

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.