/e: Wzmocnienie mięśni gorsetowych (core muscles) – silny brzuch, mocne centrum

Umiejętności do zdobycia:

Efektywne ćwiczenia budujące siłę na macie, ale też przekładające się na poczucie mocy i sprawczości poza matą (Silne ciało = silny umysł).

Zastosowane metody: Power yoga, ćwiczenia pilates, asany wzmacniające

Wykorzystane narzędzia: nie dotyczy

Niezbędne materiały: mata do jogi

Zadanie krok po kroku...

- trzynogi pies,
- wojownik trzeci,
- high lunge z pokłonami,
- deska i jej warianty,
- brzuszki w leżeniu na plecach (warianty nogi proste, nogi ugięte),
- brzuszki skośne i z nogami w badhakonasanie.



Wyzwanie 4

Tytuł: Głębokie rozciąganie

Czas trwania: 35 minut

Czy wiesz, że...?

Mięśnie działają dużo bardziej efektywnie, jeśli są zarówno wzmacniane, jak i rozciągane!

Cel/e:

Uwolnienie ciała z nagromadzonych napięć i stresów; wydłużenie kręgosłupa, wyciągnięcie mięśni, zwiększenie zakresów ciała, rozciągnięcie tyłów nóg i obręczy barkowej

Umiejętności do zdobycia:

Efektywne ćwiczenia usprawniające całe ciało, niwelujące ból pleców i lędźwi; poprawa elastyczności.

Zastosowane metody: Asany – tradycyjna hatha joga

Wykorzystane narzędzia: nie dotyczy

Niezbędne materiały: mata do jogi, klocek do jogi, pasek do jogi

Zadanie krok po kroku...

- pozycje stojące (trójkąt, wojownik 1 i 2, pozycja kąta),
- child pose,
- badhakonasana,
- happy baby pose,
- rozciąganie nóg z paskiem,
- skręty w leżeniu,
- viparita karani.



Wyzwanie 5

Tytuł: Relax

Czas trwania: 15 minut

Czy wiesz, że...?

Jeśli nie możesz zasnąć, jedną z najskuteczniejszych technik oddechowych jest dwukrotne wydłużanie wydechu względem wdechu? Np. wdech trwa 3 sekundy, a wydech 6 sekund. Wówczas „przełączasz” swój autonomiczny system nerwowy na tryb „rest, digest, relax”.

Cel/e: odpoczynek, mindfulness, głęboka regeneracja

Umiejętności do zdobycia:

trening uważności, wyciszający oddech 3:6, całkowite rozluźnienie

Zastosowane metody :

- Savasana prowadzona w duchu mindfulness
- Relaxing Breath 3:6

Wykorzystane narzędzia: nie dotyczy

Niezbędne materiały: muzyka relaksacyjna w tle

Zadanie krok po kroku...

Położ się na plecach i przykryj kocem, głowa może być wsparta poduszką; wyprostuj nogi, ręce ułóż wzdłuż ciała, wnętrza dłoni skierowane do sufitu. Zauważ swój oddech. Zaczynij wydłużać wydech. Postaraj się, by twój wydech był dwukrotnie dłuższy od wdechu.

Po ok. 10 cyklach wróć do naturalnego oddechu.

W jednej chwili podejmij decyzję o rozluźnieniu.

Rozluźnij stopy, kostki, kolana, skórę pod kolanami, uda i pośladki. Zrelaksuj brzuch i wszystkie jego organy wewnętrzne: wątrobę, żołądek, jelita... Rozluźnij klatkę piersiową, żebra... puść ramiona. Poczuj, jak rozluźnia się skóra na plecach. Rozluźnij skórę na karku i puść żuchwę. Rozluźnij skórę na twarzy, powieki, skronie, kąciki ust... Twoje czoło jest gładkie, punkt między brwiami rozluźniony. Zrelaksuj skórę głowy i ostatecznie oddaj cały ciężar ciała do ziemi.

(Następnie przez przynajmniej 5 minut uczestnicy leżą w relaksie już nie prowadzeni głosem trenera, a jedynie przy dźwiękach muzyki.)

Aby zakończyć relaks, zacznij powoli ruszać palcami dłoni i stóp, spokojnie przekręć się na prawy bok, a potem łagodnie usiądź.



Z czym wychodzimy?

Czas trwania: 10 minut

Forma podsumowania

Przypomnienie (streszczenie) zastosowanych technik i ćwiczeń wzmacniająco-relaksacyjnych, wskazanie, które z nich mogą być wykonywane w domu i w jakich sekwencjach

Pamiątka dla uczestników

Relaksująca świeca zapachowa, pamiątkowe zdjęcie

Autorka programu: Anna Rusiecka, Ya4Yoga

Certyfikowana nauczycielka hatha, vinyasa i arial jogi, art-terapeutka i trenerka oddechu z międzynarodowym certyfikatem Yoga Alliance, uprawniającym do uczenia jogi na całym świecie. Zараża pozytywną energią, a jej zajęcia są pełne pasji i zaangażowania. Uczy, że „silne ciało oznacza silny umysł”, dlatego jej joga jest nie tylko rozciągająca, ale też silnie wzmacniająca – zarówno na poziomie fizycznym, jak i energetycznym. Holistycznie podchodzi do uwalniania napięć nagromadzonych w ciele, wykorzystując na swoich zajęciach nie tylko asany (pozycje jogi), ale także elementy pracy z głosem, oddechem i wizualizacjami. Kocha ludzi i nie waha się tego okazywać...

A poniżej załącznik niespodzianka a dla początkujących – ściąga – asany ze scenariusza 😊

Rozciągajcie się dobrze!