

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                 |                                     |    |
|-----------------|-------------------------------------|----|
|                 | Введение .....                      | 5  |
| <b>Глава 1.</b> | Подумайте о своем здоровье .....    | 6  |
|                 | Офисные болезни .....               | 8  |
|                 | Почему именно йога? .....           | 10 |
| <b>Глава 2.</b> | Позвоночник .....                   | 13 |
|                 | Физиология позвоночника .....       | 13 |
|                 | Офисные проблемы позвоночника ..... | 15 |
| <b>Глава 3.</b> | Зрение .....                        | 17 |
|                 | Физиология зрения .....             | 17 |
|                 | Тратака .....                       | 19 |
|                 | Мудры .....                         | 20 |
|                 | Метод Уильяма Бейтса .....          | 21 |
|                 | Методика Юрия Утехина .....         | 23 |
|                 | Работа за монитором .....           | 24 |
| <b>Глава 4.</b> | Дыхание .....                       | 25 |
|                 | Физиология дыхания .....            | 25 |
|                 | Пранаяма .....                      | 26 |
|                 | Полное дыхание йогов .....          | 27 |
|                 | Ритмическое дыхание .....           | 29 |
|                 | Переменное дыхание .....            | 30 |
|                 | Уджай .....                         | 31 |
|                 | Капалабхати .....                   | 32 |
| <b>Глава 5.</b> | Укрепляем здоровье на работе .....  | 34 |
|                 | Организация работы в офисе .....    | 34 |

---

## содержание

---

|                                                             |            |
|-------------------------------------------------------------|------------|
| Хатха-йога .....                                            | 36         |
| Упражнения для рук.....                                     | 37         |
| Упражнения для плеч.....                                    | 41         |
| Упражнения для шеи .....                                    | 44         |
| Упражнения для позвоночника .....                           | 47         |
| Упражнения для ног .....                                    | 57         |
| Паузы для снятия усталости .....                            | 63         |
| Офисный самомассаж .....                                    | 65         |
| <b>Глава 6. Домашняя йога.....</b>                          | <b>74</b>  |
| Утренняя зарядка .....                                      | 74         |
| Дыхательные упражнения.....                                 | 74         |
| Методика Кацудзо Ниши .....                                 | 75         |
| «Пять жемчужин» .....                                       | 76         |
| Тибетская гимнастика для ленивых.....                       | 80         |
| «Приветствие Солнца».....                                   | 82         |
| Йога после трудного дня .....                               | 89         |
| Телевизор — тоже тренажер .....                             | 95         |
| <b>Глава 7. Это важно для здоровья .....</b>                | <b>100</b> |
| Чем полезен сон .....                                       | 100        |
| Питаемся правильно .....                                    | 102        |
| Рациональное питание .....                                  | 103        |
| Раздельное питание .....                                    | 110        |
| Лечебное голодание.....                                     | 111        |
| Пищевые чистки .....                                        | 112        |
| <b>Глава 8. Гимнастика Поля Брэгга .....</b>                | <b>115</b> |
| Базовые упражнения.....                                     | 117        |
| Дополнительные упражнения для укрепления<br>мышц спины..... | 120        |