



ЙОГА

для



МЕНЕДЖЕРОВ

30 простых упражнений
для повышения работоспособности,
которые можно выполнять,
не снимая деловой костюм

Эдвард Вилга

ДОБРАЯ  КНИГА
Москва 2007

Содержание

Предупреждение 7

Мой меморандум о йоге 11

Добиваемся результата 17

Утренние упражнения 25

- Медитация «Включение» 26
- Восходящая спираль 29
- Взлет 31
- Разминка на клавиатуре 33

Весь день в форме 37

- Указываем пальцами ног — в корпоративном духе 38
- Динамическое раскрытие бедер 41
- Совершенствуем запястья 44
- Поза банкира 46
- Триумфальные боковые растягивания 48

Йогический офис 50

Сделай паузу 59

- Подъем по карьерной лестнице 60
- Наклоны к кейсу 62
- Вниз к столу 66

- Отрываемся от стула 70
- Избавление от мышинной возни 72
- Квота для квадрицепса 74
- Просунь ногу в дверь 76

Пранаяма для презентации 79

- Йогическое дыхание 79
- Резерв для мозга 80
- Дыхание огня 82
- Подводим баланс дыхания 84
- Танцы для пальцев 88

За закрытыми дверями 93

- Поза «Гнездышко» 94
- Награда для тела и ума 96
- Поднимаем ногу вверх 98
- Изгиб по совместительству 101

Выпускаем пар 105

- Глаза это заслужили 106
- Умственные маневры 109
- Общая мысленная картина 113
- Усилитель мозгового штурма 116
- Массаж мыслей 118
- Галстучный массаж 120
- Поворот «Закрываем лавочку» 121
- Медитация «Приберем на столе» 124

Ваша миссия 127

Предупреждение

Хотя позы йоги в этой книге адаптированы — они мягко воздействуют на организм и подходят практически всем, — автор и издатель советуют читателю учитывать свои физические возможности и состояние здоровья, чтобы не навредить себе. Прежде всего посоветуйтесь с врачом!



МОЙ МЕМОРАНДУМ О ЙОГЕ

Зачем нужна йога в офисе?

В Нью-Йорк Сити большинство моих клиентов были «белые воротнички». Эти успешные сотрудники корпораций сделали блестящую карьеру, но постоянно находились в таком напряжении, что нуждались в безотлагательном раскрепощении.

Мне очень нравилось заниматься с такими офисными тружениками; я постоянно внушал им, что йога требует всего лишь регулярных (в идеале ежедневных) упражнений.

Не хотите же вы питаться всего раз в неделю или чистить зубы пару раз в месяц, когда у вас дойдут до этого руки? Необходимо включить немного йоги в ваше ежедневное расписание — точно так же, как вы поступаете с едой и чисткой зубов.

Вот почему книга «Йога для менеджеров» предлагает упражнения, которые вы действительно сумеете делать там, где это вам необходимо, — прямо на рабочем месте.

Йога в офисе? Разве такое возможно?

Йога предназначена не только для йогов-отшельников. И она вовсе не требует, чтобы вы носили набедренные повязки, посыпали себя пеплом или отрешились от мира. Она существует и для тех из нас, кто получает студенческий

заем и/или выплачивает ипотечный кредит, даже для тех, у кого солидные счета за обучение детей в колледже. Йога как успокаивающее средство необходима вам больше всего тогда, когда вы находитесь в самой гуще событий — прокладываете путь в корпоративных джунглях, ведете переговоры с клиентами или застреваете в дорожной пробке, опаздывая на важную встречу.

Йога поможет вам сосредоточиться в нужный момент, а если вы уже утратили эту способность, то йога поможет вам обрести ее вновь. Упражнения, которым я обучу вас в этой книге, составляют удобный в использовании «набор йогических инструментов».

Они помогут вам восстановить взаимосвязь в цепочке «сознание — тело — дух», если жизнь внезапно выведет вас из равновесия. А поскольку в наше время на рабочем месте это случается сплошь и рядом, почему бы не воспользоваться древней, проверенной временем системой, чтобы восстановить душевное равновесие и всегда оставаться в своей лучшей форме — независимо от условий, в которых вы можете оказаться? «Йога для менеджеров» поможет вам свернуть горы.

Бизнес-йога

Для того чтобы приспособить йогу к потребностям современных деловых людей, я разработал комплекс упражнений «Йога для менеджеров» — **УДОБНЫЙ, ДОСТУПНЫЙ, ПРАКТИЧНЫЙ И ЭФФЕКТИВНЫЙ КУРС**.

УДОБНЫЙ: всякий раз, как у вас возникнет потребность, улучшите минутку и выполните одну из этих простых асан или дыхательное упражнение либо помедитируйте. Почти каждое упражнение в книге можно выполнять прямо за вашим рабочим столом. Не требуется никаких специальных снарядов, не нужно переодеваться или принимать после упражнений душ. Закончив занятия, вернитесь к работе, но уже с более ясным сознанием и расслабленным телом!

ДОСТУПНЫЙ: с учетом предложенных мной изменений практически каждая поза доступна любому здоровому человеку. Только учитывайте, пожалуйста, свои физические возможности. Не нужно пересиливать себя.

ПРАКТИЧНЫЙ: у многих руководителей, особенно у тех, кто часто находится в разъездах, просто нет времени на длительные тренировки. Но, честное слово, любой из них — даже самый занятой исполнительный директор или самый загнанный менеджер — может включить в свой рабочий день несколько поз-растягиваний и успокаивающих дыхательных упражнений.

И наконец, «Йога для менеджеров» невероятно **ЭФФЕКТИВНА**. Попросту говоря, она поможет вам расслабить напряженные мышцы, расправить плечи, выпрямить голову и дать отдых измученному мозгу. Со временем польза станет еще заметнее. Если вы будете регулярно выполнять эти упражнения, включив их в свой рабочий график, ваше тело «раскроется». И хотя вы не станете настолько гибким, чтобы закинуть ноги за голову, вам все же гарантируются большая подвижность суставов, повышение тонуса и избавление от стрессов.

Регулярные занятия успокоят ваш сердечный ритм и нормализуют артериальное давление. Обретенная вами гибкость улучшит самочувствие. Упражнения также помогут вам увеличить запас жизненных сил и повысить выносливость, необходимые для достижения успеха.

Йога для повышения производительности

Чашка крепкого кофе — хороший способ взбодриться во время работы, но избыток кофеина может привести к перевозбуждению мозга. А вот йога восстановит ваши силы, но разум при этом останется спокойным и ясным. Величайшее благо — сохранять спокойствие в течение всего рабочего дня. Чем яснее



ваше сознание, тем легче хорошо выполнять работу и принимать правильные решения. Любой человек трудится эффективнее, если он избавлен от напряжения. Кроме того, спокойствие, которое вы начнете излучать, будет положительно влиять на окружающих, что улучшит ваши отношения с ними. Работа над телом при помощи йоги проясняет разум, помогает восстановить душевное равновесие и терпимее относиться к другим людям.

Йога в бизнесе

Йога — это значительно больше, чем просто набор упражнений. Это целая философская система, охватывающая все стороны жизни. Йога — это свод этических законов (*Яма* и *Нияма*), достаточно жестких, но при этом вполне открытых для того, чтобы приспособить их к собственной индивидуальности. Эти законы защищают, к примеру, такие принципы, как «не проявляй насилия», «не укради» и «будь правдив».

Каждый человек должен сам думать, как эти принципы вписываются в его личную и профессиональную жизнь. Разумеется, воровство считается преступлением и по юридическим нормам. Однако очень важно, чтобы вы заглянули себе в душу и убедились, что вы не вор в более глубоком смысле этого слова и не покусаетесь на души других людей. Например, выгодная сделка с юридической точки зрения может быть безупречной, но она неприемлема с точки зрения высших законов.

Современная жизнь постоянно усложняется, и могут возникнуть ситуации, особенно на работе, когда приходится действовать в рамках существующей системы, далекой от идеала. Вам не обязательно быть революционером или бросать все и переезжать в высокогорную общину-коммуна, но очень важно, чтобы вы сумели выбрать тот образ жизни, который будет совместим с вашими нравственными идеалами. Работа представляет отличную возможность поступить именно так: утвердить собственные ценности в мире, где существует множество самых разных взглядов на жизнь. Противоречивость

окружающего мира, хотя порой из-за этого опускаются руки, дает нам величайшую возможность сделать правильный выбор. И чем больше вы будете уверены в правильности своего выбора, тем умиротвореннее будет ваше сознание и тем счастливее станет ваша жизнь.