

🎵 AKTYWNOŚĆ · MĘSKI WARSZTAT CIAŁA - JOGA DLA TWARDZIELI

Męski Warsztat Ciała - Joga dla twardzieli

Poprawa mobilności: Zwiększenie zakresu ruchu w stawach, redukcja sztywności i bólów kręgosłupa (typowe dolegliwości wieku senioralnego). Demistyfikacja jogi: Odczarowanie ćwiczeń rozciągających jako „niemęskich”...



POZIOM TRUDNOŚCI
Łatwy



UCZESTNICZY
Mała grupa



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 scenariusza

1. **Poprawa mobilności:** Zwiększenie zakresu ruchu w stawach, redukcja sztywności i bólów kręgosłupa (typowe dolegliwości wieku senioralnego).
2. **Demistyfikacja jogi:** Odczarowanie ćwiczeń rozciągających jako „niemęskich” poprzez usunięcie warstwy duchowej/ideologicznej na rzecz biomechaniki.
3. **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).

1 Krok 1: Diagnoza i nazewnictwo (Marketing szeptany)

1. **Wywiad:** Zapytaj wprost: „Bolał was plecy przy wstawaniu?”, „Kto ma problem z zawiązaniem butów?”. To są realne problemy, na które oferujesz rozwiązanie.
2. **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)

1. **Krzeseła:** To podstawa w pracy z seniorami w przypadku (Chair Yoga). Muszą być stabilne, ciężkie, bez kótek. To pozwala na udział osób z dużą otyłością lub problemami z kolanami.
2. **Maty do ćwiczeń**
3. **Temperatura:** Sala musi być ciepła. Seniorzy (szczególnie przy niskim wysiłku) szybko marzną, co zwiększa ryzyko kontuzji.
4. **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

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

4 Krok 4: Wariantowanie zajęć

1. **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”.
2. **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)

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



Potrzebne zasoby

1. **Sprzęt:** Stabilne krzesła (bez kótek i podłokietników), maty do ćwiczeń, paski do jogi (lub paski od spodni/sznurki) ułatwiające rozciąganie.
2. **Sala:** Przewietrzane pomieszczenie z płaską podłogą.
3. **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

1. **Język:** Mów o „taśmach mięśniowych”, „dźwigniach”, „napięciach”. Unikaj: „czakr”, „energii”, „pozycji psa z głową w dół” (używaj opisów: „skłon w oparciu”).
2. **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

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



Linki i inspiracje

→ <https://manflowyoga.com/>

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

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

KONIEC
SCENARIUSZA