

# **Офисная йога, или Как выжить в офисе**

*Кирилл Положевец*

В этой брошюре вы найдете упражнения йоги, которые помогут сохранить и улучшить ваше здоровье в условиях работы в офисе. Все приведенные упражнения можно выполнить, не вставая со стула, поэтому данный набор называется «Офисной йогой».

**1. Благодарности**

**2. Сидя без движения**

Рассматриваются проблемы со здоровьем, вызываемые работой в офисе.

**3. Упражнения**

Приведены упражнения йоги, которые можно делать в офисе, не вставая со стула и не привлекая чрезмерного внимания окружающих. Их выполнение не требует смены одежды, а также специального инвентаря.

---

## 1. Благодарности

**Хочу поблагодарить Сергея Агапкина (Москва) за те знания, которыми он щедро делится со всеми желающими. Также выражаю благодарность Леониду Положевцу за стиль-редактирование данной брошюры.**

## 2. Сидя без движения

Многим из нас приходится 8-10 часов в день проводить в офисе, сидя на стуле и выполняя умственную работу. Менеджеры, секретари, переводчики, программисты, бухгалтеры и представители других специальностей проводят большую часть времени в одном практически обездвиженном сидячем положении. Большая часть движений многих офисных работников сводится к манипулированию мышью и клавиатурой, а также переносу чашки кофе от стола ко рту и обратно. Такое состояние вещей губительно сказывается на здоровье.

Это связано с несколькими причинами. Во-первых, это недостаток двигательной активности - гипокинезия. Известно, что в день тело человека требует определенной физической нагрузки – если перевести ее в ходьбу, то для восполнения дефицита движений человек должен проходить не меньше 10 километров! Если нагрузка изо дня в день меньше, то начинаются проблемы: одышка, покалывания в разных местах, периодические боли, слабость, вялость, раздражительность и др. Ниже будет приведен список этих проблем на уровне физиологии.

Если вам лень знакомиться с «матчастью», то смело переходите ко второму разделу, где приводятся собственно упражнения.

### Влияние сидячего образа жизни на организм

#### **Центральная нервная система (ЦНС)**

При недостатке движений объем импульсов с проприорецепторов (рецепторы, расположенные в мышцах, сухожилиях, коже, суставах) значительно снижается. Им просто неоткуда брать в достаточном количестве, когда тело практически неподвижно. А ведь именно достаточный уровень сигналов от них поддерживают адекватный тонус ЦНС, обеспечивая ее адекватную работу по управлению организмом. Поэтому при недостатке двигательной активности происходит следующее:

- ухудшается функционирование сенсорных систем (хуже передается информация от органов чувств, от внутренних органов);
- ухудшается координация движений;
- нарушается трофическая (питательная) функция нервной системы;
- ухудшаются связи между мышцами и ЦНС;
- ухудшаются связи между ЦНС и внутренними органами;
- быстро наступает утомление;
- появляется эмоциональная неустойчивость, раздражительность;
- ухудшается память, внимание.

#### **Эндокринная система**

Недостаток движений бьет также и по эндокринной системе:

- снижаются функции желез внутренней секреции;
- происходит рассогласование их работы.

Гормоны непосредственно влияют на скорость обмена веществ. Несбалансированная работа гормональной системы приводит к избыточному или недостаточному весу и другим проблемам.

## **Дыхательная система**

Недостаток движений приводит к тому, что ухудшается эффективность работы дыхательной мускулатуры. На функции дыхания недостаток мышечной активности отражается следующим образом:

- уменьшается жизненная емкость легких;
- уменьшается глубина дыхания;
- уменьшается минутный объем дыхания;
- уменьшается легочная вентиляция.

Все это приводит к недостаточному снабжению кислородом тканей тела в состоянии покоя. А при мышечной работе даже средней интенсивности дыхательная система не в состоянии снабдить работающие ткани кислородом в нужном объеме, что приводит к увеличению кислородного долга и снижению выносливости, а также увеличению времени восстановления после работы.

## **Сердечно-сосудистая система**

Сердечно-сосудистой системе тоже достается. При хроническом недостатке мышечной работы происходят весьма неприятные вещи:

- атрофируется миокард (зачем нужна сильная сердечная мышца, если не требуется обеспечение работы высокой интенсивности?);
- ухудшается питание миокарда (впереди маячит ишемическая болезнь сердца – каждый десятый умирает именно от нее);
- уменьшается сердечный выброс (за счет уменьшения систолического объема – слабый миокард не может больше выталкивать столько крови, как раньше);
- увеличивается частота сердечных сокращений (сердечный выброс уменьшился, но надо как-то поддерживать жизненно необходимый уровень кровообращения);
- снижается эффективность «мышечного насоса» (проталкивание крови по венам во время мышечного сокращения – мышцы-то слабые и сокращаются мало);
- возрастает время кругооборота крови (соответственно, ухудшается доставка кислорода к мышцам за единицу времени);
- уменьшается количество циркулирующей крови;
- практически выключается «дыхательный насос» (присасывающее действие грудной клетки за счет создания в ней во время вдоха отрицательного давления);
- снижается тонус сосудов.

Сердечно-сосудистая система детренируется. Снижаются ее адаптационные возможности. Увеличивается вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

## **Опорно-двигательный аппарат**

Опорно-двигательный аппарат тоже претерпевает ряд изменений:

- происходит снижение мышечной массы и объема;
- ухудшаются сократительные свойства мышц;
- ухудшается кровоснабжение мышц (в т.ч. за счет уменьшения числа рабочих капилляров);
- падают мышечная сила, быстрота и выносливость (особенно статическая);
- снижается тонус мускулатуры;
- снижается синтез АТФ (непосредственный источник энергии в мышце);

- снижается метаболизм в мышце (снижается эффективность преобразовательных процессов, в т.ч. образование АТФ);
- нарушается проприорецептивная чувствительность мышц (способность к снабжению ЦНС информацией о текущем расположении мышц в пространстве);
- нарушается кальциево-фосфорный обмен в костях;
- повышается выделение кальция с мочой (это одна из причин снижения прочности костей);
- возникает деформация позвоночника (со всеми вытекающими проблемами).

В общем, если долго сидеть на стуле и работать только на компьютере, то получится «практически здоровый человек» по определению наших врачей. Вот несколько версий определения этого понятия. «Практически здоровый человек» - «состояние, при котором объективно имеются патологические изменения, не отражающиеся на жизненном восприятии и работоспособности человека». Или «состояние организма, удовлетворяющее требованиям, предъявляемым ему внешней средой, в том числе профессией». Однако «соответствие предъявляемым требованиям» не является потолком возможностей человека, так же как и не является оно достаточным условием настоящего здоровья и счастья.

Ежедневное выполнение комплекса позволит улучшить здоровье и настроение, а также повысить работоспособность. Особенностью данного комплекса является то, что его выполнение не требует переодевания в тренировочную форму, также не нужен дополнительный инвентарь – спортивные снаряды, коврик для йоги. Все упражнения можно выполнять сидя на офисном стуле.

Итак, переходим к практической части.

---

### 3. Упражнения

#### Общие рекомендации

Перед тем как привести упражнения, хотелось бы вспомнить о том, что все и так знают, но мало кто делает. Считается, что нормальный режим работы в офисе (за компьютером) предполагает перерыв на 15 минут в течение каждого часа. В этом случае глаза и мозг успевают отдыхать, и человек готов к новой сорокапятиминутке. Однако автор не встречал в своей жизни людей, которые точно следуют данному правилу. Это происходит по разным причинам: начальник не велит, работы много, одноклассники или браузерные игры засосали и не отпускают и так далее. Получается, что человек сидит 4 часа до обеда и 4 часа после обеда практически без смены положения и активности. Это приводит к проблемам, описанным в первой главе. Чтобы уменьшить или даже свести на нет последствия данной ситуации, предлагается выполнять упражнения из данной главы.

Приведенные упражнения разделяются на группы в зависимости от того, на какую часть тела воздействует упражнение. Это упражнения на верхний плечевой пояс, шею, грудную клетку, спину, пресс, пальцы, запястья, локти, руки в целом, ноги и глаза.

Упражнения приводятся в том же порядке, в каком их следует делать, если выполняется весь комплекс. Также можно выполнять только отдельные упражнения.

Как правило, в теле есть зоны мышечных напряжений (замки, зажимы). Поскольку упражнения данного комплекса воздействуют практически на все группы мышц и суставы, мы можем использовать отдельные его упражнения для постепенного снятия напряжения в соответствующих зонах. Если зажаты дельтовидные мышцы, то чаще стоит делать упражнения для верхнего плечевого пояса и шеи. Если человек много печатает на клавиатуре, то стоит обратить внимание на упражнения для пальцев и запястий.

Рекомендуется полное ежедневное выполнение данного комплекса, поскольку в этом случае воздействие на организм будет более эффективным. Дело в том, что приведенные упражнения не только тренируют определенные мышцы, растягивают их, прорабатывают суставы и т.д. – они еще воздействуют на организм через рефлексогенные зоны («мармы»), которые находятся в соответствующих частях тела. Более подробная информация о мармах будет предоставлена позже в блоге автора <http://prana.by>. Пока будет достаточно сказать, что ежедневное правильное воздействие на мармы улучшает состояние здоровья в целом.

Упражнения взяты из различных систем йоги и боевых искусств и адаптированы для офисного использования. Большая часть упражнений взята из комплекса «сукшма-вьяяма» Дхирендры Брахмачари.

Хочется также отметить, что помимо внешней стороны, любые упражнения имеют внутреннюю – работу с вниманием. Это одно из отличий йоги от спорта. Упражнения можно выполнять в двух режимах: физкультурно-оздоровительном и «йогическом». Работа в физкультурно-оздоровительном режиме предполагает правильное выполнение упражнения. То есть, внимание обращается только на правильность выполнения. Основные моменты, на которые нужно обращать внимание, указаны для каждого

упражнения отдельно. Работа в «йогическом» режиме предполагает более глубокую работу внимания. Про это рассказывается в третьей главе.

Исходная позиция для большинства упражнений (если иное не оговорено отдельно):

- спина прямая, позвоночник сохраняет все естественные лордозы и кифозы (т.е. прогибы в пояснице и шейном отделе позвоночника и изгиб в грудном отделе);
- спина не опирается на спинку стула;
- бедра параллельны полу, голени перпендикулярны полу.

## Упражнения для шеи

### 1. Круговые вращения



При выполнении этого упражнения голова вращается по кругу. Сначала она наклоняется вперед и потом **медленно** начинает движение по кругу в одну сторону.

Начинать надо с небольшой амплитуды и постепенно ее увеличивать. При этом голова как бы вытягивается на ниточке, привязанной за макушку вверх, то есть не должно быть заломов в шее. Возникает ощущение, что голова вытягивается вверх. При этом происходит уплощение шейного изгиба (лордоза). Во время выполнения упражнения это «вытягивание» сохраняется. Упражнение выполняется плавно и мягко на небольшой скорости.

Если в одной из точек вращения возникают неприятные или болевые ощущения в шее, надо сделать следующее: если боль сильная, сходить к хирургу и проверить шейный отдел позвоночника; если боль или неприятные ощущения слабые, то в месте возникновения ощущений движение максимально замедляется и данное место медленно «прокатывается». **Это же относится и ко всем упражнениям, описанным ниже.**

В каждую сторону делается от 10 вращений. Кроме особо оговоренных случаев, все упражнения выполняются от 10 раз (циклов).

Во время выполнения этого упражнения рекомендуется постоянно держать внимание на следующих моментах:

- голова «вытянута» вверх;
- шея расслаблена;
- скорость вращения одинаковая, без ускорения.



## 2. Наклоны вперед-назад



Голова наклоняется вперед, а потом возвращается назад с некоторым отклонением относительно обычного положения. К этому упражнению относятся все ограничения, налагаемые на вращение головой по кругу: «вытягивание» - не допускаем заломов, замедление при появлении неприятных ощущений, расслабленная шея.

Внимание:

- «вытягивание» головы вверх;
- расслабление шеи;
- скорость опускания и подъема одинаковая.

## 3. Повороты головы влево-вправо



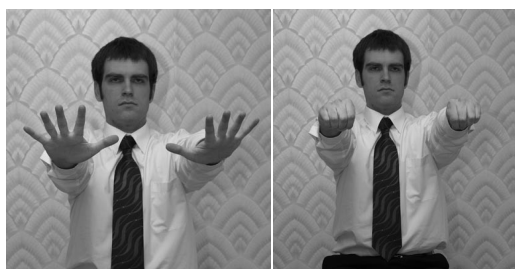
Верхушка головы фиксируется в одной точке, производится «вытягивание» и осуществляется поворот головы влево и вправо. При этом не надо пытаться чрезмерно поворачивать голову. Зона остановки движения – небольшое сопротивление при повороте.

Внимание:

- «вытягивание» головы вверх;
- расслабление шеи;
- равномерная скорость выполнения упражнения.

## Упражнения для пальцев

### 1. Раскрытие и сжатие ладони



Руки выпрямлены перед собой и параллельны полу. При раскрытии ладони пальцы максимально оттягиваются вверх и в стороны. Надо стараться, чтобы расстояние между большим пальцем и мизинцем было максимальным. Фиксируем ладонь в таком положении на несколько секунд и сжимаем ее в кулак. При этом большой палец зажимается

внутри кулака – нижняя часть ногтя большого пальца находится у основания мизинца. Кулак при этом сжимается достаточно сильно, но не до болевых ощущений. Фиксируем это положение на несколько минут и вновь раскрываем ладонь.

Внимание:

- оттягивание пальцев вверх и стороны;
- сильное сжатие кулака.

## Упражнения для запястий

### 1. Круговые движения ладонями

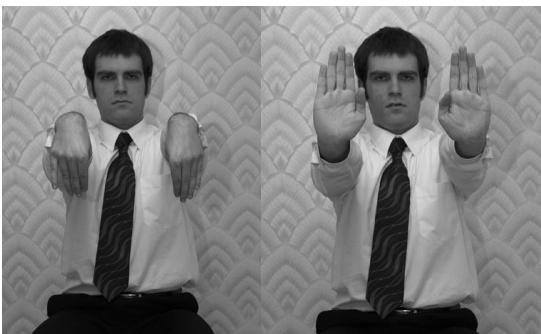


Руки вытянуты перед собой и параллельны полу. Начинаем вращать кисти сначала в одну сторону, затем в другую. При этом надо начинать делать вращения с маленькой амплитудой и постепенно доводить ее до максимальной. После вращений в одну сторону вращаем кисти в другую сторону.

Внимание:

- плавность движений;
- траектории – стараться двигать кисти по кругу.

### 2. Движение ладоней вверх-вниз

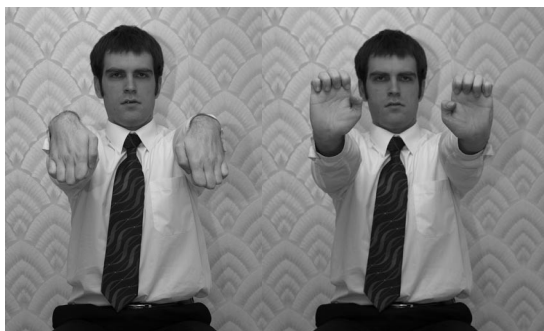


Руки вытянуты перед собой и параллельны полу, ладони направлены вперед. Опускаем прямую ладонь вниз и поднимаем ее вверх, натягивая на себя. В нижней и верхней точке происходит фиксация кисти на несколько секунд. Руки полностью выпрямлены. Важно следить за тем, чтобы плечи при этом не поднимались. Делается от 10 циклов данного упражнения.

Внимание:

- выпрямление рук;
- кисть в нижнем положении должна быть прямой («лопатой»), пальцы не собираются в щепоть;
- максимальное натяжение кисти на себя в крайних положениях.

### 3. Движение кулаков вверх-вниз



поднимаются.

Руки вытянуты перед собой и параллельны полу, пальцы собраны в кулаки, при этом большой палец лежит сверху, а не убирается внутрь кулака. Кулак опускается до максимального нижнего положения и фиксируется на несколько секунд, после чего поднимается до максимального верхнего положения и фиксируется в нем. Руки во время упражнения прямые, плечи не

Внимание:

- выпрямление рук;
- максимальное доведение кулака к себе в крайних положениях.

## Упражнения для локтей

### 1. Круговые вращения предплечий



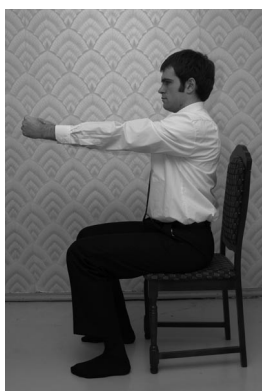
Руки (плечевая часть) параллельны полу и направлены под углом  $45^\circ$  в стороны. Локти зафиксированы. Производится вращение предплечий сначала в одну сторону, потом в другую.

Внимание:

- фиксация локтей.

## Упражнения для рук

### 1. Напряжение-расслабление выпрямленных рук

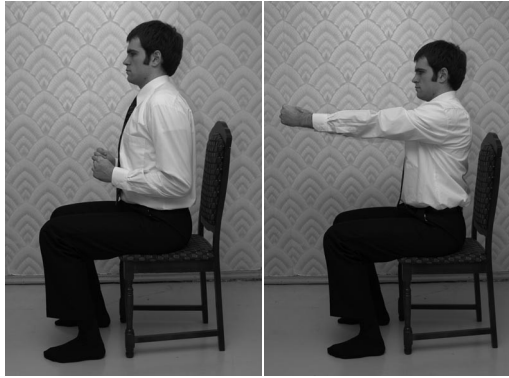


Руки вытянуты вперед параллельно полу и друг другу. Руки выпрямляются максимально. Кулаки развернуты вертикально. Большой палец лежит снаружи кулака. Упражнение заключается в максимальном напряжении кулаков на 2-3 секунды и полном расслаблении на 1-2 секунды. При максимальном напряжении кулаков руки начинают дрожать.

Внимание:

- полное распрямление рук;
- максимальное сжатие кулаков;
- полное расслабление после напряжения.

## 2. Резкое распрямление согнутых в локтях рук



В начальном положении локти прижаты к локтям, предплечья параллельны друг другу и полу и направлены вперед. Большой палец при этом сжат внутри кулака. Делается резкий выдох, и руки полностью распрямляются с напряжением. На вдохе происходит сгибание рук в исходное положение. Выдох занимает по времени около одной секунды, вдох – около двух. Выдох и вдох – резкие и поверхностные. При распрямлении рук не происходит полного разгиба руки, потому что при резком распрямлении это может травмировать связки.

Внимание:

- напряжение рук в выпрямленном состоянии;
- резкое выполнение сгибаний и разгибаний;
- недопущение полного разгиба руки.

## 3. Фиксация ладоней за спиной

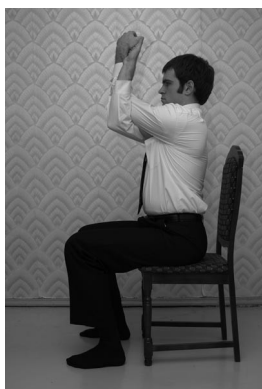


Ладони, направленные вверх, соединяются за спиной на уровне поясницы. При этом нужно стараться соединить основания ладоней. Спину держать в обычном положении, не стараясь сильнее прогнуться вперед. Удержание длится 10-15 секунд.

Внимание:

- удерживать позвоночник в естественном положении.

#### 4. Перекручивание предплечий перед лицом



Одно предплечье подводится под другое и «обвивает» его. Фиксация происходит путем прижимания одной ладони к другой. После этого вся «конструкция» поднимается максимально вверх. Удержание длится 10-15 секунд. После этого упражнение делается на другую сторону.

Внимание:

- подъем предплечий как можно выше, но без чрезмерного напряжения верхнего плечевого пояса;
- предплечья должны быть перпендикулярны полу.

#### Упражнения для плечевого пояса

##### 1. Круговые вращения руками

Выпрямленные руки вращаются сначала вперед, потом назад, не касаясь тела. При этом движения должны быть не инерционными – движение должно совершаться за счет силы плеч и рук с полным контролем вращения.

Внимание:

- руки прямые;
- контроль вращения.

##### 2. Подъем и опускание плеч



Сначала плечи максимально поднимаются с небольшим выведением вперед. Происходит как бы втягивание головы в плечи, но без изгиба в шее. После этого плечи по круговой траектории с максимальной амплитудой отводятся назад. В крайнем положении сзади лопатки максимально сводятся. После этого плечи максимально опускаются. Вращения делаются в обе стороны.

Внимание:

- движение по максимальной амплитуде.

### 3. Разведение рук в стороны



Немного согнутые в локтях руки максимально разводятся в стороны, лопатки при этом максимально сводятся и фиксируются в данном положении на 2-3 секунды. Не должно быть прогибов позвоночника. Голова не наклоняется и не запрокидывается назад.

Внимание:

- руки максимально отводятся в сторону и назад;
- лопатки максимально сводятся.

## Упражнения для развития грудной клетки

### 1. Подъем рук через стороны вверх



Ровно сидя на стуле, опускаем руки вниз. Теперь начинаем поднимать их через стороны, не сгибая, пока руки не поднимутся до вертикального положения. При этом надо стараться максимально вытянуть их вверх. После этого происходит фиксация поднятых рук на 3-4 секунды, после чего руки возвращаются в исходное положение. При правильном выполнении этого движения возникает ощущение, что грудная клетка растягивается.

Внимание:

- максимальное вытягивание поднятых рук;
- недопущение прогиба в пояснице.

### 2. Подъем рук вверх с прогибом



Поднимаем руки вверх перед собой и фиксируем их в вертикальном положении. Ладони направлены друг к другу. После этого делается небольшой прогиб в грудной части позвоночника, и вытянутые руки наклоняются назад. При этом передняя часть грудной клетки растягивается. Нельзя допускать, чтобы в поясничном отделе был залом. Уши находятся между руками (то есть, голова не откидывается назад). Делается задержка на вдохе на 3-4 секунды, и руки опускаются вдоль тела. При выполнении задержки нельзя закрывать голосовую щель! Воздух должен свободно проходить из легких в ротовую полость.

Проверить, не закрыта ли голосовая щель, можно так: во время задержки раздуть щеки. Если голосовая щель закрыта, то сделать это не получится. Упражнение повторить 10 или более раз.

Внимание:

- руки прямые;
- передняя часть грудной клетки натянута;
- нет заломов в пояснице.

### 3. Раскрытие грудной клетки со сведением лопаток



В этом упражнении делается прогиб в грудном отделе позвоночника, а лопатки максимально сводятся вместе. Руки при этом опущены. Голова немного отклоняется назад, но не запрокидывается. Тело фиксируется в данном положении на 3-4 секунды.

Внимание:

- нет прогиба в пояснице;
- лопатки максимально сведены.

## Упражнения для позвоночника

### 1. Прогиб с контролем



В данном упражнении прежде всего нужно правильно положить руки на позвоночник. Для этого кисть левой руки тыльной частью кладется на крестец, тыльная часть кисти правой руки кладется на ладонь левой руки и левая ладонь захватывает ее пальцами, образуя замок. Локти при этом направлены в сторону и назад, лопатки сведены. Данная конструкция с некоторым усилием давит на крестец. После того как конструкция сформирована, нужно зацепиться за что-нибудь ногами (например, за стол или ножки стула), чтобы удержать равновесие при прогибе. Затем начать прогиб, причем в поясничном отделе он должен быть минимальным. При этом руки давят на крестец и выталкивают позвоночник вверх. Голова не запрокидывается, а продолжает линию позвоночника.

Внимание:

- удержание рук на крестце;
- недопущение залома в пояснице.

### 2. Наклоны в сторону



Руки поднимаются вверх, правая рука сжимается в кулак и полностью выпрямляется. Левая рука захватывает правую в районе запястья и тянет вверх. Теперь делается вдох и производится наклон влево. При этом плечи и бедра должны быть в одной плоскости, т.е. плечи не должны поворачиваться вперед или назад относительно таза. Позвоночник должен быть в естественном положении – не нужно делать прогибы. При правильном выполнении этого упражнения левый бок под нижними ребрами немного сдавливается, а правая сторона тела натягивается. При наклоне делается вдох и в крайнем положении делается задержка на 2-3 секунды. После чего упражнение делается на другую сторону.

Внимание:

- вытягивание руки;
- плечи и бедра в одной плоскости;
- позвоночник прямой.

### 3. Скручивание



Сесть точно боком к спинке стула, спина прямая. После этого, но искривляя спину, развернуться лицом к спинке стула и руками зафиксировать это положение. При этом не должно быть чрезмерного усилия рук по скручиванию тела. Голова продолжает линию позвоночника. Мышцы пресса расслаблены, дыхание животом, мягкое. В этом положении можно пробыть около минуты или больше, потом очень медленно выйти из скрутки, сделать 3-4 спокойных дыхания и выполнить скручивание в другую сторону.

Внимание:

- расслабление живота;
- дыхание животом без задержек и напряжения.

### 4. Растяжение позвоночника



Для этого нужно сесть на край стула и установить ноги так, чтобы бедра были параллельны земле. Расстояние между коленями – 2 кулака. После этого нужно сделать наклон с прямой спиной и попытаться «зацепиться» нижними ребрами за бедра. После этого вся передняя часть тела опускается на бедра, а голова ложится на колени. Нужно расслабиться в этом положении. Дышим животом, дыхание свободное.

Внимание:

- расслабление корпуса, особенно поясницы;
- дыхание животом.

## Упражнения для ног

### 1. Сжатие и разведение пальцев ног

Это упражнение можно выполнять при любом положении ног. Сначала нужно сжать все пальцы (прижать их к стопе), потом разжать их. В крайних положениях пальцев происходит их фиксация на 1-2 секунды. Упражнение делается с усилием.

Внимание:

- сжатие и разведение пальцев с усилием.



## 2. Круговые движения стопами



Это упражнение можно делать в разных положениях. В первом случае нога, для которой выполняется упражнение, распрямлена (удерживается за счет мышц бедра), во втором – закинута за другую ногу. Предпочтителен первый вариант – в нем лучше прорабатываются мышцы и сухожилия, кроме того, хорошо «включается» бедро. Стопа делает движения по кругу с максимальной амплитудой.

Внимание:

- амплитуда движения стопы максимальна.

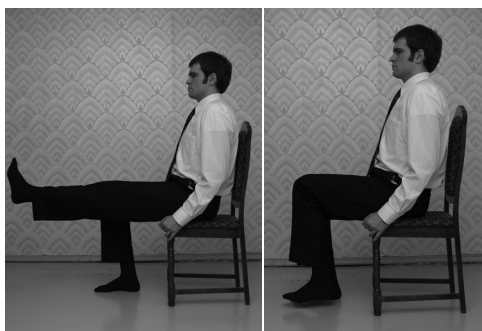
## 3. Движение стопы вперед-назад

Для данного упражнения можно использовать одно из двух положений тела, описанных в предыдущем упражнении. Стопа сначала максимально подводится к себе, затем отводится от себя. В крайних положениях делается фиксация на 1-2 секунды.

Внимание:

- натяжение стопы максимально в крайних положениях.

## 4. Сгибание и разгибание ног



Исходное положение – стандартное, за исключением того, что стопа ноги, для которой выполняется упражнение, не касается пола. Из исходного положения одна нога выпрямляется в колене. Бедро данной ноги не поднимается и не опускается – надо удерживать его за счет мышц, а не за счет опоры на стул. В верхнем положении все мышцы бедра напрягаются и происходит фиксация напряжения на 2-3 секунды, при этом

нога выпрямлена. После этого бедро расслабляется, и голень возвращается в исходное положение.

Внимание:

- максимальное напряжение бедер при выпрямленной ноге.

## Упражнения для глаз

На глаза офисного работника в течение дня оказывается огромная нагрузка. Это приводит к тому, что через некоторое время у людей, которые много сидят перед компьютером, начинает ухудшаться зрение. Для того, чтобы предотвратить это, рекомендуется выполнять следующие упражнения для глаз. Перед началом упражнений рекомендуется выключить монитор или развернуть стул в другую сторону.

1. Движения глаз вверх-вниз (движения здесь и далее делаются до крайних положений, но без перенапряжения; все движения делаются от 10 раз).
2. Движения глаз влево-вправо.
3. Движения глаз по диагонали – сначала в одну сторону, потом в другую.
4. Движения глаз по часовой стрелке.
5. Движения глаз против часовой стрелки.

После этого блока делается следующее упражнение. Подойти к окну на расстояние вытянутой руки. После этого взгляд сначала фокусируется на какой-нибудь пылинке на окне в течение 1-2 секунд, после чего взгляд фокусируется на точке, находящейся на линии горизонта. Потом взгляд опять возвращается к пылинке и т.д. Всего делается от 10 таких циклов.

После этого нужно дать глазам расслабиться и отдохнуть. Прежде всего нужно согреть ладони. Для этого прижать их друг к другу и начать быстро тереть друг о друга до тех пор, пока кисти рук не разогреются.

Теперь нужно сесть поудобнее (локти можно поставить на стол, а голову немного наклонить вперед), сделать из ладоней «лодочки» и положить их на глаза. При этом часть ладони, которая находится между пальцами и запястьем, располагается непосредственно над глазами. Ладони не должны давить на глаза – между ними и глазами должно быть небольшое пространство. После того как ладони приложены, при открытых глазах не должен быть виден свет. Глаза можно закрыть, а можно оставить открытыми. Теперь нужно полностью расслабить мышцы лица, особенно мышцы вокруг глаз и сами глаза (т.е. мышцы, управляющие ими). Находиться в таком положении 1-2 минуты. При этом можно представлять, как тепло идет от ладоней к глазам.

Выход из упражнения: при закрытых глазах руки отводятся от глаз и глаза медленно открываются.

Все упражнение рекомендуется делать один раз в день, а последнюю часть (глаза под ладонями) можно делать хоть каждый час.

Данные упражнения можно выполнять все вместе или по-отдельности, составляя из них мини-комплексы. Желательно делать больше упражнений для тех частей тела, которые больше всего напрягаются. Так, людям, набирающим много текста на клавиатуре, рекомендуется делать больше упражнений для запястий. Также можно делать упражнения при появлении напряжения в определенных частях тела. Например, при появлении напряжения в плечах или дельтовидных мышцах можно сделать упражнения из главы «Упражнения для плечевого пояса». При усталости глаз – упражнения из главы «Упражнения для глаз».

## Йогический режим выполнения упражнений

Физкультурно-оздоровительный режим выполнения упражнений предполагает правильное их выполнение в достаточном количестве. Внимание поначалу концентрируется на правильном положении тела, а также траектории движения. После доведения движения до автоматизма, при условии правильного выполнения, произвольное внимание перестает работать и, значит, прекращается его тренировка. Одна из целей йоги – тренировка произвольного внимания для того, чтобы эффективно использовать его в любых сферах жизни.

Для того, чтобы при выполнении упражнений участвовало произвольное внимание, можно добавить в работу некоторые моменты. Их можно добавлять только после того, как упражнение выполняется идеально. Можно разделить приемы работы с вниманием в упражнениях по уровням сложности. Переходить к следующему уровню нужно при достаточном освоении предыдущего.

1. Концентрация на работающих суставах. Возьмем для примера Упражнение 1 из раздела «Упражнения для запястий». В нем надо вращать ладони по кругу при фиксированных запястьях. Движение происходит в запястьях, поэтому внимание направляем на них. «Направить внимание» значит попытаться полностью «погрузиться» в запястья вниманием, во всех деталях почувствовать (а не представить!), что происходит там. Это даст очень много ощущений: натяжение, сдавливание, трение, похрустывание и так далее. Если упражнение выполняется двумя конечностями, то внимание концентрируется сразу на двух суставах, что значительно усложняет задачу. В упражнениях, в которых задействовано больше чем один сустав на конечность, надо пытаться удерживать внимание сразу на всех работающих суставах, что еще сложнее.
2. После того, как практикующий может не отвлекаясь удерживать внимание на работающих суставах, можно переходить к более продвинутым техникам работы с вниманием. Это фокусировка внимания на всем теле и работа с дыханием. Информация по этим моментам позже будет опубликована в блоге автора.

## Заключение

Выполнение данных упражнений способно улучшить здоровье, общее состояние организма, настроение и работоспособность. Все, что нужно, это изо дня в день выполнять приведенные упражнения. Если у вас есть какие-либо дополнения или комментарии к этим упражнениям или общие вопросы, пишите на [kirilp@rambler.ru](mailto:kirilp@rambler.ru).

Успешной работы!  
Кирилл Положевец  
<http://prana.by>