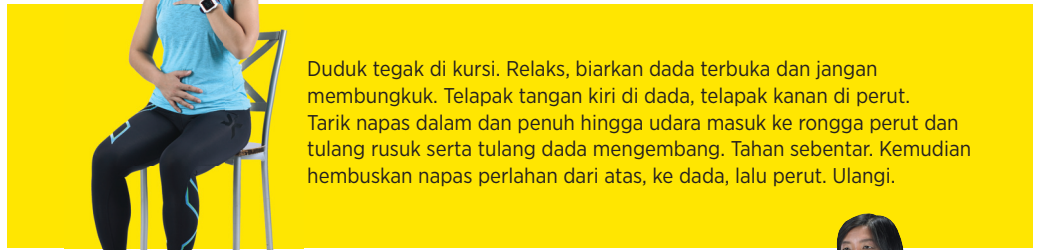


15 MENIT REDAKAN TEGANGDI MEJAKERJA

Latih tubuh Anda untuk mengendurkan ketegangan akibat terlalu lama bekerja di depan komputer.

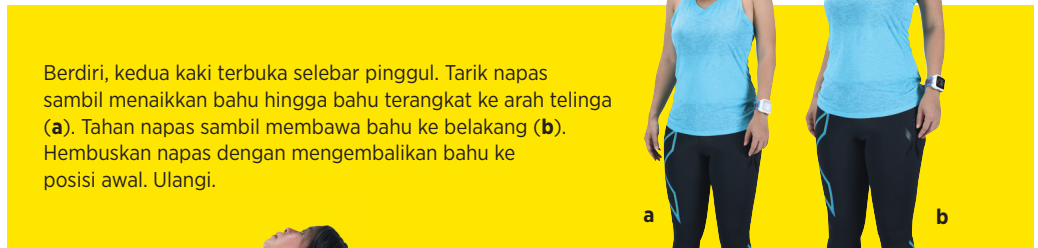
Anda dan meja kerja mungkin telah membentuk kebersamaan yang sulit dipisahkan. Sayang, relasi itu biasanya buruk untuk Anda. Duduk berlama-lama saja sudah membuat Anda kurang gerak, peredaran darah terhambat, dan tentu saja menumpuk ketegangan di pikiran. Ditambah posisi mengetik di depan komputer yang cenderung membuat postur Anda membungkuk. Bahu melengkung, kepala terjulur, dan leher tegang. Putuskan hubungan dengan sumber ketegangan macam ini. Latih pernapasan dan regangkan tubuh Anda di depan meja kerja. Lakukan setiap gerakan 6 - 8 kali. Atau lebih bila Anda merasa membutuhkannya. Lakukan perlahan dengan napas teratur dan rasakan tiap gerakan yang Anda lakukan. Tip dari instruktur yoga dari Jakarta, **Silvia Hendarta**, akan melepaskan ketegangan dan kekakuan otot Anda. Dan Anda segar kembali. ■

1 Full Yogic Breath



Duduk tegak di kursi. Relaks, biarkan dada terbuka dan jangan membungkuk. Telapak tangan kiri di dada, telapak kanan di perut. Tarik napas dalam dan penuh hingga udara masuk ke rongga perut dan tulang rusuk serta tulang dada mengembang. Tahan sebentar. Kemudian hembuskan napas perlahan dari atas, ke dada, lalu perut. Ulangi.

2 Shoulder Shrug



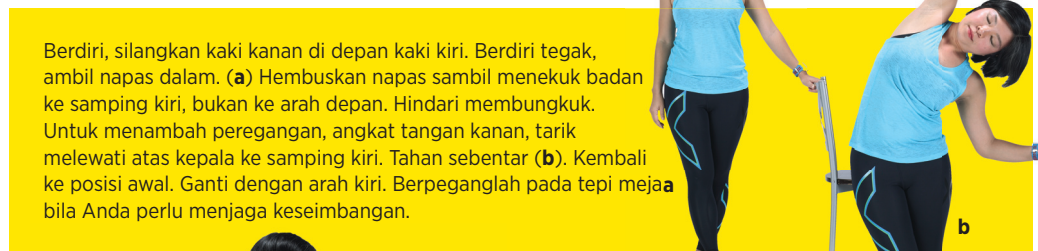
Berdiri, kedua kaki terbuka selebar pinggul. Tarik napas sambil menaikkan bahu hingga bahu terangkat ke arah telinga (a). Tahan napas sambil membawa bahu ke belakang (b). Hembuskan napas dengan mengembalikan bahu ke posisi awal. Ulangi.

3 Roll Forward & Backward



Berdiri, kedua kaki terbuka selebar pinggul. Arahkan dagu ke dada lalu perlahan turunkan tubuh hingga Anda membungkuk dengan posisi kepala di bawah. Sesuaikan dengan kemampuan Anda menekuk tubuh. Tahan lima hitungan (a). Angkat kembali tubuh perlahan. Setelah tegak, langsung lengkungkan tubuh ke arah belakang. Kepala mendongak ke atas. Letakkan kedua tangan di pinggul untuk menopang Anda. Jatuhkan bahu dengan relaks. Tahan lima hitungan (b). Kembali ke posisi awal.

4 Side Bend



Berdiri, silangkan kaki kanan di depan kaki kiri. Berdiri tegak, ambil napas dalam. (a) Hembuskan napas sambil menekuk badan ke samping kiri, bukan ke arah depan. Hindari membungkuk. Untuk menambah peregangan, angkat tangan kanan, tarik melewati atas kepala ke samping kiri. Tahan sebentar (b). Kembali ke posisi awal. Ganti dengan arah kiri. Berpeganglah pada tepi meja bila Anda perlu menjaga keseimbangan.

5 Standing Twist



Berdiri, tekuk lutut kiri (kaki bisa mengambang, untuk melatih keseimbangan, bisa tetap di lantai, bisa juga letakkan kaki kiri di kursi). Letakkan tangan kanan di paha kiri. Ambil napas dalam (a). Hembuskan napas sambil memutar tubuh ke samping kiri. Regangkan tangan kiri ke belakang, sejauh Anda bisa. Tahan sebentar (b). Kembali ke posisi awal. Ulangi. Lakukan bergantian ke arah kanan.