

ОГЛАВЛЕНИЕ



ЧАСТЬ 1

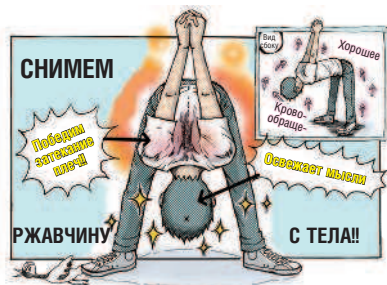
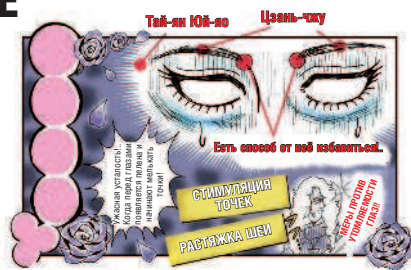
БЫСТРАЯ РАСТЯЖКА ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ

Снимаем офисную усталость	6
Растяжка и расслабление ягодиц	10
Простая растяжка между делом от рутины	14
Снятие сильного напряжения с помощью рук	18

ЧАСТЬ 2

ГЛАВНЫЕ ВРАГИ РАБОТЫ! СНИМАЕМ БОЛЬ В ГЛАЗАХ И ШЕЕ

Акупунктурная техника. Точки «усталости глаз»	24
Нежный массаж с мгновенным эффектом для глаз, утомлённых чрезмерной работой	28
Расслабление шеи сбоку	32
Растяжка с полотенцем	36



часть 3

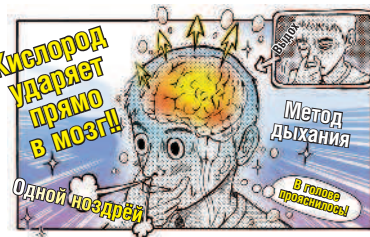
НЕ ПОДДАДИМСЯ НЕДОСЫПУ! ТЕХНИКА БОРЬБЫ С СОНЛИВОСТЬЮ

Растяжка для сонных головы и тела «Удаление ржавчины наклонами вперёд»	42
Упражнение для расслабления	46
Растяжка у стены при тяжести в теле!	50

ЧАСТЬ 4

ПОЗАБОТИМСЯ О ДУШЕ! БЫСТРО ПОВЫСИМ КОНЦЕНТРАЦИЮ И МОТИВАЦИЮ

Как найти мотивацию с помощью дыхания.....	56
Что делать, когда ничего не интересно	60
Расслабим уши и снимем напряжение с головы.....	64





часть 5

МГНОВЕННОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ ПЛЕЧ

Начинаем работать с лопатками	70
Техника растяжки с использованием полотенца	74
Смартфон и сутулость, исправляем положение	78
Используем подручные средства: стул	82

часть 6

ЗАБОТА О СПИНЕ И ПОЯСНИЦЕ! ЗАБЫВАЕМ О БОЛИ

Техника суперскручиваний	86
Если поясница, то ОНА! Простая растяжка лёжа	92
Если застыла поясница — расслабляй тазобедренный сустав!	96
Бёдра — наше все!	100
Скручивания на стуле!	104
Боремся с усталостью одним ударом!	108



часть 7

ХОРОШО ПОРАБОТАЛИ! ЛЕГКИЕ ТЕХНИКИ ДЛЯ ДОМА

Кайф для ног	114
Отдых для ума и мозга	118
«Второй мозг» в отпуске	122

Введение

Здравствуйте. Меня зовут Мина Сакита, я иллюстратор.

Я веду интернет-блог, в котором пишу об упражнениях на растяжку и позах, которые освоила на занятиях по йоге, которые мне приятно выполнять и легко делать каждый день.

Мне как-то посоветовали объяснять упражнения на растяжку в формате ёнкома (4-кадровая манга), потому что так понятнее. Я последовала этому совету, и неожиданно мои работы стали читать намного больше людей, за что я им очень благодарна.

Эта книга — сборник упражнений, которые были высоко оценены моими читателями, упражнений, которые показались им очень эффективными и которые они решили использовать в своей повседневной жизни.

На работе или на учёбе, при выполнении домашних дел и воспитании детей... вы стараетесь изо всех сил, и в какой-то момент понимаете, что тело требует отдыха.

Если расслабить затекшее тело и ослабить боль, то и настроение сразу поднимется. И конечно, эта книга будет интересна тем, кто хотел бы позаботиться о своём теле во время отдыха от основных дел.

Смело начинайте читать с той части, которая вам наиболее интересна и пробуйте выполнять то, что нарисовано на картинках!

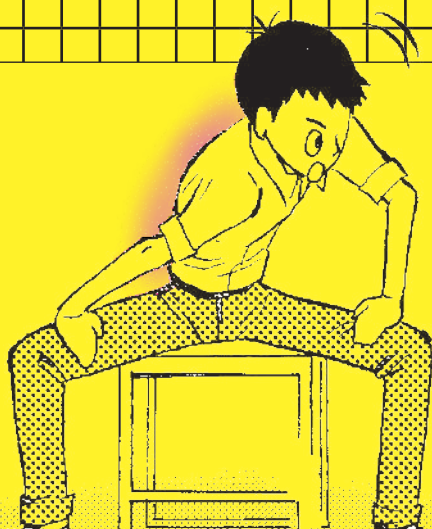
Я буду очень рада, если тем, кто держит в руках эту книгу, удастся хотя бы частично избавиться от усталости, слабости и получить заряд энергии.

Сакита Мина



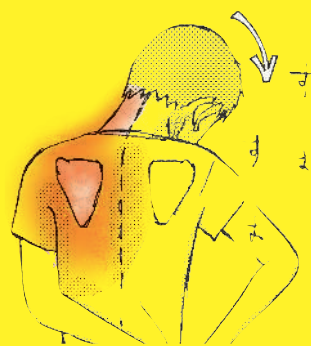
Книга основана на постах с очень любопытного сайта “Ima Topi”, публикуемых в разделе «Йога в свободную минутку». Советуем и вам посетить этот блог. <http://ima.goo.ne.jp/>





часть 1

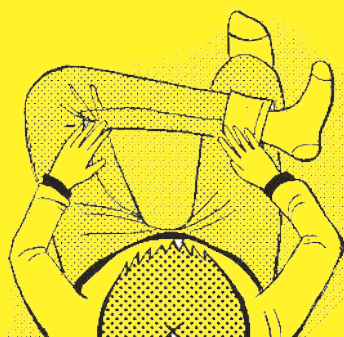
БЫСТРАЯ РАСТЯЖКА ДЛЯ РАС- СЛАБЛЕНИЯ



Вдох выдох
Вдох выдох



Медленно



Снимаем офисную усталость

~ Восстановление после тяжёлой работы при помощи растяжки в позе Итиро! ~

Растяжку с широко расставленными ногами можно часто увидеть на бейсбольных матчах Главной лиги с участием Итиро Судзуки, а также на футбольных матчах и других спортивных соревнованиях. Именно такая растяжка будет полезна в повседневной жизни! Она позволяет снять напряжение в плечах и пояснице, а также освежить голову через работу с телом!



Застывшие суставы — причина усталости всего тела!

Считается, что суставы часто теряют гибкость из-за образа жизни современного человека с его недостаточной подвижностью и постоянным пребыванием на стуле.

Если с потерявшими гибкость суставами ничего не делать, они могут привести к искривлению позвоночника или таза, а следом вызвать боли в пояснице, отёки, усталость всего тела и прочие разнообразные неприятные последствия.

Эти суставы связаны со множеством разных мышц и костей, например, с такими внутренними мышцами, как большая поясничная мышца, мышца внутренней стороны бедра, ягодичные мышцы и пр. Удивительно, но они связаны даже с диафрагмой!

Растяжка и восстановление гибкости суставов очень полезны!

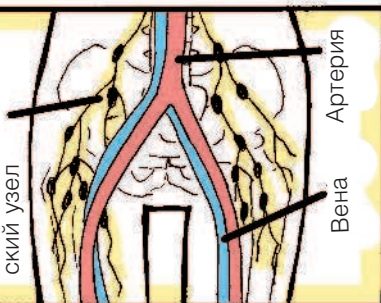
ОСВЕЖИТЕ

РАСТЯЖКОЙ СУСТАВОВ

1

Много толстых
сосудов
и лимфатических
узлов!

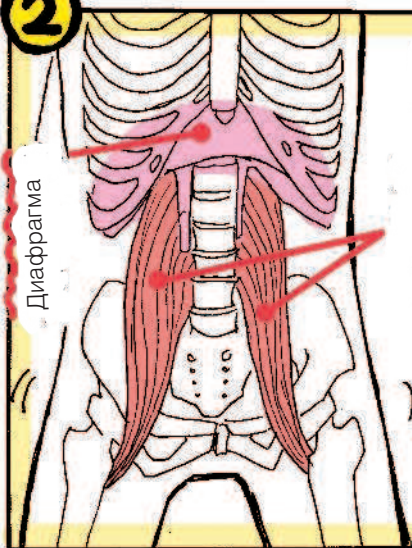
Паховый лимфатиче-
ский узел



БЫСТРО ВЫВОДЯТСЯ
НАКОПИВШИЕСЯ ПРОДУКТЫ
ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ!



2



Растягивает
очень важные,
связанные
с ДИАФРАГМОЙ,
внутренние мышцы —
БОЛЬШИЕ
ПОЯСНИЧНЫЕ
МЫШЦЫ!

ДВИЖЕНИЯ ЛЁГКИХ

СТАНОВЯТСЯ БОЛЕЕ АКТИВНЫМИ!



*Когда вы раздражены, дыхание поверхностное.

Осторожно выполняйте растяжку
и будьте здоровы!

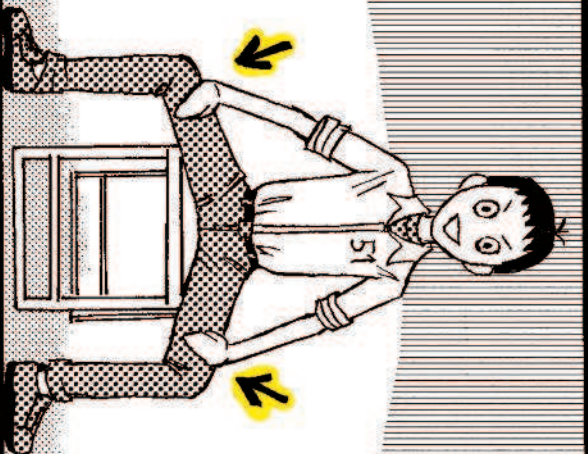
От ДЗИМУСЬКУ ИТИРО-КУНА

РАСТЯЖКА

"ИСПОЛЬЗУЕМ ПЛЕЧИ"



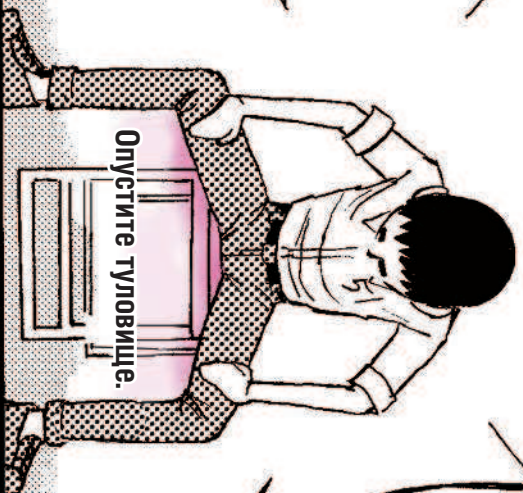
Сядьте на край стула,
максимально широко
разведите ноги.



Руки зафиксируйте
у коленей.

ВИД СБОКУ

Глубоко дышите, задержитесь
в этом положении на 20 секунд.
Суставы постепенно растянутся



Медленно
Без рывков

Вдох
Выдох

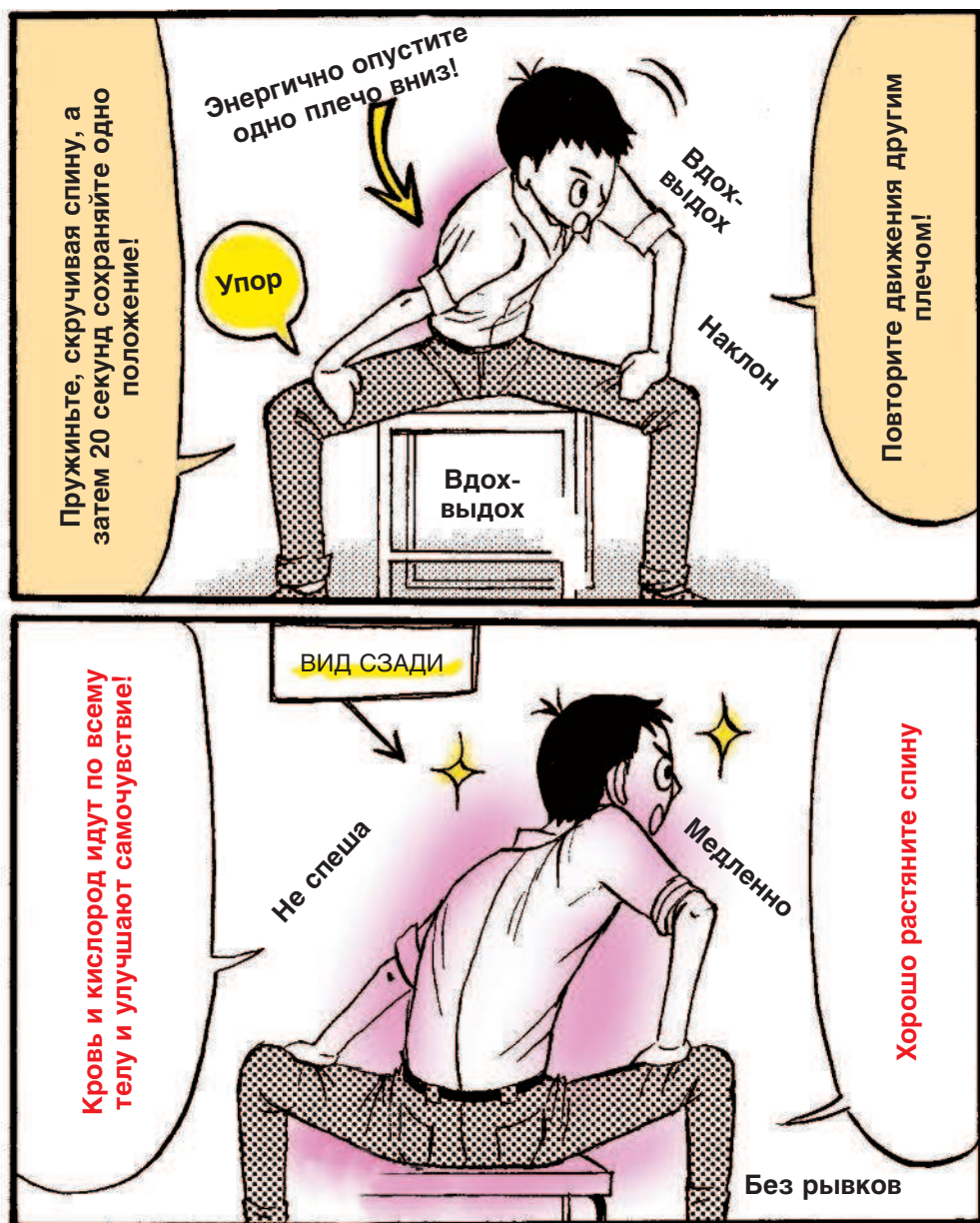
С силой упритесь руками в раскрытые ноги, выполняйте широкие движения лопатками!

Растяжка «используем плечи» — это упражнение для разминки перед занятиями спортом, направленное на увеличение амплитуды движения суставов, лопаток и повышение гибкости тела.

Так как руки упираются в раскрытые ноги, возможно как выполнение широких

движений лопатками, так и скручивание позвоночника. А ещё можно хорошо растянуть застывшие мышцы плеч и спины!

Такая растяжка отлично подойдёт, если вам нужно немного взбодриться и быстро отдохнуть от работы или домашних дел.



Растяжка и расслабление ягодиц

~ Появляется лёгкость в ступнях, постепен-
но нагревается нижняя половина тела! ~

А вы слышали о скрытой чувствительности к холоду? Попробуйте коснуться собственных ягодиц. Если не почувствуете тепло, то можно заподозрить у вас чувствительность к холоду, даже если вы сами этого не осознаёте... Скорее выполните растяжку ягодиц, улучшающую кровообращение и нормализующую температуру тела!



Опасное охлаждение и затекание ягодиц, субъективные симптомы, которых непросто заметить

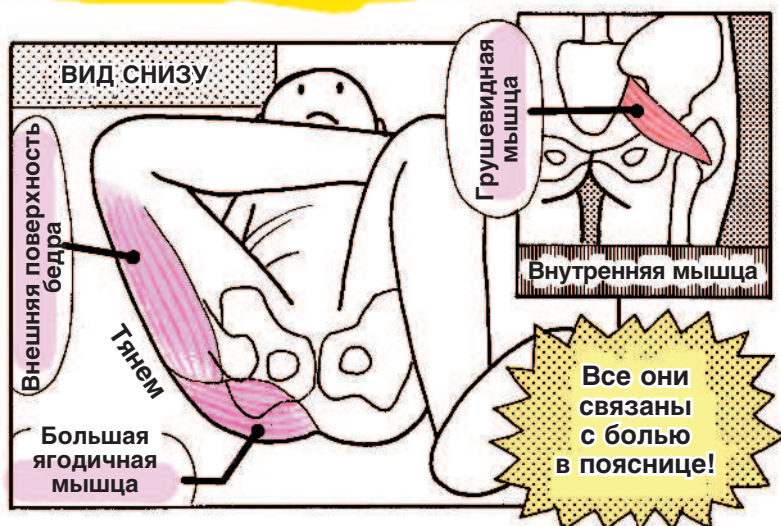
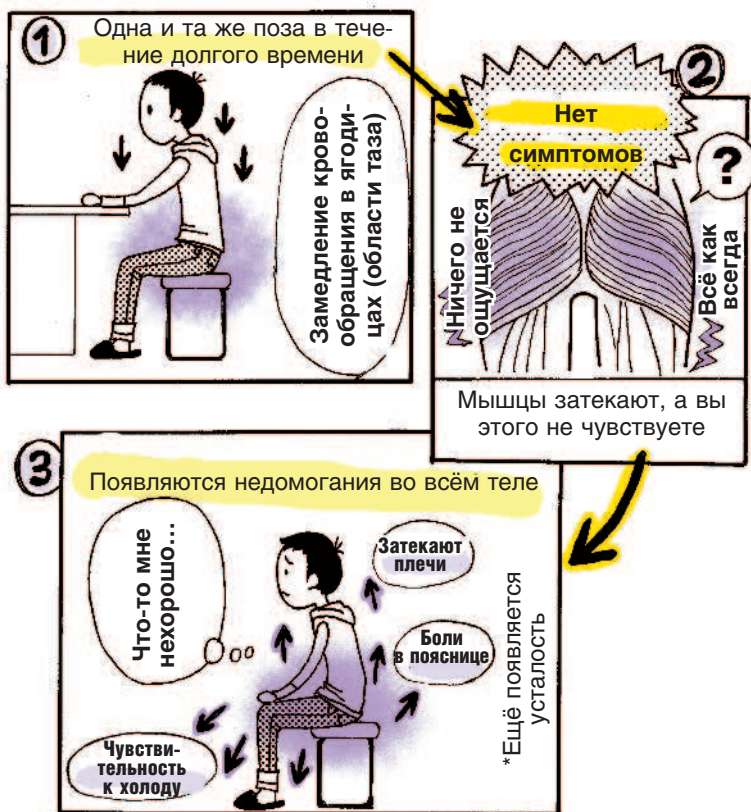
Охлаждение ягодиц приводит к затеканию. Затекание плеча или шеи легко заметить из-за их болезненности, но затекание ягодиц — это слепая зона.

На ягодицах много жировой ткани, из-за чего не только симптомы чувствительности к холоду, но и иные симптомы часто остаются без внимания. В результате постепенно ухудшается кро-

вообращение, накапливаются вещества усталости, что в свою очередь может привести к болям в пояснице, физическому утомлению, снижению сопротивления простудным заболеваниям и так далее.

Тщательно растянем ягодичные мышцы и проведём профилактику болей в пояснице, не вставая со стула!

МЕХАНИЗМ ЗАТЕКАНИЯ ЯГОДИЦ



От программиста
СИРИНЭЦУ КАРУО

РАСТЯЖКА НИЖНЕЙ ПОЛОВИНЫ ТЕЛА

С ней вы
избавитесь
от усталости
и забудете
о холоде!

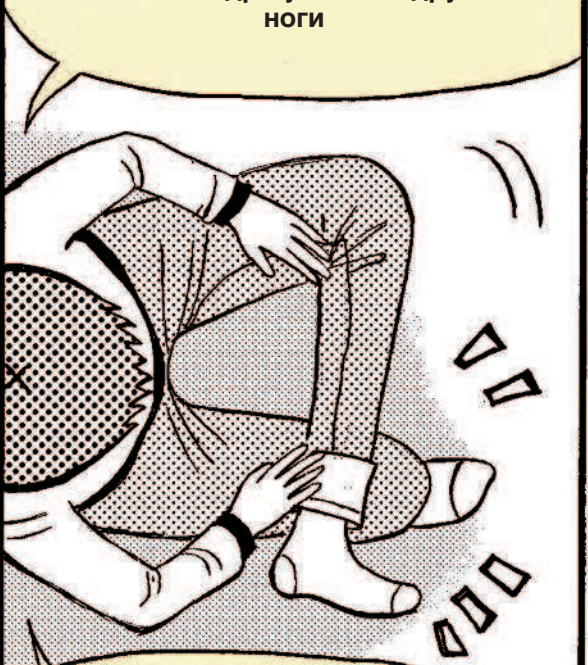
А также
от боли
в пояснице!

Сядьте на край стула, прижмите
пятки к полу, поднимите
носки вверх!



Опустите туловище,
выполните растяжку
мышц внутренней
стороны бёдер и икр
в качестве разминки

Положите лодыжку одной
ноги на бедро у колена другой
ноги



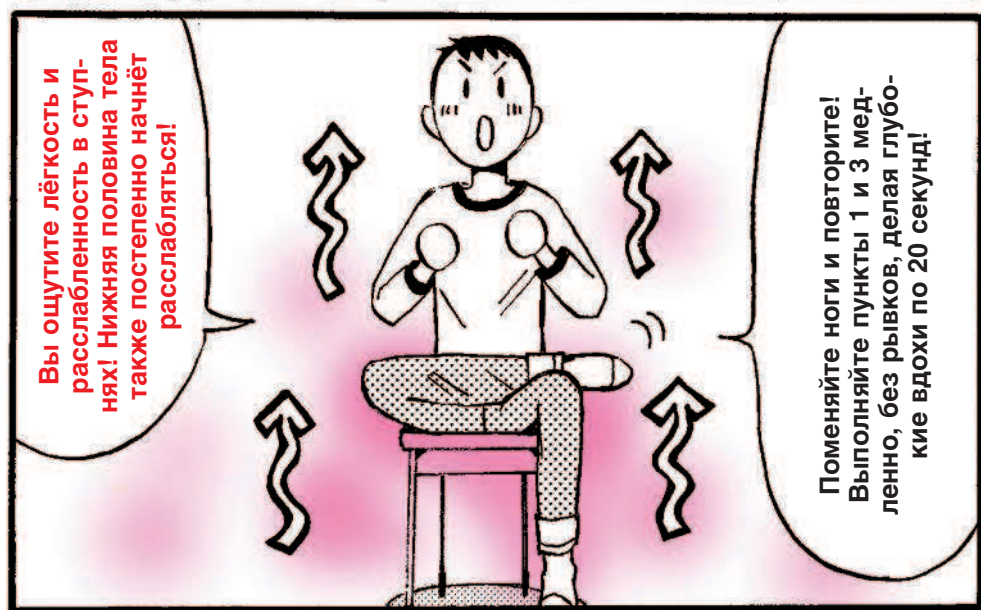
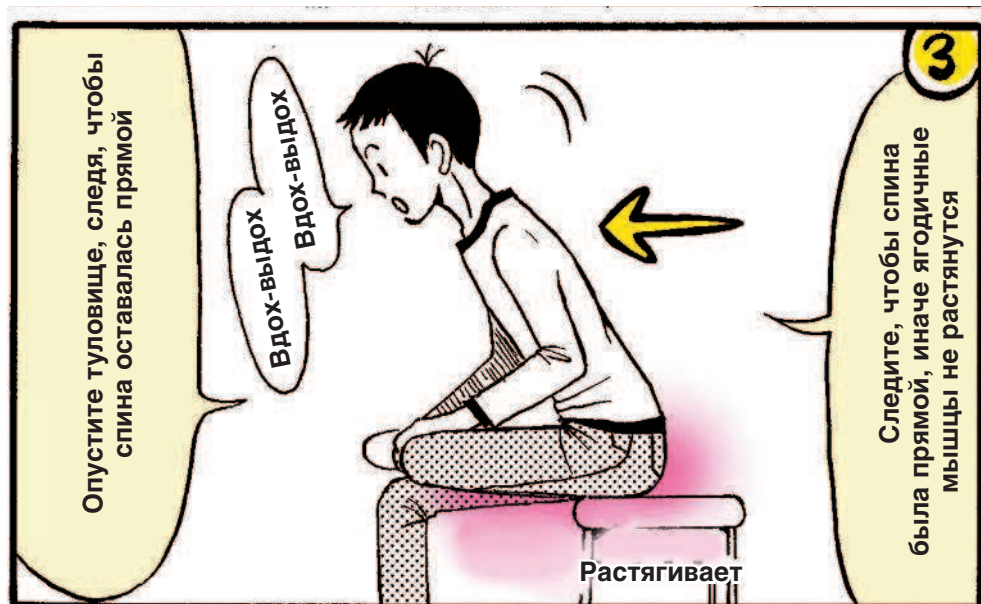
Если почувствуете боль в лодыжке там, где она касается бедра, подложите руку между лодыжкой и бедром

Ягодичные мышцы хорошо растянутся, если опустить и вытянуть позвоночник!

Происходит постепенная стимуляция ягодичных мышц и внутренней части бёдер, которые не растягиваются при выполнении повседневной работы.

Растяжка ягодичных мышц улучшает кровообращение в области таза, способству-

ет нормализации тока крови и лимфы во всём теле, в результате чего уходит тяжесть в теле, усталость, чувствительность к холоду, отёчность. Лёгкость поднимается по телу вверх от ступней, поэтому уменьшаются не только боли в пояснице, но и в плечах.



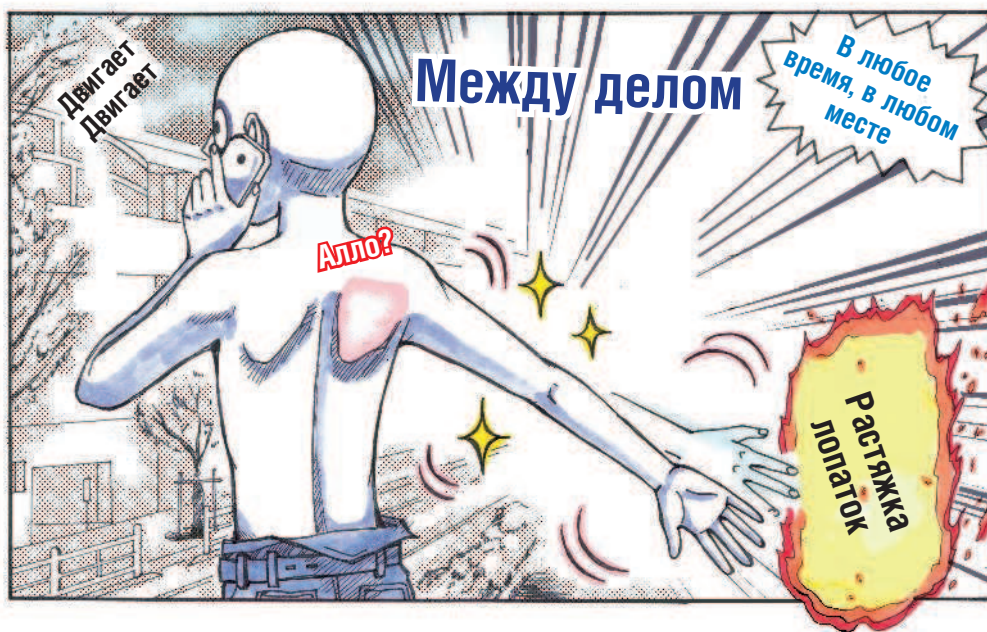
Простая растяжка между делом от рутины

~ Приятная растяжка на радость вашим плечам, которую можно выполнить когда и где угодно ~

Будет полезным запомнить эту растяжку, так как ее можно и нужно выполнять и во время работы, и во время выполнения домашних дел.

Она очень простая, но действует мгновенно.

Запомните основные элементы этой растяжки и с лёгкостью расслабляйтесь!



Выпрямите спину и двигайте лопатками!

Простая растяжка между делом от рутины — это простая растяжка лопаток.

Выполняя растяжку лопаток, нужно эффективно работать самими лопатками, чтобы растянуть мышцы вокруг них, которые связаны с затеканием (ригидностью) плеч.

Также если выполнять знакомую всем растяжку с вращением плечами, обращая

внимание на движение лопаток, эффективность значительно увеличится! Не спеша широко вращая руками, можно расслабить потерявшие эластичность мышцы спины и груди. Если выполнять упражнение с изогнутой спиной, эффект от него уменьшится вдвое, поэтому следите, чтобы спина всегда оставалась прямой.