

Татьяна  
Громаковская

Мир  
ЙОГИ

Целебные  
комплексы  
от «сидячих  
болезней»

# ЙОГА для офисных работников

ПИТЕР®

Мир йоги

Татьяна Громаковская

**Йога для офисных работников.  
Целебные комплексы  
от «сидячих болезней»**

«Питер»

2010

## **Громаковская Т.**

Йога для офисных работников. Целебные комплексы от «сидячих болезней» / Т. Громаковская — «Питер», 2010 — (Мир йоги)

Вы – современный преуспевающий человек, а значит, большую часть дня проводите за компьютером. В такой ситуации «офисная» йога станет для вас настоящей находкой. Простые, но эффективные комплексы асан составлены таким образом, чтобы нейтрализовать вредное воздействие, оказываемое сидячей работой на мышцы. Все упражнения можно выполнять самостоятельно, без лишних временных и финансовых затрат. И поверьте, чудо не заставит себя долго ждать: очень скоро к вам вернутся бодрость, гибкость и работоспособность; уйдут боли в позвоночнике и суставах; улучшатся зрение и мозговое кровообращение; спина, шея и руки перестанут затекать, а плечи расправятся. Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

# Содержание

Введение	5
Глава 1	6
Офисные болезни	8
Почему именно йога?	10
Глава 2	12
Физиология позвоночника	12
Офисные проблемы позвоночника	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Татьяна Алексеевна Громаковская**

## **Йога для офисных работников. Целебные комплексы от «сидячих болезней»**

### **Введение**

По большому счету, все у вас в жизни хорошо: и красота есть, и деньги, слава Богу, водятся, и здоровье вроде неплохое. Но признайтесь: каждый день что-то нет-нет, да и побаливает, ведь так? Врачи говорят, что это от нервов, от плохой экологии, да и просто возрастное... Как бы не так! Разве возраст – это причина сдаваться и превращаться в «развалину»? Если вы считаете, что нет, – эта книга для вас.

Быть красивым и здоровым можно в любом возрасте. В молодости это удастся легко, однако все болезни, полученные на жизненном пути, можно «сбросить» – я в этом убедилась на собственном опыте. И расскажу вам, как это сделать.

## Глава 1

### Подумайте о своем здоровье

По профессии я анестезиолог-реаниматолог, так что с медициной имею дело всю жизнь. За четверть века работы в многопрофильной больнице я навидалась и аварий, и тяжелых операций, и отравлений. В силу особенностей работы я долго воспринимала болезнь как нечто экстремальное. В клинике ведь как: пациент – это тот, кто встать не может и без врача дня не протянет. Мы, конечно, знали, что бывают терапевтические больные, но относились к ним с изрядной долей ехидства, а терапевтов считали за людей, которые хотят поменьше работы и поменьше ответственности. Мол, все их обязанности – старушкам давление понижать да задушевные разговоры с ними вести. В общем, мы полагали, что если человек может сам ходить и дышать, то он здоров.

От этого, конечно, возникали проблемы. Был, к примеру, в нашей семье такой случай. Я дежурила сразу после Нового года. Пациентов после шумных праздников много, и все тяжелые. Для дежурного врача страшнее этих дней ничего нет. А анестезиологам хуже всех: отмотав сутки дежурства, они должны сразу идти на обычный рабочий день и пахать как всегда. И неважно, что устал и на ногах не стоишь.

Прихожу я после этой каторги домой, а мне с порога жалуется мой благоверный, мол, кажется, гриппом заболел. А я не просто изможденная – я почти неживая уже. Посмотрела горло, послушала легкие и говорю на полном автопилоте: «Дыхание самостоятельное, пациент в сознании, пульс ритмичный... Короче, чего еще ты от меня хочешь?» Муж сильно обиделся и еще несколько лет вспоминал эту историю с дрожью в голосе. Дескать, медики жестоки и бездушны, а самая «холодная» среди них – его жена. В следующий раз супруг попросил у меня медицинскую консультацию лет через десять.

При таком ритме жизни и в голову не придет, что мелкие хронические болезни отравляют существование не меньше, чем крупные и внезапные. Только когда тебя самого это коснется, поневоле задумаешься. Ночные дежурства, сверхурочная работа, нерациональное питание – и молодая здоровая женщина вдруг, что называется, портится. Ни с того ни с сего начинает болеть спина, появляется лишний вес, шалит сердце, прыгает давление. В общем, полный букет болезней.

Сначала я, как настоящий медик, обратилась к коллегам. Те мне ответили: экология, возраст, нервная работа и т. д. Всем тяжело, ничего не поделаешь. Но я решила, что так просто молодость и здоровье не отдам. И началось: таблетки, косметологи, мануальная терапия, процедуры. Только все без толку или с кратковременным результатом. Чисто теоретически я была готова изменить свою жизнь. Но, во-первых, когда-нибудь потом, во-вторых, физкультурой заниматься было все равно лень, а в-третьих, вкусную еду исключить никак не получалось.

Потом мне стало совсем плохо: появились сколиоз и остеохондроз, а сердце «истрепалось» окончательно. Нужно было искать решение. После нескольких неудачных попыток я пришла к йоге, и оказалось, что это мое. За год все проблемы как рукой сняло: и ЭКГ в норме, и вес стабилизировался, и позвоночник окреп, да и нервничать по мелочам перестала.

Несколько первых лет, правда, я занималась йогой «с остервенением», затрачивая на упражнения полтора-два часа в день. Но эффект от занятий стоил этих усилий. Через пару лет ко мне начали приставать мои знакомые, требуя «сделать» с ними то же самое. Так у меня образовалась группа, с которой я сейчас занимаюсь. Хатха-йога стала для меня второй специальностью и важной частью образа жизни.

Ради занятий мне пришлось сменить основную работу, потому что сочетать постоянные ночные дежурства с ведением группы стало невозможным. Под «рванный» ритм моей жизни

ученикам было очень сложно подстроиться. В итоге я перешла на «легкий» хлеб без ночных дежурств. Последние два года я работаю врачом-анестезиологом областного центра реабилитации больных кардиологического и неврологического профиля. Здесь я столкнулась с теми терапевтическими больными, к которым раньше относилась несерьезно.

## Офисные болезни

Первые месяцы работы на новом месте были для меня постоянным шоком. И дело не в тяжести заболеваний, а в возрасте больных. Я не была готова увидеть больных 27-30 лет с крупноочаговым инфарктом миокарда, больных в возрасте около 40 лет с повторным инфарктом и тем более двух юношей 19 лет с инфарктом миокарда! Как оказалось, средний возраст пациентов отделения реабилитации – 37-40 лет, причем эти люди уже имеют выраженную артериальную гипертензию, гиперхолестеринемию, системный атеросклероз, благодаря которому страдает в первую очередь сердце. Про позвоночники тоже ничего хорошего сказать нельзя – настолько все «убито».

Однако шутки в сторону. В последние годы такие болезни, как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь и различные дегенеративные поражения позвоночника и суставов стремительно «молодеют» и встречаются не только у людей из «группы риска». Еще лет десять назад молодой человек, переживший инфаркт, был редкостью, а сейчас для кардиологов это норма. А человека с нормальной осанкой после 30 лет просто днем с огнем не сыщешь! А ведь беда не приходит одна – «в комплекте» с болезнями идут ухудшение зрения и слуха, дисгармония веса, синдром хронической усталости.

*Парадокс в том, что одна из основных причин всего этого – удобство!* Мы с вами стали жить очень хорошо. Современный человек в большинстве случаев не машет киркой на рабочем месте и не теснится в углу пыльного зала – для его комфорта созданы все условия. Офисный работник защищен от пыли и шума производств, имеет, как правило, нормированный рабочий день и фиксированное время обеда, в конце концов, у него просто удобные кресло и стол! Заработная плата позволяет обеспечить комфорт и дома. Бытовая техника моет и стирает за нас, а уборка квартиры и приготовление еды стали гораздо менее обременительными.

При этом большая часть таких «счастливчиков» жалуется на постоянную усталость, неприятный дискомфорт и букет различных заболеваний всех органов подряд. Еще бы! За водой к колодцу вы не ходите, поле не пашете, даже пешком на ярмарку за семь верст ходить не нужно. Раньше люди болели, потому что их истощал физический труд. Не трудиться было нельзя – нужно было как-то прокормить себя и семью. Теперь мы вкалываем гораздо меньше. Но в освободившееся время мы не заставляем тело двигаться! Мы мало ходим пешком, не играем в подвижные игры, не гуляем на природе. В результате отсутствие ежедневных физических усилий и приводит к болезням и проблемам. Организм не трудится, не получает достаточной нагрузки изо дня в день – и хиреет. Все понимают, что сидение за компьютером и лежание на диване – не самые здоровые занятия. Но мы ничего не меняем в своей жизни, а потом удивляемся – откуда болячки?

Обычный рабочий день офисного служащего полон «мин замедленного действия» для здоровья. Восемь часов человек неподвижно сидит в кресле, шевеля только головой и руками. Затекает спина, а к концу дня даже кресло кажется менее удобным. А ведь сидячее положение вредит не только осанке. При длительном сидении существенно ухудшается венозный отток из нижних конечностей и органов малого таза. Отсюда – варикозное расширение вен нижних конечностей, геморрой, заболевания органов малого таза, например простатит.

Перед глазами экран, в который нужно постоянно всматриваться, из-за чего зрение напрягается и в шейном отделе позвоночника сохраняется постоянный наклон. Да, все помнят с детства, что сидя нужно держать осанку и что от долгих часов просмотра в монитор ухудшается зрение. Но никто ничего не делает.

Подсчитано, что за день человек, работающий за компьютером, ударяет по клавишам в среднем 80-100 тысяч (!) раз. Это значит, что в постоянном напряжении находятся мышцы рук, плеч и шеи. При этом человек не расслабляется ни физически, ни психически, ведь нужно



постоянно решать возникающие проблемы, притом часто по несколько одновременно. Плюс мусор, который под видом еды мы поглощаем за обедом, вечные перекуры, литры кофе. Процесс пищеварения и так страдает от недостаточного кровообращения в положении сидя, а мы «добиваем» его окончательно.

Такие перегрузки обеспечивают хронический стресс. Казалось бы, от него можно избавиться дома, где даже стены помогают. Но куда там! Дома ждет плотный тяжелый ужин и точно такое же торчание за компьютером или у телевизора. Закономерным финалом будет атеросклероз – чуть раньше или позже, но неизбежно будет. Про него можно рассказывать много грустных вещей, но на это и книжки не хватит. Если вкратце, то атеросклероз – это поражение сосудов всего организма, которое приводит к ухудшению функционирования всех органов и систем в человеческом теле. Это и ишемическая болезнь сердца (в частности, инфаркт миокарда и сердечная недостаточность), и гипертоническая болезнь, и нарушение мозгового кровообращения вплоть до инсульта. Список длинный.

Даже если мы и беремся за ум, решая следить за собой, обычно дело заканчивается спортом. *Тренажеры, шейпинг или аэробика не расслабляют мускулатуру, а дополнительно ее напрягают.* Асимметрично, «криво» зажатые мышцы привыкают к такому положению и из пред-болезненного состояния просто не выходят.

Одним словом, низкая подвижность, однообразие нагрузок и вечные стрессы – прямо-таки питательная среда для болезней. А посмотрите, что мы едим и сколько спим! Все эти факторы сами по себе приводят к патологиям в организме, даже если никакая «зараза» в него не проникла. От инфекции-то мы научились защищаться прививками и витаминами, но содержать тело в надлежащем порядке, чтобы оно не «ломалось», как-то позабыли и, если что-то заболит, бежим к врачам. Мы полностью уверены, что сами себя на ноги никогда не поставим, зато в таблетках видим спасение.

## Почему именно йога?

Но спасение утопающих – дело не фармакологов, а самих утопающих. Поэтому у меня и возникла необходимость разработать оздоровительную методику для людей умственного труда. Она содержит упражнения на основе хатха-йоги. С их помощью укрепляется мышечный корсет вдоль позвоночника, а также восстанавливается подвижность и гибкость спины и суставов. Заодно улучшается зрение и прививается умение расслабляться и восстанавливать работоспособность.

Вы можете спросить – почему именно йога? Ведь есть много других систем для приведения организма в порядок. Но это только кажется. Большинство известных в наше время методик физического совершенствования либо произошли от йоги, либо беззастенчиво «позаимствовали» ее принципы. С помощью хатха-йоги человек может привести в порядок свой организм и избавиться от накопившихся проблем и болезней, а при постоянных занятиях – привести в порядок и свой ум, достигая уравновешенности и спокойствия.

В общем смысле под *йогой* понимается система, направленная на совершенствование тела и сознания. Регулярная практика йоги позволяет человеку сохранить здоровье, продлить молодость, поддерживать все функции организма в активном состоянии. В качестве профилактики болезней, сохранения хорошей физической формы, эмоциональной уравновешенности йога является незаменимым средством.

Откуда появилась йога? Самые ранние упоминания о ней встречаются в Ведах еще три тысячи лет до нашей эры! В переводе с санскрита «йога» обозначает «соединение, контроль, узда». В одном из древних источников цель йоги формулируется следующим образом: «Йога есть обуздание волнений, присущих уму». Эти слова принадлежат Патанджали, человеку, с именем которого связывают создание единой системы йоги.

Конечной целью индийских йогов было изменение сознания, раскрытие всех способностей интеллекта и обретение нового взгляда на окружающий мир. Но как можно тянуться к небесам, если все кости болят? Поэтому-то йога и была разработана как методика исцеления и омоложения тела и восстановления возможностей человеческой «оболочки». Нет необходимости перестраивать свой ум по образцу йогов – достаточно того, что нормально работающий организм станет помогать вам полноценно думать и чувствовать. Это главное, что нужно взять от йоги.

В моей книге приводится система физических упражнений, базирующихся на асанах (позах) хатха-йоги.

*Асана* – статическое положение тела, при котором одновременно тонизируются все мышцы, разрабатываются суставы, позвоночник, ликвидируется ригидность связок и сухожилий. Основное отличие асан от обычных физических упражнений заключается в том, что, помимо напряжения и расслабления мышц, происходит растяжение, скручивание, сжатие мышц и сухожилий, что значительно улучшает работу опорно-двигательного аппарата. Регулярное выполнение асан положительно сказывается на работе сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной систем. Одни асаны похожи на позы, принимаемые различными животными (например, поза собаки, поза льва, поза змеи и т. д.), другие напоминают то или иное растение (поза дерева, поза лотоса и т. д.). Выполнение таких поз позволяет нам приобрести качества, присущие этим животным и растениям: силу льва, ловкость и грацию кошки и т. д.

Если вы будете заниматься по предложенной программе, йога поможет вам восстановить и сохранить здоровье. Относитесь к методике как угодно – хоть как к начальному уровню його-терапии, хоть как к лечебной физкультуре, лишь бы вы занимались и в итоге получили реальный эффект от этих упражнений.

Кстати говоря, не одни только офисные «сидельцы» получают от моей книги пользу. Зажатый позвоночник и напряженное зрение – проблемы людей многих профессий. И врачи (особенно стоматологи и хирурги), и шоферы, и слесари имеют одинаковые трудности. Решение, предлагаемое йогой, одинаково хорошо подходит всем: и больным, и здоровым.

Но не будем спешить. Прежде чем разбираться в этой загадочной йоге, нужно познакомиться немного с собственным телом. Без представления о том, как устроены наши «зоны риска» (наиболее страдающие от сидячего образа жизни органы), и о том, какие патологии нас подстерегают, нельзя правильно подойти к вопросу собственного оздоровления.

## Глава 2

### Позвоночник

#### Физиология позвоночника

Основой нашего тела является скелет. Это очень сложная конструкция из более двух сотен элементов – костей. Скелет позволяет нам двигаться и обеспечивает правильное положение и защиту внутренних органов. Опору скелета составляет позвоночный столб. Позвоночник выполняет несколько основных функций. Во-первых, он дает нам возможность сгибаться, наклоняться, поворачиваться и т. д. Во-вторых, он бережет остальное тело, «амортизируя» нагрузку при движениях и внешних воздействиях. Наконец, позвоночник защищает находящийся внутри его спинной мозг.

*Позвоночник* состоит из 7 шейных, 12 грудных, 4-5 поясничных позвонков, крестца (у детей он состоит из отдельных позвонков, которые к 20 годам срастаются вместе, что придает крестцу прочность) и копчика. Вся эта конструкция имеет естественные изгибы – лордозы и кифозы. Шейный и поясничный отделы выгнуты вперед, а в грудном и крестцовом отделах дуга обращена назад. Первый и второй шейные позвонки, кроме движений вперед-назад, обеспечивают способность головы к поворотам в стороны.

*Позвонок* – сложный элемент. Он состоит из тела и дуги позвонка, между которыми расположено позвоночное отверстие, остистого отростка и парных суставных и боковых отростков, с помощью которых позвонки соединяются между собой. Между позвонками находятся специальные хрящи – межпозвоночные диски, составляющие примерно четверть всей длины позвоночника. Каждый из них в отдельности двигается по чуть-чуть, но все вместе они обеспечивают позвоночнику большую гибкость. Межпозвоночный диск состоит из наружного фиброзного кольца и внутреннего ядра. При нагрузке на позвоночник в течение дня ядра дисков теряют жидкость, за счет чего диски «сажаются» по высоте, и к вечеру рост человека уменьшается на два сантиметра.

Чтобы позвоночник не «уехал» куда-нибудь и не повредил спинной мозг, он ограничен так называемым мышечным корсетом и связочным аппаратом. *Связочный аппарат позвоночника* включает длинные передние и задние продольные связки. По всей длине позвоночника проходит остистая связка. Кроме того, соседние позвонки соединены короткими связками в области дуг и отростков. Что касается *мышечного корсета*, то он состоит из глубоких и поверхностных мышц спины. Глубокие мышцы расположены по обе стороны позвоночника, начиная от затылка до крестца. Они обеспечивают движения позвоночника. Поверхностные мышцы управляют движениями плеча и лопатки. Хорошо развитый мышечный корсет позволяет удерживать позвоночник в физиологическом положении и равномерно распределять нагрузку, а также предохраняет межпозвоночные диски от перегрузки.

*Чем ниже расположен позвонок, тем больше на него нагрузка, ведь он держит всю массу тела, поэтому поясничные позвонки больше грудных, а те – больше шейных.* Поясница несет нагрузку не менее 30 кг, когда человек просто стоит. При этом неважно, сидите вы или стоите, – поясница несет на себе одинаковый вес.

При подъеме груза весом до 30 кг нагрузка на позвонок возрастает до 300 кг! Цифра кажется невероятной, но она вполне нормальна. Повреждение и деформация межпозвоночных дисков начинается с нагрузки в 900 кг на позвонок. Как происходит деформация? Позвонки сдавливают ядро межпозвоночного диска и как бы выжимают из него жидкость. Когда «опасность миновала» и былой нагрузки больше нет, форма диска восстанавливается и он активно

набирает воду. Однако со временем эта способность диска к восстановлению после сжатия уменьшается.

Чем больше и чаще вы перегружаете свою спину, тем быстрее слабеют межпозвоночные диски. Для них вредны резкие и чрезмерные повороты, изгибы и неправильное поднятие тяжестей – часто под нагрузкой позвонки смещаются, пережимают кровеносные сосуды и спинномозговые нервы. Отсюда различные неврологические проявления и боли, а за ними – расстройства внутренних органов. Ведь нервы, идущие от спинного мозга, управляют нашими внутренностями, а если «провода» пережаты, «сигнал» не доходит или искажается.

## **Офисные проблемы позвоночника**

Выходит, что двигаться неправильно очень вредно. Однако не двигаться или двигаться мало также опасно для спины. Гиподинамия и однообразные нагрузки ведут к тому, что слабеет мышечный корсет, гнется позвоночник и нарушается осанка. В итоге диски сжимаются и деформируются, что приводит к раннему остеохондрозу.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.