

## Сидячая работа — это вредно! Где выход?

Современные люди живут в бешеном темпе – многое необходимо сделать, везде нужно успеть... Казалось бы – чем больше действий человек совершает, тем больше он двигается. Однако получается все наоборот – сегодня человек двигается намного меньше, чем еще несколько веков назад, а ест больше. Автомобили, общественный транспорт, лифты, эскалаторы, доставка обедов в офис и продуктов на дом... Цивилизация сделала жизнь людей более удобной, но, увы, менее здоровой.



А если человек к тому же имеет **сидячую работу**, его организм просто-таки перестает нормально функционировать. Постоянное нахождение в сидячем положении является неестественным для человека – не для того нам ноги даны, чтобы мы их закидывали одну на другую. **Человеку, ведущему в течение многих лет**

**сидячий образ жизни и не занимающемуся спортом, грозит возникновение таких заболеваний, как остеохондроз, радикулит и варикозное расширение вен. Следствием сидячего образа жизни могут стать различные проблемы в работе ЖКТ и геморрой. У мужчин пренебрежительное отношение к своему здоровью может вылиться в простатит.**

Все эти заболевания могут быть вызваны ухудшением кровообращения и застоем крови в области таза, являющимся следствием многочасового сидения. Кроме того, сидячая работа оказывает негативное воздействие на позвоночник – сложно постоянно следить за осанкой, проводя много времени за рабочим столом. Сидя, человек дышит поверхностно, сердце его работает медленно, а результатом всего этого становится букет заболеваний.

### Что же делать людям, работающим в офисе?

Срочно менять место работы? Возможно, это хорошее решение, но подходит оно далеко не всем. Чтобы уберечь свое здоровье, необходимо делать перерывы в работе для того, чтобы хорошенько потянуться и зевнуть, пройтись по коридору, подышать свежим воздухом в открытое окно. Конечно же, необходимо, чтобы офисная мебель была максимально комфортной. Однако и этого недостаточно.



Когда-то, еще в советские времена, разрабатывалась **производственная гимнастика для людей, занимающихся сидячей работой**. В определенный час все вставали из-за столов и начинали выполнять разминку – вроде той физкультминутки, которую мы помним со школы. Разминки эти не прижились в современных офисах – сегодня каждый офисный работник должен сам заботиться о своем здоровье.

Почему бы не встать с кресла и не сделать несколько легких упражнений для того, чтобы сердце заработало сильнее, дыхание стало глубже, усилилось кровообращение в области таза, расслабился позвоночник? Идея хорошая, однако далеко не каждая офисная сотрудница решится, стоя в узкой юбке и в туфлях на шпильке, делать наклоны и вращения.

На помощь придет **йога**, элементы которой уместны даже в самом солидном и чопорном офисе. Несколько упражнений по системе йогов, выполненных сидя в офисном кресле, помогут расслабиться и почувствовать себя по-восточному бодро. Упражнения

Йоги можно выполнять прямо на рабочем месте, устраивая пятиминутки, или во время обеденного перерыва, выполняя целый комплекс упражнений. Ниже даны некоторые упражнения, которые можно делать прямо на работе.

## Йога на рабочем месте

**Упражнение 1.** Свести к минимуму застой крови в области таза можно простым упражнением. Практику «Ашвини Мудра» можно выполнять в любое время и в любом месте, поза тоже значения не имеет. Сложного здесь ничего нет – нужно просто напрягать и расслаблять анальные мышцы (ритмично и быстро, или медленно, удерживая мышцы в напряженном состоянии на несколько секунд). Эта практика полезна и женщинам, и мужчинам.

**Упражнение 2.** Сесть в кресло, спина прямая, плечи расправлены, подбородок приподнят, ноги на ширине плеч, ступни стоят на полу. Руками, согнутыми в локтях, опереться на подлокотники кресла и приподнять себя на руках, оторвав таз от кресла (подниматься, пока руки не выпрямятся). После этого снова опуститься в кресло. Выполнять медленно, не допуская резких движений. Повторить не менее 3 раз.

**Упражнение 3.** Исходное положение – то же, что и в упр. 2, только руки лежат вдоль тела. Левую руку отвести назад (не за голову, а в сторону!) и обхватить ею спинку стула с левой стороны, при этом постараться максимально отвести назад левое плечо. Зафиксироваться в этом положении на несколько секунд, после чего вернуться в исходное положение. Прodelать то же самое с правой рукой. Повторить не менее 3 раз.

**Упражнение 4.** Исходное положение – то же, что и в упр. 2. На вдохе поднять руки над головой и, обхватив правой рукой левое запястье, на выдохе сделать глубокий наклон вправо. Зафиксироваться в этом положении на несколько секунд, после чего вернуться в исходное положение. Затем снова на вдохе поднять руки, обхватить левой рукой правое запястье и выполнить наклон в левую сторону. Прodelать не менее чем по 3 наклона в каждую сторону.

**Упражнение 5.** Исходное положение – то же, что и в упр. 2. На вдохе наклониться вперед так, чтобы тело как бы висело между коленями. Достать руками до пола, сделать в таком положении три медленных вдоха и выдоха, после чего медленно вернуться в исходную позицию. Прodelать 3 раза.

**Упражнение 6.** Исходное положение – то же, что и в упр. 3. Делая вдох, нужно поднять одно плечо, на выдохе – опустить. То же самое с другим плечом. По 3 раза для каждого плеча.



Все упражнения должны выполняться плавно. Несколько таких же плавных потягиваний и прогибов, сопровождающихся медленным, глубоким дыханием завершат офисную гимнастику, которая подарит вам заряд «восточной бодрости». Не забудьте сделать **гимнастику для глаз**, повернув голову сначала в одну сторону, потому — в другую и несколько раз поведя глазами «вверх-вниз» и «вправо-влево». После этого можно закрыть глаза на минуту и расслабиться, стараясь следить за дыханием.

**Выполняя эти упражнения йоги несколько раз в день, вы уменьшите негативное влияние сидячего образа жизни и будете находиться в бодром состоянии.**