



Karma Serenity Flow

Finding Balance

5 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΥΟΓΑ ΓΙΑ ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

για την αποβολή άγχους



ΔΩΡΕΑΝ Ε-BOOK (9 ΣΕΛΙΔΕΣ)

BY KARMA SERENITY FLOW
@karmaserenityflow

ΒΗΜΑ ΒΗΜΑ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ 5
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΟΓΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

Γνωρίζεις την εργασιακή εξάντληση ή *burnout*;

Το σύνδρομο της εργασιακής εξάντλησης προέρχεται από χρόνιο στρες στο χώρο εργασίας το οποίο δεν έχει αντιμετωπιστεί με επιτυχία. Φυσικά για αυτό δεν φταίνει απαραίτητα οι εργαζόμενοι. Αυτός ήταν ένας από τους λόγους που παραιτήθηκα από τη δουλειά γραφείου που είχα για 4,5 χρόνια. Η γιόγκα έπαιξε σημαντικό ρόλο κατά την διάρκεια της ζωής μου εκείνη την περίοδο, καθώς ήταν η μόνη ενασχόληση που μου επέφερε ηρεμία και χαλάρωση. Η πίεση που βιώνει ο κάθε ένας στο χώρο εργασίας του είναι διαφορετικός. Άλλοτε είναι λιγότερος, άλλοτε περισσότερος. Μπορεί να έχουμε την δυνατότητα να αλλάξουμε εργασία ή μπορεί απλά να χρειάζεται να αλλάξουμε τον τρόπο σκέψης μας και το πως αντιδρούμε στην πίεση που δεχόμαστε.

Σε κάθε περίπτωση η γιόγκα μπορεί να μας βοηθήσει. Σε αυτό τον οδηγό έχω συγκεντρώσει 5 ασκήσεις γιόγκα οι οποίες μπορούν να πραγματοποιηθούν ακόμα και στο γραφείο. Είναι λογικό ότι γυρνώντας σπίτι πιθανότατα δεν μπορούμε να αφιερώσουμε 1 ώρα για μία πλήρη πρακτική γιόγκα, για αυτό θα σας παρουσιάσω αναλυτικά τι μπορείτε να κάνετε μέσα σε δέκα λεπτά ή και λιγότερο, ενώ περιμένετε να ζεσταθεί το φαγητό σας και να πάρετε το μεσημεριανό σας διάλειμμα.

Σίγουρα, η καθημερινή πρακτική στη γιόγκα μας αλλάζει εντελώς αλλά καλύτερη αρχή από 10 λεπτά γιόγκα στο γραφείο, δεν υπάρχει.

1

Ορθια κλειστή τριμηρίδα (Uttanasana)

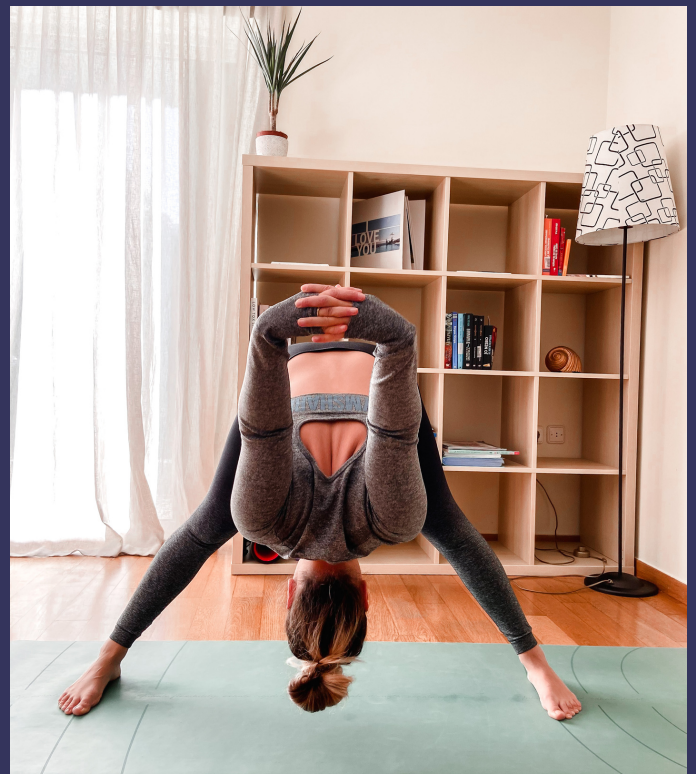
- Από όρθια θέση, φέρνουμε τα χέρια με την εισπνοή από το πλάι, ψηλά, και δίπλα στο κεφάλι.
- Με την εκπνοή, ο κορμός κατεβαίνει μπροστά προς τα πόδια, τα χέρια ακουμπάνε είτε στη γη, είτε πάνω στα πόδια.
- Το κεφάλι είναι χαλαρό.
- Εάν το στήθος δεν φτάνει κοντά στα πόδια, τότε λυγίζουμε τα γόνατα έτσι ώστε οι μηροί να εφάπτονται στο στήθος. Σταδιακά προσπαθούμε να τεντώσουμε τα πόδια.
- Το βάρος προσπαθούμε να μοιράζεται σε όλο το πελμα και λίγο πραπάνω προς τα δάχτυλα έτσι ώστε να μην γέρνουμε προς τα πίσω.
- Κάνουμε κοιλιακές αναπνοές, στην εισπνοή η κοιλιά φουσκώνει, στην εκπνοή η κοιλιά μαζεύει.
- Μένουμε στη θέση για 3-5 αναπνοές.
- Η ίδια θέση μπορεί να πραγματοποιηθεί και ενώ καθόμαστε στην καρέκλα.
- Για να βγούμε από τη θέση, σηκώνουμε τον κορμό σπόνδυλο-σπόνδυλο.



2

Όρθια ανοιχτή τριμηνίδα

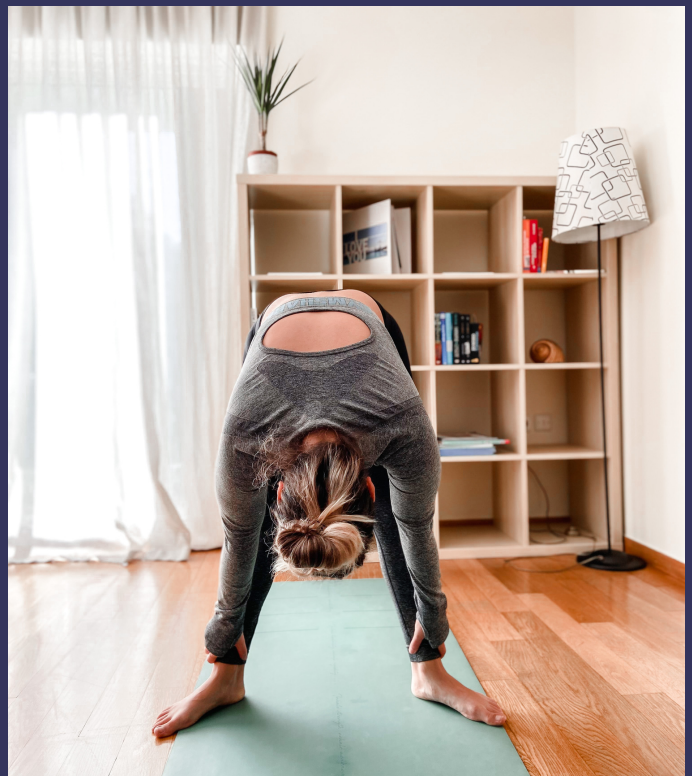
- Από όρθια θέση, ανοίγουμε τα πόδια έτσι ώστε οι καρποί (οταν τα χέρια είναι σε απαγωγή) να είναι πάνω από τους αστραγάλους, με τα πέλματα παράλληλα μεταξύ τους.
- Με την εισπνοή φέρνουμε τα χέρια από το πλάι, ψηλά, και δίπλα στο κεφάλι.
- Με την εκπνοή, ο κορμός κατεβαίνει προς τα πόδια, τα χέρια ακουμπάνε είτε στη γη, είτε πάνω στα πόδια.
- Το κεφάλι είναι χαλαρό.
- Τα πόδια είναι τεντωμένα.
- Το βάρος προσπαθούμε να μοιράζεται σε όλο το πελμα και λίγο πραπάνω προς τα δάχτυλα έτσι ώστε να μην γέρνουμε προς τα πίσω.
- Κάνουμε κοιλιακές αναπνοές, στην εισπνοή η κοιλιά φουσκώνει, στην εκπνοή η κοιλιά μαζεύει.
- Μπορούμε να πλέξουμε τα δάχτυλα των χεριών πίσω από την πλάτη.
- Μένουμε στη θέση για 3-5 αναπνοές.
- Για να βγούμε από τη θέση, σηκώνουμε τον κορμό σπόνδυλο-σπόνδυλο και κλείνουμε τα πόδια σιγά σιγά.



3

Γιρλάντα

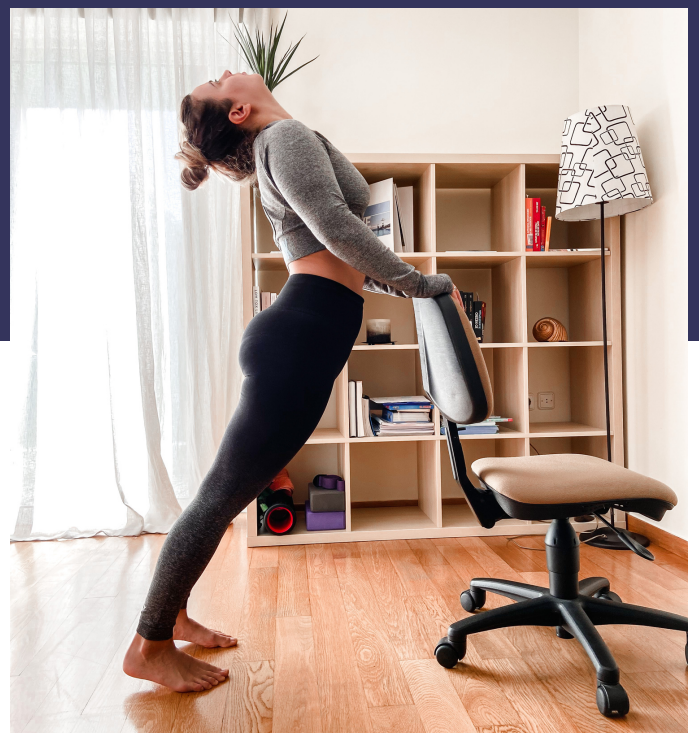
- Από όρθια θέση, ανοίγουμε τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων με τα πέλματα να κοιτούν ελαφρώς προς τα έξω.
- Τα χέρια μας είναι, με τις παλάμες ενωμένες, μπροστά στο κέντρο του στήθους.
- Με την εισπνοή, λυγίζουμε τα γόνατα, κατεβάζουμε τη λεκάνη και ερχόμαστε σε βαθύ κάθισμα.
- Προσπαθούμε ολόκληρο το πέλμα να πατά στο έδαφος. Εάν η φτέρνα είναι στον αέρα, μπορούμε να αυξήσουμε το άνοιγμα των ποδιών.
- Ο κορμός είναι σε μία ευθεία και δεν γέρνουμε προς τα εμπρός.
- Τα χέρια σπρώχνουν το μέσο του μηρού προς τα πίσω έτσι ώστε τα πόδια να μένουν ανοιχτά με τα γόνατα να κοιτούν ψηλά.
- Μένουμε στη θέση για 3-5 αναπνοές.
- Για να βγούμε από τη θέση, τεντώνουμε τα πόδια και ερχόμαστε σε όρθια κλειστή τοιμπίδα με τα πόδια ανοιχτά.
- Σηκώνουμε τον κορμό, σπόνδυλο-σπόνδυλο, προς τα πάνω και κλείνουμε τα πόδια σιγά σιγά.



4

Κάτω βκύλος / Πάνω βκύλος (με τη βοήθεια γραφείου)

- Από όρθια θέση, ανοίγουμε τα πόδια στο άνοιγμα των ισχίων.
 - Με την εισπνοή φέρνουμε τα χέρια από το πλάι, ψηλά, και δίπλα στο κεφάλι.
 - Με την εκπνοή, ο κορμός κατεβαίνει μπροστά έως ότου έρθει παράλληλος με το έδαφος και να ακουμπήσουν τα χέρια το γραφείο ή μία καρέκλα.
 - Ο κορμός είναι σε μία ευθεία και δεν γέρνουμε προς τα εμπρός.
 - Το κεφάλι βρίσκεται στην προέκταση της σπονδυλικής στήλης.
 - Μένουμε στη θέση για 3-5 αναπνοές.
 - Για να βγούμε από τη θέση, σηκώνουμε τον κορμό, σπόνδυλο-σπόνδυλο, προς τα πάνω και κλείνουμε τα πόδια σιγά σιγά.
- Από όρθια θέση, ανοίγουμε τα πόδια στο άνοιγμα των ισχίων.
 - Έχοντας απόσταση περίπου ένα μέτρο από το γραφείο μας, ακουμπάμε τα χέρια στο γραφείο.
 - Με την εισπνοή φέρνουμε την λεκάνη προς το γραφείο, τεντώνουμε τα χέρια και ανοίγουμε το στήθος προς τα πάνω, κάνοντας θωρακική υπερέκταση.
 - Το κεφάλι μακραίνει ελεγχόμενα, προς τα πάνω και ελαφρώς προς τα πίσω.
 - Οι ώμοι είναι μακριά από τα αυτιά.
 - Μένουμε στη θέση για 3-5 αναπνοές.
 - Για να βγούμε από τη θέση, φέρνουμε πηγούνι προς το στήθος και έπειτα σπρώχνουμε τη λεκάνη προς τα πίσω.



5

Όρθια κλειστή τριμηπίδα (παραλλάξη με σταυρωμένο πόδι

- Από όρθια θέση, λυγίζουμε λίγο το αριστερό πόδι και φέρνουμε το δεξί πόδι πάνω από το αριστερό γόνατο έτσι ώστε η κνήμη να είναι παράλληλη με το έδαφος.
- Μπορούμε να μείνουμε εδώ ή αν νιώθουμε άνετα να τεντώσουμε το πόδι στήριξης, να κάνουμε κάμψη του κορμού προς τα πόδια με τα χέρια να ακουμπήσουν τη γη.
- Το κεφάλι είναι χαλαρό.
- Το βάρος προσπαθούμε να μοιράζεται σε όλο το πελμα και λίγο πραπάνω προς τα δάχτυλα έτσι ώστε να μην γέρνουμε προς τα πίσω.
- Κάνουμε κοιλιακές αναπνοές, στην εισπνοή η κοιλιά φουσκώνει, στην εκπνοή η κοιλιά μαζεύει.
- Μένουμε στη θέση για 3-5 αναπνοές.
- Η ίδια θέση μπορεί να πραγματοποιηθεί και ενώ καθόμαστε σε καρέκλα.
- Για να βγούμε από τη θέση, λυγίζουμε το γόνατο του ποδιού στήριξης, σηκώνουμε τον κορμό σπόνδυλο-σπόνδυλο και κατεβάζουμε το πόδι στη γη.





Πλήρης γιόγκικη αναπνοή

Η πλήρης γιόγκικη αναπνοή είναι ιδανική για την αποβολή του στρες.

- Είμαστε σε μία άνετη καθιστή θέση, με τα χέρια χαλαρά πάνω στα πόδια μας. Εναλλακτικά μπορούμε να έχουμε το ένα χέρι στο στήθος και το άλλο στην κοιλιά.
- Με την εισπνοή γεμίζουμε σταδιακά την κοιλιά, τα πλευρά και τον θώρακα με αέρα. Η κοιλιά φουσκώνει σαν ένα μπαλόνι, τα πλευρά ανοίγουν, ο θώρακας ανεβαίνει ψηλά και μπροστά.
- Κατά την εκπνοή, αδειάζουμε την κοιλιά, τα πλευρά και τον θώρακα. Ο αφαλός πάει προς την σπονδυλική στήλη, τα πλευρά κλείνουν και ο θώρακας κατεβαίνει.
- Προσπαθούμε να μετράμε 4 χρόνους για την εισπνοή και 6 χρόνους για την εκπνοή. Με αυτόν τον τρόπο έτσι κατεβάζουμε τους παλμούς μας και χαλαρώνουμε.

breathe

Ελπίζω τα παραπάνω να σας βοήθησαν να χαλαρώσετε

Το 1/3 του χρόνου μας (ίσως και παραπάνω) τον περνάμε στο χώρο εργασίας μας. Είναι πολύ σημαντικό λοιπόν, να αισθανόμαστε καλά έτσι ώστε να δίνουμε το 100% του εαυτού μας και να είμαστε αποδοτικοί.

Παρόλα αυτά, υπάρχουν μέρες που η πίεση είναι αναμφίβολα μεγάλη. Ελπίζω οι παραπάνω ασκήσεις να σας βοήθησαν να χαλαρώσετε και να αποβάλετε το στρες που συσσωρεύεται καθημερινά μέσα μας.

Ανυπομονώ να μοιραστώ μαζί σας, ένα υπό υλοποίηση project το οποίο είναι ειδικά αφιερωμένο σε άτομα, εργαζομένους και μαθητές, οι οποίοι είναι στα πρόθυρα του burn-out.

Καντε με follow στο instagram [@karmaserenityflow](https://www.instagram.com/karmaserenityflow) και μείνετε συντονισμένοι για ό,τι νεότερο ακολουθεί.

Μπορείτε να μοιραστείτε αυτόν τον οδηγό με οποιονδήποτε πιστεύετε ότι το έχει ανάγκη έτσι ώστε να δημιουργήσουμε μία κοινότητα ανθρώπων που θέλουν να απαλλαγούν από την εργασιακή εξάντληση.



[Instagram](https://www.instagram.com/karmaserenityflow)

[KARMA SERENITY FLOW](https://www.instagram.com/karmaserenityflow)

[@Karmaserenityflow](https://www.instagram.com/karmaserenityflow)