



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ  
ЕВРОПЕЙСКИ  
СОЦИАЛЕН ФОНД

Проектът е финансиран от  
Европейски съюз и Европейски  
социален фонд по Оперативна  
програма „Развитие на човешките  
ресурси“ (ОП РЧР) 2014-2020г.,

BG05M9OP001-2.011 „Равни  
шансове“



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА  
РАЗВИТИЕ НА  
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

## Йога за хора с нарушено зрение

Обработено на база добри практики от проект “4-минутни бариери” и предложено във връзка с проект „Равни шансове за социална интеграция и заетост на хората с нарушено зрение“, номер на договора: BG05M9OP001-2.011-0002-C01

Йога е древна наука, която днес използваме, за да подобрим своята физическа кондиция, да освободим ума си от ежедневния стрес и да преодолеем блокажите в енергийната си система.

Това се постига с регулярното практикуване на специални комплекси от упражнения, подредени в строго определена последователност. Те могат да бъдат с различна насоченост – за развиване на физическата сила и издръжливостта, за подобряване на баланса между физическата и умствената енергия, за преодоляване на стреса, за релаксация на тялото и концентрация на ума, за огъвкавяване на гръбначния стълб, мускулите и сухожилията и т.н.

Йога може да се практикува, както от абсолютно здрави хора, така и от хора със специфични ограничения. В тези случаи упражненията трябва да бъдат съобразени по интензивност, брой повторения, обхват на движенията, дишане, концентрация на вниманието и други показатели.

При всички случаи се започва с по-леки и по-краткотрайни занимания, докато организмът се адаптира към спецификата на йога практиката. Всеки комплекс трябва да съдържа упражнения, които да активират енергийните потоци в тялото ни и упражнения, които да ни релаксират на физическо и ментално ниво, за да може енергията да проникне в клетките, да ги очисти от токсините и да ги зареди с жизнена сила.

Йога практиките, насочени към хора, изпитващи различни затруднения и ограничения, може да си поставят специфични цели в зависимост от конкретната нужда. Те могат да бъдат съсредоточени точно върху онези човешки умения и способности, които се нуждаят от подкрепа. По този начин постепенно би се стигнало до едно по-високо качество на живот на съответната целева група.

В ежедневието си незрящите са застрашени от неприятни съприкосновения с предмети от околната среда. По тази причина е естествено движенията им да са сковани, с малки амплитуди и с напрегната мускулатура. Това пречи на естественото протичане на енергията в тялото, води до постепенно скъсяване и втвърдяване на сухожилията и мускулите, а оттам – до още по-голямо ограничаване на движенията.

За да се предотврати подобна тенденция, е добре тези хора да имат достъп до обучения за това как да се справят с тези предизвикателства. Например как по-често да преживяват моменти, в които да разгръщат по-свободно и безопасно движенията си, как вниманието им да не е напрегнато, а да бъде меко насочвано към осъзнаване на различните дименсии на съществуването – физическо тяло, ментална дейност и енергийно поле. А това води до по-добра релаксация на всяко ниво и по-голяма удовлетвореност от живота.

Едни от най-подходящите физически активности са йога практиките. Те имат меко въздействие, не изискват предварителен опит и могат да бъдат адаптирани и съобразени със специфичните нужди на хората с увредено зрение. Когато се водят от опитни инструктори, те биха могли да допринесат не само за забавянето на негативните тенденции, но и за физическото, умственото, емоционалното и духовното развитие на тези хора.

### **Ползи от упражняването на йога:**

Примерни цели, които могат да бъдат постигнати при провеждане на йога практики за незрящи:

- подобряване на координация между движенията на лявата и дясната половина на тялото
- съчетаване на движенията и дишането
- осъзнаване положението на тялото в пространството
- развиване на грубата моторика на тялото в статично положение
- осъзнаване на скелетната мускулатура чрез поетапно ангажиране на различни мускулни групи и последващото им релаксиране
- формиране на умения за отпускане на тялото и ума
- създаване на адаптивност на организма и психиката към промените на външната среда

- изграждане на устойчиво поведение на грижа към себе си чрез регулярни йога практики: самостоятелно, в група с водещ, с аудиозаписи на инструкции или чрез онлайн платформа с практики за незрящи.

Йога може спокойно да се упражнява едновременно от зрящи и незрящи, което е от изключително значение за сближаването в обществото.

**Към кого да се обърнете при интерес:**

ФРКБПГО и АРДНЗ могат да съдействат за организиране на йога сесии за хора с нарушено зрение от страна на разработчика на тази добра практика – Ирина Апостолова.

[www.cubufoundation.com](http://www.cubufoundation.com)

---

*Този материал е създаден с финансовата подкрепа на Оперативна програма "Развитие на човешките ресурси", съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейския социален фонд. Цялата отговорност за съдържанието на сайта се носи от Асоциация на родителите на деца с нарушено зрение и при никакви обстоятелства не може да се приема, че този документ отразява официалното становище на Европейския съюз или Министерство на труда и социалната политика.*