

Ioga i persona gran

Ioga per l'edat de la saviesa



Introducció

**'La nostra missió és arribar a vells, no tenim encomanat res més.
És la tasca principal de la nostra vida.'
Frank Schirrmaker**

Ningú pot escapar a l'envelliment, és un procés existencial personal i intransferible de cada ésser. Cal considerar l'envelliment com una etapa important de la vida, una etapa de maduresa i coneixement en que el benestar dependrà, en bona part, de la nostra actitud interna, de com prenguem aquesta fase de la vida.

El loga és una tècnica d'alliberament i consciència, molt beneficiosa a qualsevol edat i situació i també en aquest període de la vida. El loga s'adapta a la vida i a les necessitats de les persones: a la seva situació física, mental, emocional i espiritual. És, per tant, un instrument molt valuós per la persona gran i la seva felicitat.



Premises: punt de partida

loga és una pràctica completa per la ment i el cos, PER TOTS. A més d'enfortir el cos i millorar la flexibilitat, el ioga ajuda a calmar la ment, a restablir l'equilibri personal i a la relaxació.

El ioga és cos, ment i energia.

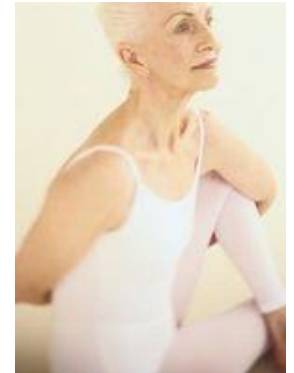




Estereotips a desmuntar



- 'El ioga és per joves'
- 'Cal una forma física potent i molta flexibilitat'
- 'El ioga és un bon exercici físic'
- 'El ioga és una secta'
- 'El ioga és per iniciats'
- 'Els ioguis són creients hindús'
- 'Jo no sé si podré i en sabré...'
- 'És que això que feu és molt difícil'



Principals canvis vitals en la persona gran

Quan la persona es fa gran, hi ha un bon nombre de canvis que afecten a la seva vida i a la seva autonomia. El ioga pot treballar per compensar aquests canvis quan afecten negativament a la vida de les persones. Entre d'altres, considerem especialment importants els següents :

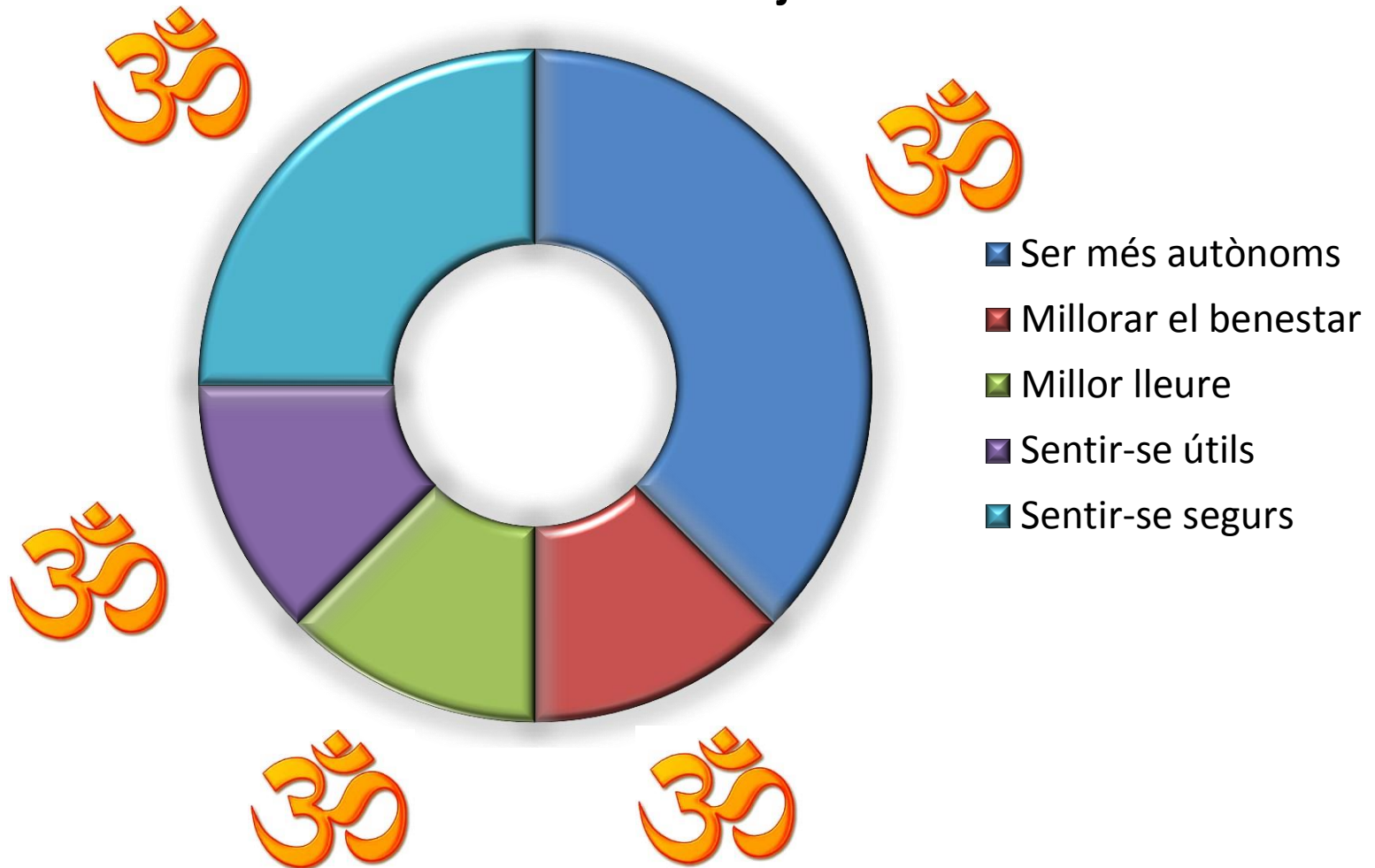
1. Menor elasticitat de la pell i de la capacitat de ventilació
2. Pèrdua de massa muscular i òssia: menor capacitat
3. Disminució aguda visual i sensorial
4. Disminució del retorn circulatori i la contractibilitat del cor
5. Empitjorament del procés digestiu
6. Hipertròfia prostàtica
7. Disminució del cervell i atrofia neurològica parcial
8. Major prevalença de depressió i ansietat
9. Major insatisfacció amb la pròpia vida : sensació d'inutilitat
10. Solitud



Necessitats i interessos de la persona gran

'Las personas mayores en España' IMSERSO 2011

Necessitats subjectives



Àrees de treball

1

Ioga i respiració



2

Ioga i flexibilitat/mobilitat



3

Ioga i acceptació de les pèrdues



4

Ioga i la preparació de la pròpia mort



loga i respiració



Situació i necessitats

- 'Jo sempre he respirat malament, la vida no m'ha deixat una altra cosa...'
- 'No arribo a respirar a fons'
- 'Em costa acabar de respirar, m'ofego'
- 'Tinc una respiració irregular i, sovint, agitada'
- 'Només puc respirar aixecant les espatlles'
- 'No sé què vol dir respirar amb l'estómac'
- 'Sovint se'm talla (petites interrupcions) la respiració'
- 'No em relaxo bé perquè no puc relaxar la respiració'



Limitacions reals en la persona gran

- Menor elasticitat de la pell i capacitat de ventilació
- Menor eficiència de la respiració
- Pèrdua de massa i capacitat muscular
- Patologies circulatòries i de retorn
- Psicopatologies i somatització
- Depressió, ansietat i solitud

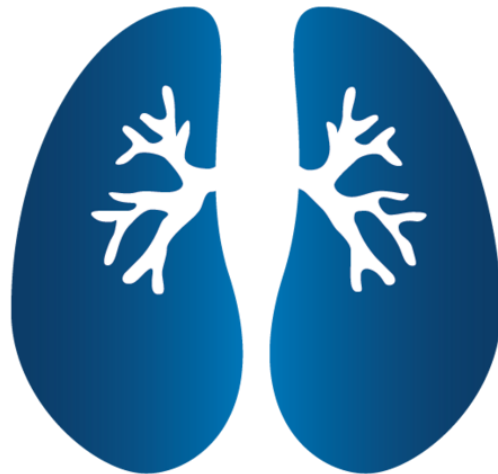
Quaderns d'Atenció Primària de Salut (SCMFIC 2012)



loga i respiració



La realitat: capacitat pulmonar



Respiració superior/clavicular (18%)

Respiració mitja/toràcica (34%)

Respiració inferior/abdominal (48%)

Dades significatives:

- Capacitat pulmonar total: aprox. 6 l. d'aire.
- Volum d'aire que és possible expulsar dels pulmons: aprox. 4,5 l. d'aire.
- Volum d'aire intercanviat en una respiració 'normal': fins a 500 ml d'aire.
- Volum de reserva inspiratòria (forçada): aprox. 3 l. d'aire.
- Volum de reserva expiratòria (forçada): aprox. 1,1 l d'aire.
- Volum residual funcional: al voltant de 2,3 l. d'aire.



loga i respiració



Detecció : mitjans fisiobiològics



- Espirometria
- Prova de capacitat pulmonar màxima inspiratòria i expiratòria
- Prova mecànica de capacitat d'inspiració



Detecció: 'la prova de les lleties'



Clavicular



Toràtica



Abdominal



loga i respiració



Les possibilitats : pràctica 1, 'tenim un problema'

1. Exercici amb la bossa de lleties: identificar els diferents tipus de respiració
2. Exercici amb respiració només abdominal i només clavicular: constatar la diferència
3. Constatació ritme respiratori després de diverses salutacions al Sol
4. Respiració alterna Nadi shodhana sense kumbhaka
 - Tranquil·litzant : 1-0-2-0
 - Energètica: 2-0-1-0
 - Equilibrada: 1-0-1-0

Les possibilitats: pràctica 2, 'consciència de respiració'

1. Constatar la possibilitat de retenció d'aire entre inhalació i exhalació
2. Respiració alterna Nadi shodhana amb kumbhaka
 - 2-4-6-4
3. Respiració només abdominal
4. Introducció consciència bandha

Les possibilitats: pràctica 3, 'pràctica integrada'

1. Integrar pranayama a l'inici dels asanas: Kapalabhati o Bastrika
2. Pranayama al final de la pràctica (amb anthar i bhaya kumbhaka)
 - Nadi shodhana 2-4-6-4 o 4-6-8-4



loga i flexibilitat/mobilitat



Situació i necessitats

Els canvis anatòmics i fisiològics fan disminuir la necessitat de moure's i exercitar el cos.

Flexibilitat

La capacitat de reacció davant d'estímuls de tipus físic i intel·lectual es redueix per la limitació creixent en el moviment i l'agilitat mental.

Agilitat

Les malalties degeneratives tenen un altíssim impacte en la mobilitat i l'autonomia.

Resistència

Força

La capacitat de respiració fluida i intercanvi gasós disminueix afavorint una menor taxa metabòlica i d'isostàsia (equilibri).

S'altera la isostàsia (capacitat del cos a mantenir-se estable i a compensar les alteracions orgàniques).



Ioga i flexibilitat/mobilitat



Efectes del ioga

Segons diverses fonts tècniques (sanitàries o en fisioteràpia), el ioga té un efecte beneficiós sobre els següents aspectes, directament referits a la mobilitat i flexibilitat de la persona gran:



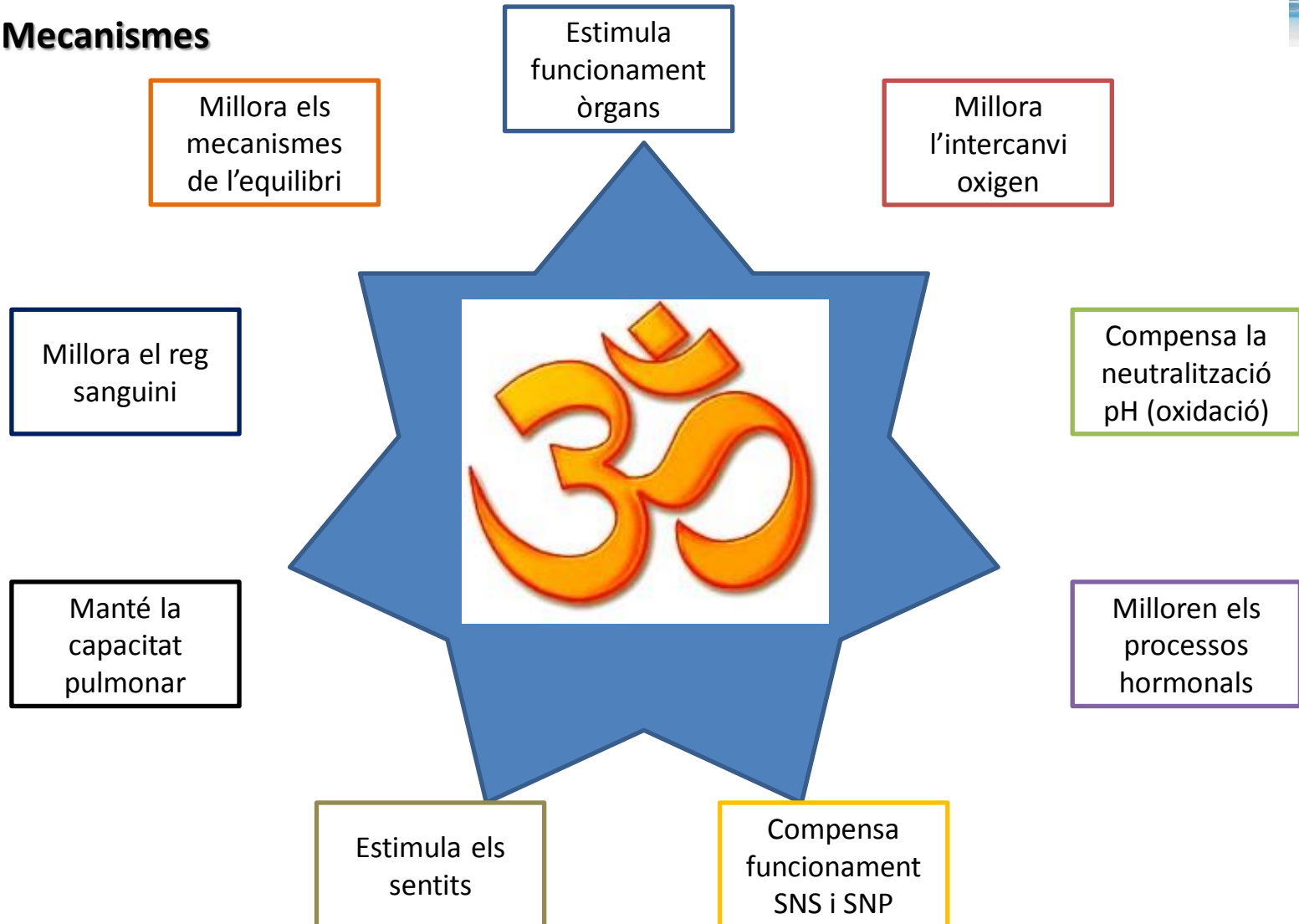
- Millora de la mobilitat i capacitat d'articulació
- Millora de la flexibilitat
- Millora del to muscular
- Major capacitat de resistència a l'esforç
- Millora de la capacitat respiratòria, essencial per una millor mobilitat
- Pot compensar els efectes de malalties d'origen reumàtic o òsteomuscular (artritis, artrosi,...)
- Augmenta la sensibilitat
- Augmenta l'equilibri
- Perfecciona la unitat psicosomàtica en general



loga i flexibilitat/mobilitat



Mecanismes



loga i flexibilitat/mobilitat



Proposta de pràctica (I)

Escalfament

Escalfament de peu amb aura ritme (música).

Massatge baix ventre i zona abdominal.

Treball chakres:

Muladhara: Tadasana i Utkatasana.

Swadhistana: Padahastasana.

Manipura: Kati chakrasana i tiryana tadasana.

Anahata: Rotació espatlla i respiració amb braços.

Vishudha i Ajna: desbloqueig cervical i trapezi.

Treball articular : Sèrie pawanmuktasana I

Padanguli naman: dits dels peus

Goof chakra: rotació de turmells

Janu naman: moviment de genolls

Janu chakra: rotació de genolls.

Ardha titali asana: mitja papallona

Shroni chakra. Rotació de malucs

Poorna titali asana: papallona.

Mushtika bandhana: dits mans.

Manibandha naman: moviment dels canells

Manibandha chakra: rotació de canells.

Kechuni naman: colzes

Kechuni chakra: rotació de colzes

Skandha chakra: rotació espatlles.

Greeva sanchalana: coll.



loga i flexibilitat/mobilitat



Proposta de pràctica (II)

Grup digestiu/part baixa esquena:
Sèrie pawanmuktasana II

Padotthasana: postura de cames aixecades.

Chakra padasana: rotació cama.

Pada sanchalanasana: pedaleig de bicicleta.

Supta pawanmuktasana: postura de cames abraçades.

Supta udarakarshanasana: estirament abdominal.

Shava udarkarshanasana: torsió universal.

Navasana: postura de la barca

Flexibilitat

Virabhadrasana II: postura guerrer II, estirament lateral i estabilitat tronco lateral.

Marichyasana: torsió i estabilitat sobre terra.

Sarral bhujangasana: extensió, flexibilitat de tota l'esquena de cervical a lumbar .



loga i flexibilitat/mobilitat



Proposta de pràctica (III)

Treball equilibri

Eka pada pranamasana o vrkasana: postura d'oració sobre una cama o postura de l'arbre.

Virabhadrasana II: postura del guerrer II.

Virabhadrasana III: postura del guerrer III, es pot practicar en parelles o amb ajuda de la paret.

Natarajasana: postura del ballarí, amb ajuda de la paret.

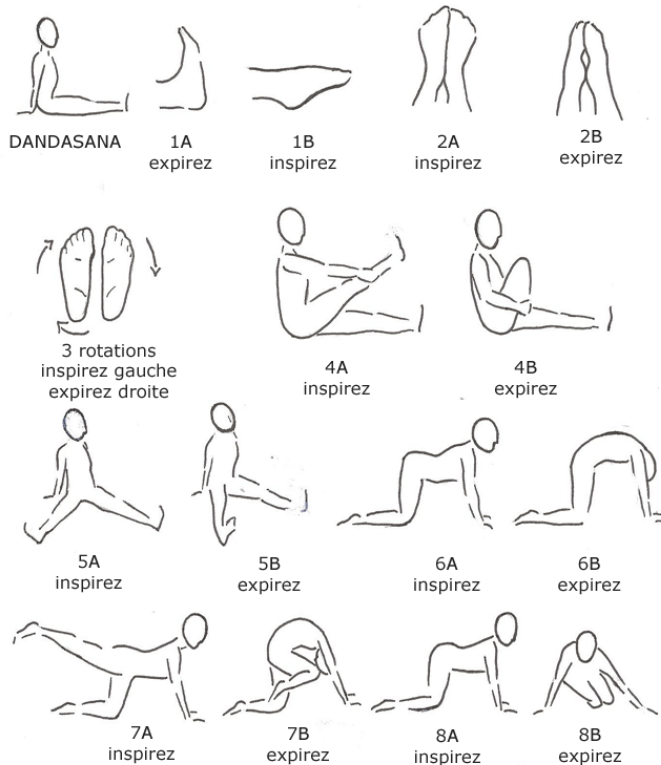


loga i flexibilitat/mobilitat



Proposta de pràctica (IV): exemple sèrie Pawanmuktasana

PAWANMUKTASANA



Paula Roca

PAWANMUKTASANA (suite)



loga i acceptació de les pèrdues



Tipus de pèrdues en la persona gran

Físiques i mentals:

- Pujar escales, obrir pots, caminar certes distàncies...
- Recordar noms de llocs, de persones, de coses...
- Visió, audició, memòria, cronicitat de malalties (artrosis, artritis, fibromialgia, malalties coronàries, malalties mentals..)

Socials:

- Disminució en la capacitat de participar en activitats socials (esports, excursions culturals, festes, dinars)
- Pèrdua del rol social i familiar. JUBILACIÓ

Emocionals:

- La pèrdua d'independència pot crear frustració, sentiments d'inutilitat i tristesa i pèrdua de control sobre la pròpia vida.
- Mort d'èssers estimats
- SOLEDAT



loga i acceptació de les pèrdues



El dol es un procés únic d'adaptació emocional davant de qualsevol tipus de pèrdua.



«No me quites mi duelo»
*«El duelo es tan natural como
llorar cuando te lastimas,
dormir cuando estás cansado,
comer cuando tienes hambre,
estornudar cuando te pica la nariz.
Es la manera en que la naturaleza
sana un corazón roto.»*

Doug Manning , Don't take my grief away of me



loga i acceptació de les pèrdues



Estratègies d'acceptació a les pèrdues

Prendre's seriosament les petites pèrdues (Neimeyer)

Practicar auto-acceptació: la pèrdua d'independència és una experiència comuna a altra gent que envelleix. Es normal i natural. Acceptar i buscar ajuda si es necessita.

Reconèixer els sentiments i prendre el temps necessari per sentir: permetre's sentir-se trist i frustrat per no esser capaç de fer el que normalment podia fer.

Romandre "obert": a suggeriments útils que li puguin fer els familiars i amics en què confia.

Noves experiències: noves amistats, interessos, hobbies i altres activitats que pugui fer físicament.

Ritualitzar la pèrdua: renovar creences



loga i acceptació de les pèrdues



ENVELLIMENT= procés de crisi i de canvi
ACCEPTAR realitat i REVALORITZAR allò més essencial,
VIURE a l'aquí i l'ara. (1)

“No puedo hacer la cantidad de cosas que hacía antes pero estoy aprendiendo a disfrutar lo que sí puedo hacer.”
— Helen, abuela de 78 años de edad

Desaferra-me'n

Tard o d'hora « tot desapareix »

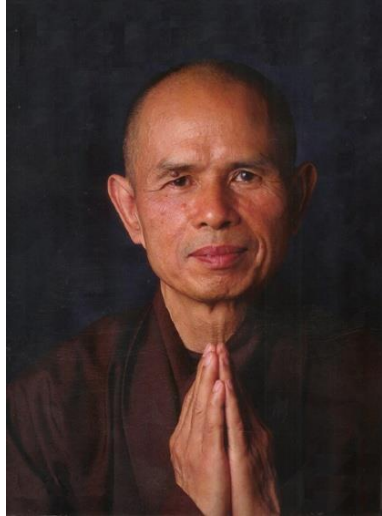
La pràctica del loga ens ajuda a acceptar la impermanència de tot el que existeix (2)

(1) Francesc Altarriba i Mercader (Dr.Sociologia i Neurociència)

(2) Antonio Sausys, psicoterapeuta somàtic



loga i acceptació de les pèrdues



Thich Nhat Hanh

Meditació caminant:

Sóc a casa

He arribat

No hi ha més que l'aquí

i l'ara

ben sòlid

realment lliure

M'estableixo en la Terra Pura

El nostre veritable estatge (morada)

loga i preparació de la pròpia mort



Actitudes ante la muerte

- **Negación** de la propia muerte, evitación de la idea y la conversación sobre la muerte.
- **Temor, miedo a la muerte**, principalmente al cómo de la misma (enfermedad, dolor, agonía...)
- **Ansiedad** por el hecho de morir, muerte como final de la vida e ¿inicio de...?
- **Indiferencia**
- **Descanso**
- **Serenidad**: es lo que buscamos con la preparación a la muerte.

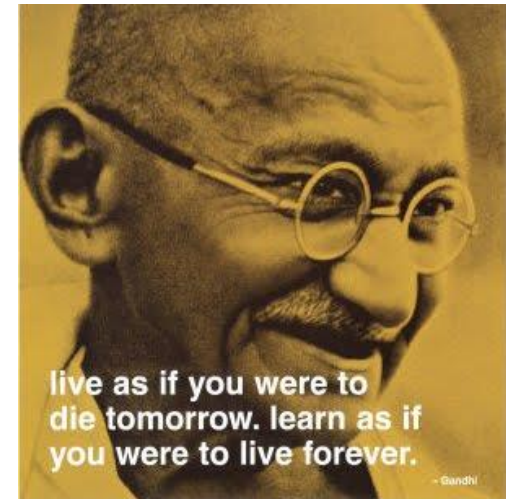


loga i preparació de la pròpia mort



Preparación para la muerte

- 🕯️ **Aprender a morir es aprender a vivir:**
 - 🔦 **Aumento de la conciencia** respecto a la valoración de la vida propia y la de los otros
 - 🔦 Logro de mayor **autoestima**
 - 🔦 **Relativización de pérdidas y fracasos**
 - 🔦 **Superación de apegos, arrogancias y mezquindades...**
- 🕯️ **El aprendizaje debe iniciarse cuanto antes.**



La muerte nunca es mañana, es siempre HOY.



loga i preparació de la pròpia mort



Qué nos dicen las fuentes del yoga

- **Apego a la vida/miedo a la muerte (*abhinivesah*)**, como una de las aflicciones (*klesah*) que afectan al ser humano -YS II.3-, cuya fuente radica en la ignorancia (*avidya*) -YS II.4-, que consiste en confundir lo transitorio con lo permanente (*anitya –nitya*)-YS II.5-, en identificarnos con nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestros sentimientos como si nosotros fuéramos eso.
- **Yoga como cesación de las fluctuaciones de la mente**, a fin de establecernos en nuestra verdadera naturaleza (YS I.2 y I.3).
- **Práctica (*abhyasa*) y desapego (*vairayga*)** como medios para detener esas fluctuaciones de la mente –YS I.12-
- ***Abhinivesa* como una de las aflicciones más sutiles**, que puede encontrarse incluso en los hombres sabios –YS II.9-
- **Erradicación y silenciamiento de las aflicciones mediante el camino involutivo de renuncia y desapego (*prati prasava*) –YS II.10- y la meditación (*dhyana*) –YS II.11-**.



loga i preparació de la pròpia mort



Propuesta de práctica : **MEDITACIÓN**

- ॐ Ayuda a potenciar lo mejor que tenemos en nuestro interior: ecuanimidad, energía, contento, aceptación lúcida, equilibrio, agudeza y paz.
- ॐ Desarrolla la introspección saludable, la percepción interna y la captación de un espacio de claridad y quietud más allá de las perturbaciones psicomentales, los filtros y los moldes socioculturales, el conflicto y la insatisfacción.
- ॐ Desarrolla y clarifica la energía de la observación, permitiéndonos distinguir entre lo esencial y lo trivial.
- ॐ **CONQUISTA DE LA ECUANIMIDAD** como actitud que nos permite ir superando los extremos y hallar un punto de equilibrio imperturbable.
- ॐ **ESTABLECIMIENTO EN EL PROPIO PUNTO DE QUIETUD interior**, donde no hay ego, ni memorias, ni proyecciones, no hay un “yo” que pueda sentirse amenazado, ni siquiera por la muerte.

Medita para vivir; te ayudará a permanecer más tranquilo durante la enfermedad, la agonía y la muerte.





Testimonis

Per a disposar d'una visió empírica dels beneficis i pràctiques que el ioga pot aportar a diferents perfils de persones grans hem demanat tres testimonis breus a tres persones grans, practicants de ioga, recents o de ja fa temps.

Els hem fet la següent entrevista:

- 1.** Què el va portar a la pràctica de ioga ?
- 2.** Quant temps fa que en practica ? Quin tipus de pràctica fa ?
- 3.** Hi ha algun aspecte específic que considera més important en la seva pràctica ?
- 4.** Considera que hi ha algun benefici especialment remarcable en la pràctica de ioga ? Ha notat canvis en aquells factors que el van portar a la pràctica del ioga ?
- 5.** A qui recomanaria la pràctica de ioga ?



Testimoni 1

Jordi , 75 anys

- 1. La limitació en la mobilitat** després de dues operacions de by pass i una de pròtesi d'espatlla que em van deixar immobilitzat . **Fa uns mesos no era quasi capaç de vestir-me sol o fer un encàrrec senzill pel carrer jo sol.**
- 2.** Fa 5 anys de forma irregular però fa **6 mesos que ho practico 3 dies per setmana amb un professor de ioga particular.** És un noi jove que m'atén molt bé i m'ajuda a fer una pràctica més **efectiva pels meus problemes.**
- 3. La pràctica física és molt important però cada vegada m'interessa més la dimensió meditativa i energètica.** He notat canvis i **sensacions noves** en aquest aspecte que em semblen interessantíssimes.
- 4.** He notat una millora molt important en la **mobilitat de la part superior del cos** i en agilitat. Però també en **serenitat i calma en la meva vida.**
- 5.** A tothom !



Testimoni 2

Montse, 78 anys

1. Per una banda la necessitat de **recuperar-me després de la mort recent del meu marit després de 50 anys de casats. També les limitacions en la mobilitat que tinc i l'artrosi en malucs i zona lumbar.**
2. Practico des de fa 7 mesos, **dues vegades per setmana en una classe de ioga col.lectiva.**
3. Practiquem **asana, pranayama, relaxació i meditació.** Considero que la pràctica combinada **física i meditativa és el més apropiat.** És així com ho noto més beneficis: per exemple **no considero una pràctica física sense una meditació breu (o no tant).**
4. El dol s'ha de passar, però la meditació sincera m'ajuda molt encara que **acabo moltes sessions de ioga plorant. La mobilitat es va recuperant poc a poc** i sóc capaç d'articular la zona lumbar molt millor que abans.
5. Considero que la pràctica física és molt important però la **concentració és també un molt bon benefici, especialment per nosaltres, la gent gran.**



Testimoni 3

Mercè , 82 anys

1. Jo practico ioga **des que tenia 40 anys tot i que he tingut etapes de pràctica més regular i d'altres de pràctica més ocasional.** Em vaig adonar que necessitava un tipus d'activitat que **combinés la mobilitat amb una forma conscient de fer-ho atès que tinc fibromiàlgia** des de fa 20 anys.
2. Ara practico dues vegades per setmana en una classe col·lectiva i, a casa, un parell de vegades més. **M'agrada molt la pràctica amb cadira que ajuda a fer millor les postures.**
3. Crec que el **ioga 's'ha d'adaptar a les persones,** com diu el nostre professor, i, per tant la pràctica física la limito a aquelles **postures i sèries que realment puc fer amb plena consciència.** També crec que **la meditació i la relaxació que aconseguixo amb el ioga no la podria fer de cap altra manera.**
4. Abans era capaç de fer moltes més postures avançades però no em preocupa que ara no pugui **mentre ho faci bé i plenament conscient.** Malgrat la meva edat i la meva malaltia sóc plenament autònoma i en **això el ioga m'ajuda molt i em dóna serenitat.**
5. Sóc entusiasta del ioga. **Ho recomano a tothom encara que tingui grans limitacions.**



A mode de conclusió

- 🌀 El ioga per la gent gran és el futur del ioga, de la mateixa manera la gent gran seran el futur de la societat. **Cal trencar estereotips** per no encasellar la pràctica de ioga per gent gran a un ioga 'menor' ni a un ioga limitat o a un concepte 'adaptat'.
- 🌀 El ioga pot ajudar a **reaprendre a respirar** si la vida ens ha fet oblidar com fer-ho. **Per viure bé, cal respirar bé i aquesta és una part fonamental en la qualitat de vida de la persona gran.** La pràctica de **Pranayama combinant fases més energètiques i fases més tranquil·litzants** aporta un gran equilibri a la persona gran.
- 🌀 **Començar a practicar el ioga com més aviat millor és important per prevenir** moltes de les molèsties que comporta l'envelliment amb la seva inevitable deteriorament de teixits, ossos i òrgans del cos.
- 🌀 **Arribats a la "tercera edat",** quan s'ha perdut mobilitat i fins i tot acció i decisió davant estímuls externs, **el ioga pot tornar un grau important d'autonomia per desenvolupar millor les activitats quotidianes, en millorar la flexibilitat, l'amplitud en els moviments articulars, l'equilibri** que proporciona més estabilitat al cos i, per tant, major seguretat en les activitats del dia a dia.



A mode de conclusió

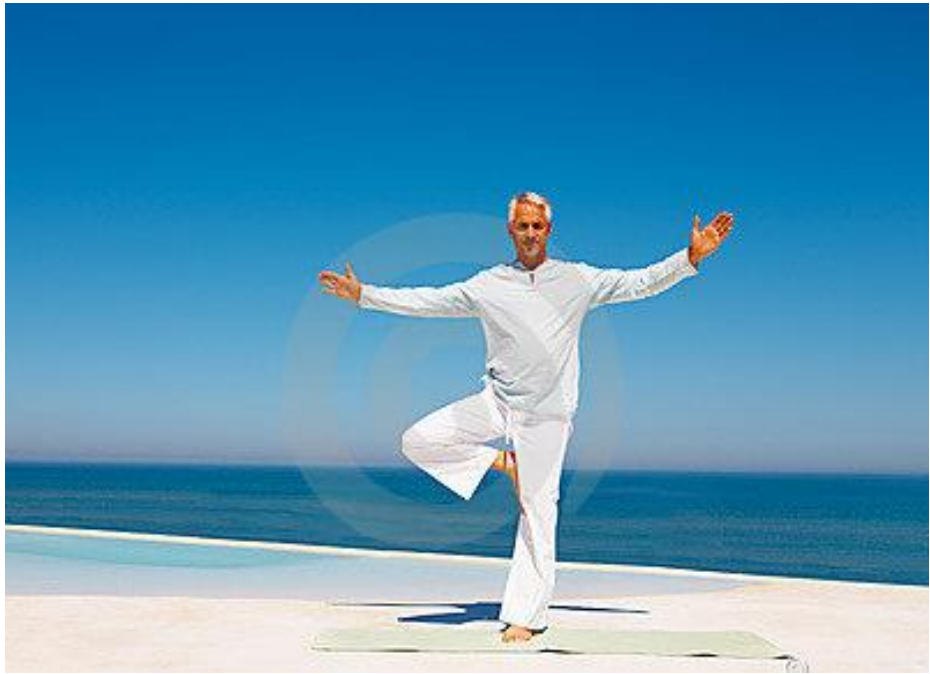
- 🌀 És durant l'etapa de la tercera edat quan les pèrdues (de qualsevol tipus: física, cognitiva, emocional i/o social) es fan més paleses i poden generar un sentiment més intens de soledat, d'inutilitat de la persona, agreujant el procés de dol.
- 🌀 La pràctica del ioga ens pot ajudar en aquest apartat específic mitjançant l'acceptació de la impermanència de tot el que existeix.
- 🌀 **Trabajar en prepararse para la muerte es trabajar en mejorar la propia vida.** Dominar el miedo a la muerte es dominar todos los miedos y, con ello, los sentimientos negativos (enfado, cólera, mentira, etc...) provocados por la vibración del miedo.
- 🌀 El miedo proviene de la ignorancia (*avidya*) y ésta de nuestro ego y de los apegos y rechazos derivados de éste. **El yoga nos enseña a trascender, a ir más allá del ego, mediante el desapego y la meditación. Meditar nos enseña a vivir y a morir.**



Proposta de pràctica comú

- **Escalfament:** Massatge, desbloqueig coll, cervicals, canells, respiració amb moviment de braços
- **Pranayama:** 12 sèries Nadi shodhana amb anchar y bhaya kumbakha.
- **Ioga en cadira :** **Salutacions al Sol**
Flexió i extensió asseguts
Torsions asseguts (2 costats)
Gomukhasana
Sèrie guerrers: Guerrer 1, Guerrer 2, Llança, Uttita Trikonasana (2 costats)
Anjaneyasana (2 costats)
- **4 punts de recolzament:** Marjaryasana (gat/vaca)
Torsió un braç per sota l'altre (2 costats)
Postura de la llebre (shashankasana)
Balasana
- **Asseguts :** **Paschimotanasana**
Janu sirsasana (2 costats)
Ardha matsyendrasana (2 costats)
- **Estirats :** Apanasana
Setu bandhasana
Sarvangasana (cames recolzades a la paret)
- **Postura meditació:** Meditació de les flors (5*5*5)
- **Meditació caminant:** Kinhin (10 voltes a la sala)





loga i acceptació de les pèrdues



EL DOL: El dol es un procés únic d'adaptació emocional davant de qualsevol tipus de pèrdua i cada persona ho viu d'una manera diferent.

En la gent gran, les reaccions al dol poden durar més temps com a conseqüència de les dificultats d'adaptació, de la soledat i la por al futur. La mort d'un cònjuge pot ser un esdeveniment aïllat més terrible que una persona gran pot patir, només esmorteït per una adequada xarxa de suport familiar (bona relació amb els fills) i social.

Etapas

- 📌 **Negació:** Negar-se a un mateix o a l'entorn la pèrdua
- 📌 **Ira:** es busquen culpables
- 📌 **Negociació:** Es busca una solució a la pèrdua.
- 📌 **Dolor emocional.**
- 📌 **Acceptació:** S'assumeix la pèrdua. Suposa un canvi de visió.



E. Kübler Ross

