

Офисная ЙОГА для наггинающих

(ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
И ПРИЯТНОЙ РАБОТЫ)





"Одной рукой здесь, другой дома"

Сидя на стуле, вытяните одну руку вверх и наклонитесь в противоположную от неё сторону, скругляя бока. Не отрывайте ягодицы от стула. Держите спину, руки и голову в одной плоскости. Задержитесь на 10 секунд. Поменяйте руку.

"Потягушки"

Поднимите руки над головой, соедините ладони и сцепите пальцы. Плавно наклонитесь в одну сторону. Удерживайте ягодицы на стуле, почувствуйте растяжение позвоночника. Оставайтесь в таком положении 10 секунд. Повторите движение, наклонившись в другую сторону.



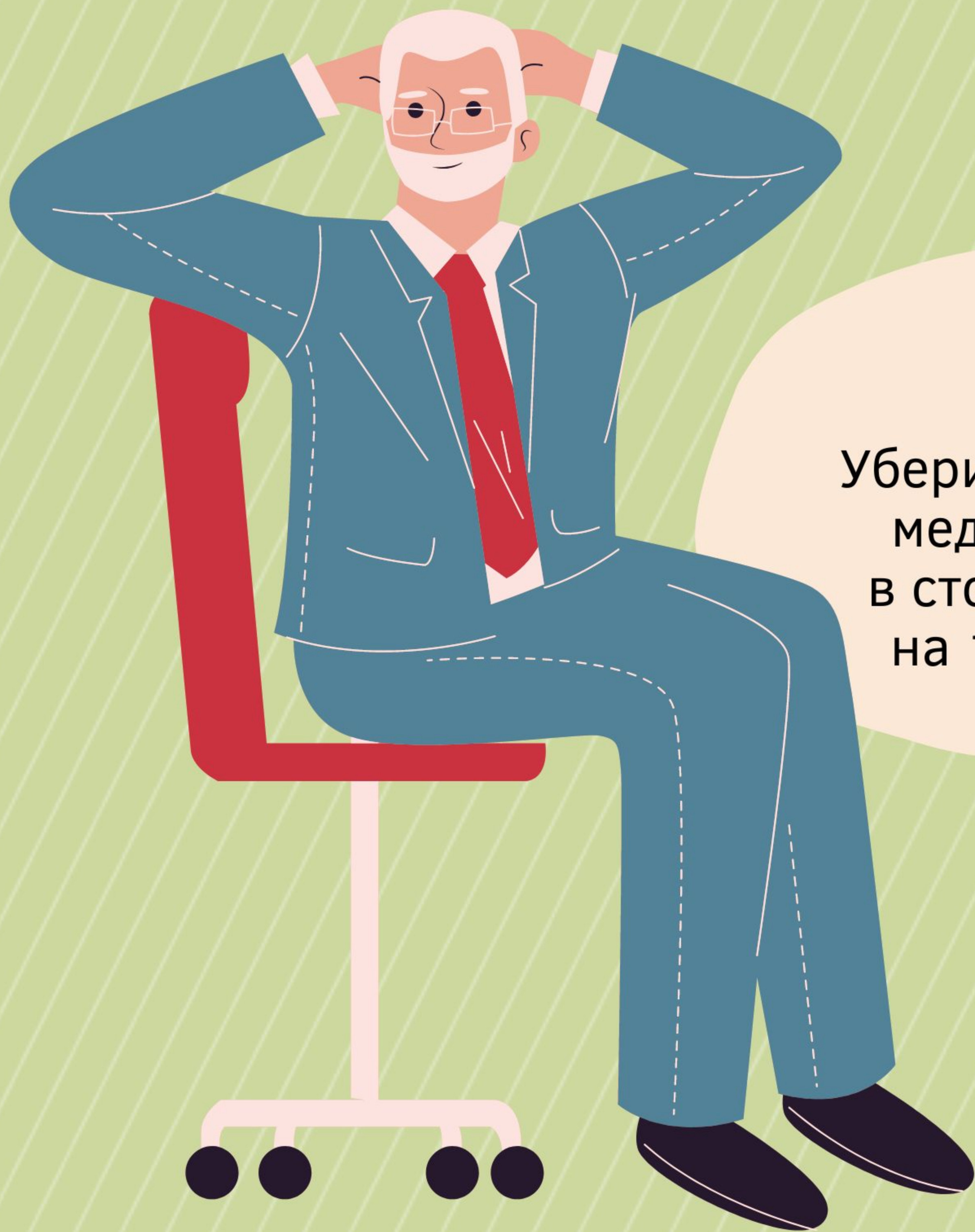
"Работа, работа, уйди, на коллегу перейди!"

Сядьте прямо, вытяните руки перед собой, соедините ладони и сцепите пальцы. Плавно потянитесь вперед, сохраняя спину ровной. Оставайтесь в таком положении 10 секунд.



"Мечты о солнечном отпуске"

Отведите руки назад, возьмитесь за стул с обеих сторон. Медленно тянитесь головой вверх, вытягивая позвоночник. Оставайтесь в таком положении 10 секунд.



*"Я оглянулся посмотреть,
не оглянулась ли она"*

Уберите руки за голову. Не поднимая ягодицы медленно на выдохе поверните туловище в сторону. Задержитесь в таком положении на 10 секунд, затем повернитесь в другую сторону.

"Любопытная Варвара"

Положите одну руку на противоположное бедро, а другую — на подлокотник или спинку стула. Удерживаясь в таком положении, осторожно на выдохе поверните грудь в сторону. Оставайтесь в таком положении 10 секунд. Повторите упражнение в другую сторону.



"Собака сидя"

Положите руки на колени, наклоните голову и максимально подайте плечи вперёд. Округлите спину таким образом, чтобы растянуть все мышцы. Выполняйте упражнение на выдохе.



"Кошечка сидя"

Сядьте на стуле ровно, стопы плотно прижмите к полу, а руки разместите на коленях. Выгните спину дугой на вдохе, стараясь максимально дотянуться подбородком к груди. Задержитесь в таком положении на 10 секунд.



"Связь с космосом"

Сядьте прямо. На выдохе наклонитесь вперед так, чтобы кисти касались стоп. Затем, отводя правое плечо назад, поднимите правую руку вверх, разворачивая туловище. Контролируйте, чтобы рука была перпендикулярно полу, а Ваш взгляд устремился на пальцы руки. Повторите упражнение в другую сторону.



"Интроверт"

Сядьте прямо. Сделайте вдох, а на выдохе наклонитесь вперед так, чтобы голова доставала до колен. Если хватит гибкости, обхватите руками колени снизу. Полностью расслабьтесь в таком положении и сделайте пару глубоких вдохов и выдохов.



"Стулофариянство"

Наклонитесь так, чтобы спина оказалась параллельно полу. Обхватите сиденье стула руками с двух сторон и постепенно отходите назад. Почувствуйте растяжение мышц спины. Не допускайте прогиба в пояснице!



"Хоба"

Из положения стоя выдвиньте правую ногу вперед и опуститесь в глубоком выпаде вперед (если боитесь потерять равновесие, делайте это с помощью стула). Положив левую руку на правое колено, слегка разверните корпус на выдохе. Повторите с другой ногой.





"Обнимашки с коленом"

В положении сидя на стуле согните одну ногу в колене и на выдохе прижмите ее в груди. Задержитесь в этом положении на 10 секунд, не забывая медленно дышать. Повторите упражнение с другой ногой.

"Жвагса на подошве"

Положите левую лодыжку на правое бедро. Взявшись правой рукой за левую лодыжку и положив левую руку на левое колено, сделайте выдох. При этом наклоняйтесь вперед как можно дальше, не забывая держать прямой позвоночник.



"Помоги себе сам"

Вытягивайте руки в стороны, затем правую руку направьте вверх, а левую — вниз и захватите ладони за спиной. Если не удастся сцепить руки, то возьмите в правую ладонь линейку, карандаш или ремень. Направляйте правый локоть вверх, левый — вниз. Сохраняйте спину прямой.



"Поймай дзен"

Сядьте прямо, руки положите на колени ладонями вверх, закройте глаза, расслабьтесь и сосредоточьтесь на дыхании, которое должно быть свободным и естественным. Наслаждайтесь моментом, жизнь прекрасна!