

# Йога на рабочем месте



На сегодняшний день крупнейшие компании по всему миру уже включили занятия йогой в свою корпоративную культуру. Например, Microsoft Corporations, организует занятия йогой для своих сотрудников прямо в офисе. Примером этому послужил индийский опыт. В Индии уже много лет в качестве эмоциональной и физической зарядки практикуют йогу военные и правоохранительные службы. Сегодня йогу практикуют различные организации, начиная от IT-компаний и госслужб, и заканчивая научно-исследовательскими институтами.

## Польза йоги для тела

Если вы знакомы со строением человеческого организма, то вы в курсе, почему ваше тело бывает скованным и напряженным.

Спина человека не должна находиться в неподвижном состоянии в течение длительного времени, позвоночнику нужно регулярно растягиваться, в противном случае возникают напряжение и боли в спинной мускулатуре, искривляется позвоночный столб, ухудшаются походка и осанка, и, самое главное, развиваются различные болезни позвоночника.

Люди, которые работают в офисе или на другой сидячей работе, подвергают свою спину колоссальным перегрузкам, если находятся в неподвижном положении по шесть-восемь

часов в сутки. Когда вы сидите так долго, происходит давление на грудную клетку и все внутренние органы, мышцы становятся дряблыми, а суставы теряют подвижность и гибкость. От повышенной перегрузки страдают все системы организма, а органы быстрее изнашиваются.

Йога на рабочем месте, или как ее еще называют «офисная йога» - это идеальный способ физической разгрузки и подзарядки для людей, которые работают на сидячей работе. Офисная йога – это система занятий, которая помогает при помощи исполнения поз (асан) избавиться от боли в спине и шее, раскрыть грудную клетку и вытянуть позвоночник, снять скованность и напряжение с мышц.

Так как упражнения выполняются исключительно в сидячем положении, то такие занятия также подойдут для людей, которые по различным причинам не могут заниматься классической йогой в вертикальном положении.

## Йога для духа

Йога в офисе не только дает физическое облегчение сотрудникам. Она может быть намного полезней, причем не только для рядовых служащих, но и для руководителей и владельцев бизнеса.

Как показали исследования, офисная работа – это постоянный источник стресса, который вызывает эмоциональный дисбаланс, усталость, бессонницу. Эти факторы отражаются на трудоспособности работников, из-за таких психологических нагрузок они ощущают себя подавленными и теряют мотивацию. Низкая работоспособность недопустима в условиях жесткой конкуренции, поэтому лидирующие фирмы используют йогу как средство, чтобы поддержать высокий уровень трудоспособности, укрепить моральный и физический потенциал своих сотрудников.

Установлено, что сотрудник, который занимается йогой, употребляет меньше кофеина и никотина в рабочее время, а также реже снимает стресс алкоголем в выходные дни.

Человек, практикующий йогу, обладает повышенной концентрацией, вниманием и хорошей памятью, более энергичен и способен дольше заниматься умственным и физическим трудом.

Также коллективные занятия йогой играют важную роль в тимбилдинге, создавая теплую и позитивную обстановку в коллективе.

Эффект от занятий проявляется незамедлительно, уже после первого раза человек почувствует освобождение от стресса, прилив энергии для новых идей и силы для решения сложных задач.

## Самостоятельные занятия офисной йогой

Если ваш работодатель не проводит занятия йогой в офисе, то вы можете самостоятельно выбраться в йога-центр или найти нужную программу на нашем сайте, и уделить время своему здоровью и энергетическому потенциалу. Это можно делать как перед (после) работой, так и во время обеденного перерыва. Вы можете

самостоятельно практиковать упражнения офисной йоги на рабочем месте в перерывах по десять – пятнадцать минут. Такие упражнения не потребуют дополнительных средств, кроме стула и рабочего стола, так как специально рассчитаны на офисное применение.

Опытные йоги утверждают, что даже десятиминутные, но регулярные практики помогут ощутимо улучшить здоровье и настроение.

## **Йога в офисе от стресса: 5 асан на рабочем месте**



Каждый работающий в офисе человек, знает, что сидячая работа — далеко не праздник. Боль в мышцах, частые головные боли, отеки ног и т. д. Сегодня мы поделимся асанами, которые помогут тебе размяться не вставая из-за офисного стола — даже в самый разгар рабочего дня. Они помогут избавиться от стресса, избежать переутомления, боли в шее и плечах

### **Асаны на рабочем месте против стресса и усталости**

#### **Асана №1**

Сядь ровно на твердой поверхности, колени и ступни сомкнуты. Правой рукой возьми за левое колено, а левую руку положи на спинку стула. Далее нужно глубоко дышать. С каждым вдохом все больше и больше выпрямляй позвоночник. Сделай 5-7 глубоких вдохов, затем повтори асану с другой стороны.

#### **Асана №2**

Сядь ровно, спину максимально прижми к стенке стула и напряги пресс. Медленно повернись на выдохе вправо, заводя правую руку, как можно сильнее назад. Задержись в этом положении на 5-7 глубоких вдохов и выдохов. После этого повтори упражнение на другую сторону. Эта асана поможет избавиться от боли в грудном отделе.

### **Асана №3**

Вытяни руки вперед или вверх, сделай 10 оборотов запястьями вовнутрь и вовне. Затем быстро растопырь пальцы и собери их в кулаки, повторяя это упражнение 10 раз. Эта асана поможет избавиться от лишнего напряжения в кистях, которое неизбежно для тех, кто работает за компьютером.

### **Асана №4**

Сядь ровно, поставь ноги на пол. Правую лодыжку возьми и положи ее на левую ногу выше колена, как ты делаешь позу лотоса. Чтобы лучше растянуть мышцы, надави на правую ногу правой рукой. Сделайте 5 глубоких вдохов и переходите к другой ноге.

### **Асана №5**

Встань из-за стола, расположись так, будто ты собираешься сделать Чатурангу. Опуститаз ближе к столу с прямыми руками, не перенося вес в поясницу — используй силу ног. Растяни грудной отдел между плечами и мягко отклони подбородок вверх, лопатки опускают вниз. Удерживайте Чатурангу 10 глубоких вдохов.