

Męski Warsztat Ciała - Joga dla twardzieli

SCENARIUSZ

Aktywność: **Męski Warsztat Ciała - Joga dla twardzieli**

Poziom trudności	łatwy
Uczestnicy	2-10 osób
Miejsce	Pomieszczenie
Organizacja	cykliczny

Wprowadzenie

Warsztaty mobilności i stretchingu, które odczarowują jogę, prezentując ją jako „mechanikę i serwisowanie ciała”. Aktywność skupia się na praktycznych ćwiczeniach rozciągających, które niwelują bóle kręgosłupa i sztywność stawów, bez odwołań do duchowości. Zamiast skomplikowanych nazw asan, używa się terminologii technicznej (np. dźwignie, taśmy mięśniowe), co sprawia, że zajęcia są przystępne i atrakcyjne dla mężczyzn.

Cel

Poprawa mobilności: Zwiększenie zakresu ruchu w stawach, redukcja sztywności i bólów kręgosłupa (typowe dolegliwości wieku senioralnego). Demistyfikacja jogi: Odczarowanie ćwiczeń rozciągających jako „niemęskich” poprzez usunięcie warstwy duchowej/ideologicznej na rzecz biomechaniki. Bezpieczny ruch: Nauka wstawania, siadania i utrzymywania równowagi (profilaktyka upadków).

Dla kogo

Panowie uskarżający się na bóle pleców, sztywność karku, problemy ze schylaniem się.
Osoby, które wstydzą się chodzić na zajęcia z dominacją kobiet.
Seniorzy o ograniczonej sprawności (dla wariantu „Chair Yoga” – joga na krzesłach).

Przebieg krok po kroku

1 Krok 1: Diagnostyka i nazewnictwo (Marketing szeptany)

Wywiad: Zapytaj wprost: „Bolał was plecy przy wstawaniu?”, „Kto ma problem z zawiązaniem butów?”. To są realne problemy, na które oferujesz rozwiązanie. Nazwa: To najważniejszy element. Unikaj słowa „Joga” na plakacie. Nie pisz „Joga dla seniora”, „Powitanie słońca” tylko „Męski Trening Mobilności”, „Rozciąganie dla Twardzieli”, „Profilaktyka Bólu Pleców”.

2 Krok 2: Przygotowanie miejsca i sprzętu (bezpieczeństwo)

Krzesła: To podstawa w pracy z seniorami w przypadku (Chair Yoga). Muszą być stabilne, ciężkie, bez kółek. To pozwala na udział osób z dużą otyłością lub problemami z kolanami. Maty do ćwiczeń: Temperatura: Sala musi być ciepła. Seniorzy (szczególnie przy niskim wysiłku) szybko marzną, co zwiększa ryzyko kontuzji. Prywatność: Zadbaj, aby zajęcia nie odbywały się w przechodnim korytarzu lub za szklaną szybą, gdzie inni mogą „podglądać”. Mężczyźni potrzebują intymności, by pozwolić sobie na niezdarne ruchy.

3 Krok 3: Rekrutacja i prowadzący

Instruktor: Nie musi być to certyfikowany jogin z Indii. Najlepszy będzie fizjoterapeuta lub trener medyczny. Osoba musi być konkretna, głośna i wyraźna. Komunikat: „Przyjdź w tym, w czym chodzisz po domu. Nie potrzebujesz drogich butów ani stroju”.

4 Krok 4: Wariantowanie zajęć

Wariant Startowy/Ograniczony: Wyłącznie praca na krzesłach. Skupienie na odcinku szyjnym (częste bóle) i lędźwiowym. Ćwiczenia oddechowe tłumaczone jako „zwiększanie pojemności płuc” (mechanika), a nie „przepływ prany”. Wariant Zaawansowany: Wprowadzenie mat. Nauka bezpiecznego wstawania z podłogi (kluczowa umiejętność w starszym wieku). Elementy siłowe (podpory) budujące gorset mięśniowy.

5 Krok 5: Utrzymanie grupy (rytuał)

Systematyczność: Stały dzień i godzina. Mężczyźni lubią rutynę. Integracja: Po zajęciach – krótka kawa/herbata. To moment, kiedy puszcza napięcie i buduje się grupa wsparcia. Edukacja domowa: Rozdawanie kartek z rysunkiem jednego ćwiczenia do domu. Proste zadanie: „Panowie, przez tydzień robimy to jedno rozciąganie przy porannej kawie”.

Potrzebne zasoby

Sprzęt: Stabilne krzesła (bez kółek i podłokietników), maty do ćwiczeń, paski do jogi (lub paski od spodni/sznurki) ułatwiające rozciąganie. Sala: Przewietrzane pomieszczenie z płaską podłogą. Instruktor: Osoba (najlepiej mężczyzna o konkretnym, technicznym podejściu), która rozumie anatomię starszego mężczyzny (sztywniejsze biodra i barki) i nie używa dziwnych dla seniorów nazw pozycji.

Wskazówki

Język: Mów o „taśmach mięśniowych”, „dźwigniach”, „napięciach”. Unikaj: „czakr”, „energii”, „pozycji psa z głową w dół” (używaj opisów: „skłon w oparciu”). Narzędzia: Krzesło to nie oznaka słabości, to narzędzie treningowe. Podkreślaj to.

Element rywalizacji

Śledzenie postępów w zakresie ruchu (np. „Test Palce-Podłoga” – sprawdzamy co miesiąc, o ile cm bliżej podłogi jesteśmy przy skłonie).

Ranking frekwencji („Wytrwały Zawodnik”).

Bariery i zalecenia

Bariera wstydu: Słowo „joga” odstrasza. Rozwiązanie: W komunikacji używaj nazw: „Stretching”, „Zdrowy Kręgosłup”, „Warsztat Mobilności”. Ograniczenia zdrowotne: Nadciśnienie, jaskra (unikanie pozycji z głową w dół), endoprotezy. Rozwiązanie: Obowiązkowy wywiad zdrowotny przed pierwszymi zajęciami. Strój: Opór przed obcisłym strojem. Rozwiązanie: Jasny komunikat: „Ćwiczymy w dresach i T-shirtach, na luzie”.

Linki i inspiracje

Men Flow Joga:

<https://manflowyoga.com/>

Kurs Chair Yoga for Seniors:

<https://www.udemy.com/course/chair-yoga>

Przykłady ćwiczeń Chair Yoga dla seniorów:

https://www.youtube.com/watch?v=zcok_TrmZOM