



אפשר גם לקחת הביתה! - OFFICE YOGA

כולנו עובדים שעות רבות מדי. כפופים בכיסאותינו אנחנו מבליים את רוב שעות עיסוקינו מול המחשב • לדפוס זה יש השפעות פיסייות ונפשיות מזיקות • הפתרון: Office Yoga • אפשר לעשות יוגה בכל מקום - בבית, במכון כושר, בפארק ליד הבית - אז מדוע לא במשרד? • עדי פנחסי, מורה ותלמיד של יוגה, יסביר כיצד לעשות זאת נכון ויציג את התועלות שבכך ביום הקהילה, 15.2, דן פנורמה

עדי פנחסי *

מתיחה עילית (מעל לראש)
שב ישר על כיסא (או בעמידה); מתח את הידיים מעל הראש, שלב אצבעות וסובב את כפות הידיים כלפי התקרה; שאיפה עמוקה - ובעת הנשיפה, מתח את הידיים והגו לימין; שאיפה עמוקה, שוב - ובעת הנשיפה חוזר למרכז; שאיפה עמוקה, נשיפה - ומתח לשמאל; שאיפה עמוקה, שוב - ובעת הנשיפה, חוזר למרכז.

הרמת כתפיים
בעת שאיפה עמוקה, הרם את הכתפיים לכיוון האוזניים; נשוף ותן לכתפיים ליפול; חזור על התרגיל 3 פעמים.

פתל את עצמך
שב על כיסא, כפות הרגליים מונחות במלואן על הרצפה לפניך; שאיפה עמוקה (יד ימין עולה מעלה לכיוון התקרה), ובנשיפה - פתל ימינה (יד ימין יורדת מטה ואוחזת בחלק האחורי של הכיסא, יד שמאל בצד הימני של הכיסא); הישאר בתנוחת המתחה לכמה נשימות. בכל נשיפה העמק מעט את המתחה; שאיפה - חזור למרכז; חזור על התרגיל לצד שמאל.

עקרונות לתרגול

- לפני התרגול, שב עם עצמך לכמה רגעים בשקט על מנת להגביר ריכוז ומיקוד
- הנשימה חשובה מאוד בתרגול יוגה. בעת עשיית התרגילים אנחנו משקיעים תשומת לב רבה בנשימה נכונה (שאיפה ונשיפה). הנשימה עמוקה ואטית.
- התרגילים נעשים באטיות ובשליטה. לקבלת תוצאות מרביות, חשוב להתמקד ולהיות בשליטה מלאה.
- שים לב ליציבה שלך: עמוד שדרה וראש זקופים, סנטר מקביל לרצפה.
- חיך ותינה בזמן התרגול! כיסאות ללא ידיות טובים יותר, מכיוון שאין אפשרות להישען עם האמות או המרפקים - מצב שיוצר עומס ומתח על שרירי הצוואר, הכתפיים והגו העליון. כשהידיים "לא עסוקות" - גלגלו את הכתפיים לאחור ומטה והניחו את הידיים בחיקכם.
- הערה: אם יש לכם בעיות רפואיות שקשורות לצוואר, לגו או לכתפיים - מומלץ להתייעץ עם הרופא שלכם לפני שאתם מתחילים בפעילות הזאת. לגבי פעילות פיסיית, אם אתם מרגישים כאב או אי נוחות מהתרגילים הללו, רצוי להפסיק את הפעילות מיד.

תועלות היוגה במשרד:

- שחרור לחצים
- הגברת התפוקה
- הגברת היצירתיות
- העובד בארגון שבע רצון
- הגברת נמישות
- חיזוק השרירים
- הפחתת מתח, חרדה ודיכאון
- שיפור הריכוז והזיכרון
- מעורר, ממריץ
- מרגיע מאד ולא מצריך מאמץ רב
- מפחית את הסיכוי להיפצע
- מפחית כאב
- מגביר את המיקוד הפנימי

קחו כמה דקות לעצמכם ושלבו קצת יוגה בשגרה היומיומית שלכם. □



עדי פנחסי

אחד הפירושים למילה יוגה הוא איחוד או איזון, לדוגמה - בין גוף, נפש ויחסים. ניתן להשיג איזון זה בכל מקום ומצב, אם ממקדים את המודעות ותשומת הלב למטרה זו.

מקור היוגה במזרח לפני כמה אלפי שנים. היא נחשפה במערב בשנות ה-20 של המאה הקודמת על ידי היוגה פרמהנסה יוגנדה, וזכתה לתהודה רצינית לפני כ-40 שנה בזכות הביטלס, שהגיעו לרישיקש בהודו (בירת היוגה של העולם), פגשו את הגורו מהרשי מהש יוגי וכתבו את השיר "Sexy Sadie" (שלא מחמיא במיוחד לגורו).

בניגוד לתפיסה המוטעית הרווחת, היוגה אינה מדברת על יצירת "עיוותים" בגוף ואינה מנסה להפוך את המתאמן ל"בייגלה" אנושי. היוגה היא גישה ליצירת בריאות פיסיית ונפשית, רווחה וצמיחה אישית. באמצעותה אנו חווים, חוקרים ומאגרים את הגוף והנפש שלנו. מהיתרונות הבולטים של יוגה: פיתוח מודעות להשפעות המתח בחיינו ורכישת מיומנויות - שבאמצעותן אנחנו מתמודדים ומפחיתים מתח זה. יש כלים להפחתת המתח של העובד במקום עבודתו. העבודה במשרד או מול המחשב לפרקי זמן ארוכים מאמצת את הצוואר, הכתפיים ואת שרירי הגוף, ועלולה לגרום למתח ולנוקשות. מתח זה עלול להוליד כאבי ראש, גו, צוואר, עורף וכתפיים. בהעדר השגחה וטיפול, המצב עלול להשפיע על היכולת לתפקד בעבודה ועל איכות חיינו בכלל. לגרים רחוק ממקום העבודה - קשה עוד יותר, הם צריכים להסתגל לנשיעות ארוכות, והם מותשים בהגיעם הביתה.

גופנו זקוק לתנועה מתמדת ותרגול היוצר ויסות של כל המערכות בגוף. טכניקות ותרגילים פשוטים שמקורם ביוגה, הוכחו כמיטיבים את אי הנחות וסימפטומים אחרים על ידי שחרור מתח, חיזוק השרירים וגמישות. Office Yoga היא הזדמנות נהדרת להביא את התרגול העתיק של היוגה למשרד וגם לקחתו אחר כך הביתה. תרגול קבוע מביא לבריאות טובה יותר של גוף ונפש, רווחה ופריור. אם אתם חווים כאב בכתפיים, בגו או בצוואר אחרי יום ממושך מול המקלדת, הנה כמה תרגילים מעשיים לדוגמה:

* עדי פנחסי, לשעבר מנהל תוכן ומועדונים מקצועיים מבית אנשים ומחשבים, הוא מורה ותלמיד של יוגה כבר 6 שנים. מנחה מוסמך על ידי מכון יוגיטי (בסגנון Vini Yoga). בוגר ביה"ס Universal Yoga Center בהרמסלה הודו (בסגנון Power Yoga). חבר בארגון מורי היוגה בישראל. לפרטים: adpinchasi@yahoo.com