

Йога на работе

12 упражнений, чтобы Вы и педагоги научились отключаться от работы в выходные

ЕКАТЕРИНА МИТИНА,
социальный педагог, Москва

По результатам исследования SuperJob педагогам сложнее всего отвлечься от работы. Предлагаем 12 упражнений, которые помогут расслабиться вашим воспитателям и перезагрузиться самому.

Работники сферы образования сильно погружены в работу, им сложно переключиться, поэтому быстро накапливается усталость. Это выяснили эксперты SuperJob с помощью исследования. Чтобы снять напряжение и эмоционально разгрузиться, выполняйте комплекс из 12 упражнений. Вы почувствуете прилив сил, забудете о проблемах и что не сделано. Все упражнения займут 15–20 минут.

Пять упражнений для разминки, которые можно выполнять на стуле

Начните заниматься с разминочных упражнений. Сядьте на стул, спину держите прямо. Упражнения можно выполнять утром, чтобы настроиться на рабочий день, или вечером, чтобы расслабить мышцы и снять напряжение.

Упражнение 1 «Вращайте головой»

Наклоняйте голову поочередно вправо, влево, вперед, назад. Затем вращайте головой сначала по часовой стрелке, а потом против часовой стрелки.

Упражнение 2 «Коснитесь лопатки»

Прижмите свою спину к спинке стула. Поднимите левую руку вверх, согните в локте и коснитесь ладонью правой лопатки. Задержитесь в таком положении на время от 15 секунд до 2,5 минут. Повторите упражнение для другой руки.

Упражнение 3 «Напрягите пресс»

К сведению

Мышечные зажимы возникают в шести основных отделах тела – глаза, рот, грудь, диафрагма, живот, таз. Нельзя освободить нижние отделы, пока не расслаблены верхние

Напрягите пресс, медленно выдохните и вдохните, поверните корпус влево. При этом заведите правую руку как можно дальше за левый бок. Задержитесь в таком положении 30 секунд. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение в другую сторону.

Упражнение 4 «Потяните носки на себя»

Поднимите прямые ноги так, чтобы они были параллельны полу. Потяните носки от себя. Замрите на 5 секунд. Расслабьтесь. Потяните носки на себя. Вы почувствуете, как растягивается задняя поверхность ноги. Поднимите руки ладонями вверх. Следите, чтобы ваша шея и позвоночник были на одной прямой.

Упражнение 5 «Распрямитесь, втяните живот»

Сядьте боком на невращающийся стул. Поставьте стопы на пол, чтобы ноги образовали с полом прямой угол. Прижмите ягодицы к сиденью и распрямитесь. Вы должны почувствовать, как позвоночник вытягивается. Сделайте вдох, одновременно с этим втяните живот. Начните медленно поворачиваться в сторону на выдохе. Положение ног не меняйте. Чтобы лучше контролировать свои движения, возьмитесь руками за спинку стула. Вернитесь в исходную позицию. Повторите в другую сторону.

Семь упражнений, чтобы снять мышечные зажимы

После разминки переходите к основным упражнениям. Они помогут снять напряжение в спине и ногах.

Упражнение 6 «Облегченная поза лотоса»

Сядьте на стул, согните ногу в колене и положите ее на другую ногу. Руки держите на коленях ладонями вверх. Сконцентрируйте внимание на дыхании. Удерживайте позу от 30 секунд до 3 минут. Повторите для другой ноги.

Упражнение 7 «Поза долголетия»

Сядьте на стул, выпрямите ноги. Подтяните носки на себя и выполняйте поочередно наклоны: к правой ноге, к левой ноге, к обеим ногам. Не сутультесь. Постарайтесь дотянуться пальцами до кончиков стоп. Если вы не достаете до стоп, задержите руки на голенях на несколько секунд.

Упражнение 8 «Потягушки»

На заметку

Вы можете сами найти мышечный зажим. Для этого пройдитесь пальцами по всем группам мышц, там, где вы ощутите сильную боль или щекотку при нажатии, находится очаг напряжения.

Сядьте или встаньте ровно, голову держите прямо. Пальцы сцепите в замок на шее у основания черепа, ладони положите ладони за уши. Затылком легко надавите на руки. Ладонями сопротивляйтесь давлению головы.

Наклоните подбородок к груди. Но не опускайте голову слишком низко: представьте, что хотите сделать себе второй подбородок. Расправьте плечи, не сводите локти. Руками снова надавите на затылок. Вы почувствуете, как растягиваются мышцы шеи и верхней части спины. Задержитесь в позе на 8 вдохов. Потом медленно поднимите голову и опустите руки вниз.

Поверните голову вправо так, чтобы ваш подбородок оказался над плечом. Наклоните голову вниз. Ладонь правой руки положите на левое ухо и мягко надавите вниз, как будто вы хотите достать носом до подмышки. Вы должны почувствовать, как растягиваются мышцы левой стороны шеи и левого плеча. Останьтесь в такой позе на 5 вдохов. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в левую сторону.

Упражнение 9 «Треугольник»

Встаньте правым боком за полметра от стола или стены. Ноги расставьте шире плеч. Ступни слегка разверните наружу. Если

используете для баланса стену, положите на нее правую руку на уровне плеча.

Согните руку в локте так, чтобы предплечье коснулось стены. Если вам сложно это сделать, подвиньтесь ближе к стене. Расширьте стойку или отступите дальше от стены, если не чувствуете растяжения мышц. Если используете для баланса стол, положите ладонь правой руки на столешницу и не сгибайте локоть.

Вдохните, затем поднимите левую руку вверх. Разверните при это ладонь к опоре. Выдохните, потянитесь левой рукой к стене или столу. Задержитесь в позе на 5 вдохов. Сфокусируйтесь на дыхании.

Опустите левую руку и вернитесь в исходное положение. Сделайте пару вдохов. Затем повернитесь к опоре левым боком и повторите упражнение еще раз.

Упражнение 10 «Дерево»

Совет

Включите приятную вам медленную музыку или запись медитационных практик для начинающих. Это поможет вам отвлечься от мыслей о работе и сконцентрироваться на упражнениях

Слегка расставьте ноги в положении стоя. Стопы держите параллельно друг другу. Задержите взгляд на точке перед собой. Приставьте стопу правой ноги к внутренней стороне голени левой.

Скользите стопой по левой ноге вверх до бедра. Колено при этом отводите в сторону. Когда поднимете стопу на максимальную высоту, сложите ладони перед грудью и сделайте несколько

медленных глубоких вдохов. Используйте стену как опору, если вам не хватает координации для упражнения.

Упражнение 11 «Расслабляющий вис»

Упражнение поможет расслабить сразу несколько отделов позвоночника и шеи. Из вертикального положения наклонитесь вниз, выпрямите руки. Расслабьте верхнюю часть туловища и замрите на 15–20 секунд. Затем медленно поднимитесь в исходное положение Голову поднимайте в последнюю очередь.

Упражнение 12 «Встряска»

Встаньте на цыпочки. Сначала опустите вес на середину стопы, затем «упадите» на пятки. Вы почувствуете небольшую встряску во всем теле.

*/По материалам журнала
«Справочник руководителя ДОУ, № 10, 2019г./*