

Yoga urbano

Cómo eliminar el estrés en la oficina

La palabra yoga evoca de inmediato imágenes de tranquilidad, silencio y relax. Sin embargo, en Lima, donde predomina cada vez más el ruido y el ajetreo, muchos profesionales buscan, con la práctica de esta disciplina, evitar que las exigencias laborales creen el estrés, denominado "la nueva epidemia internacional" por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

*POR: RAQUEL VARON

FOTOS: DANIEL QUINTANILLA C.

El yoga, que se originó hace más de 5,000 años y que significa "unión" del cuerpo, la mente y el espíritu (en Sánscrito), ha pasado a ser el "ejercicio" en boga en muchos países que incluso ya lo han llevado a su área laboral, llamándolo "yoga urbano" o yoga en la oficina.

El yoga enseña la ciencia del buen vivir, te enseña a pensar, a seleccionar tus pensamientos, cambiar tu actitud y así eliminar el estrés. Por medio de ejercicios de respiración, muchos profesionales logran disciplinar sus ideas, logrando un estado de serenidad que a su vez brinda un cambio de actitud frente a los problemas.

A través de los siglos se ha sabido que los patrones de la respiración son indicativos de la disposición del ánimo. Por medio del yoga, uno puede convertir a este proceso involuntario —la respiración—, en uno voluntario, afectando positivamente sus pensamientos. Aparte de la respiración, el yoga en la oficina consta de "asanas" o posturas que estiran los

músculos tensionados, relajándolos.

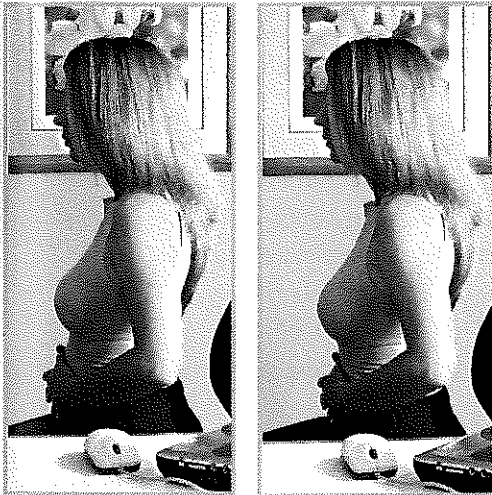
Aunque el estrés en el área laboral es una de las causas principales de los problemas de salud, también existe un sinnúmero de males físicos relacionados con las largas horas de trabajo en un escritorio o frente a una computadora, tales como problemas de la espalda, tensión en el cuello y en los hombros, dolores de cabeza y problemas en la vista. Muchas empresas han recurrido al yoga por ser una solución inmediata y duradera, además de su bajo costo para su implementación. Algunas recomendaciones en general, para aliviar el estrés y la tensión en el trabajo:

- Levántese de su oficina cada media hora.
- Su computadora debe de estar a la altura de su vista, ni más bajo, ni más arriba.
- Quite la vista de la pantalla de su computadora unos segundos y mire a la distancia varias veces al día.
- Sea consciente de su postura al sentarse.
- No almuerce en su oficina.

YOGA EN LA OFICINA

EJERCICIO DE RELAJACIÓN

1. Con los ojos cerrados, la quijada y los hombros relajados, cada vez que inhale, recite la palabra "paz" y en cada exhalación, sienta que está botando toda la tensión y negatividad de su ser.
2. Repita este ejercicio unas 10 veces. Al sentirse más relajado, se deben repetir afirmaciones constructivas del estilo de "estoy calmado, en armonía y equilibrio".



RESPIRACIÓN ABDOMINAL

1. Siéntese con la espalda derecha, los pies firmes en el suelo, el cuello derecho.
2. Relájese y cierre los ojos.
3. Inhale lentamente desde el abdomen hacia la nariz. Imagínese que el abdomen se infla como un globo mientras inhala y al exhalar se desinfla.
4. Trate que la exhalación sea más larga que la inhalación (una exhalación es como un suspiro largo, que bota toda la tensión del cuerpo).
5. Si se está respirando correctamente, el abdomen y la cavidad pulmonar se expandirán, entrando aire hasta la parte baja de los pulmones, lo que ejercitará el diafragma.

Beneficios: Relaja el cuerpo y la mente.

TENSIÓN EN EL CUELLO

Puede ser producto de mala postura, o por tener la computadora a un nivel muy bajo o muy alto (en vez de a nivel de los ojos).

Solución: Círculos en el cuello.

1. Mientras respira, suavemente haga unos 4 círculos con el cuello con ayuda del brazo hacia la dirección del reloj.
2. Haga lo mismo contra el reloj y vuelva a posición neutral.

Beneficios: Relaja el cuello.



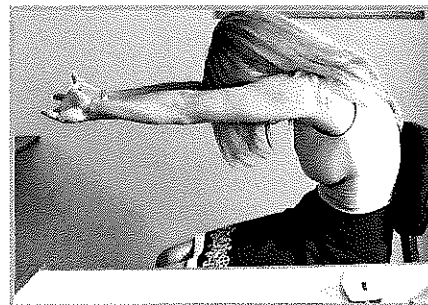
TENSIÓN EN LA ESPALDA

Un estimado de US\$ 80 mil millones al año se gastan en los E.E.U.U. en problemas relacionados con la espalda. Entre 8 y 10 personas tendrán problemas de espalda en algún momento de sus vidas.

Solución: Estiramiento para la espina dorsal.

1. Sentado derecho, entrelazar las manos.
2. Estire los brazos hacia el frente a medida que encurva la espalda lo máximo posible y deje caer la cabeza hacia el piso.
3. Quédese así unos segundos mientras respira y vuelva a posición neutral.
4. Ponga las manos hacia atrás y rote los hombros.
5. Arquee la espalda lo máximo posible y deje caer la cabeza hacia la espalda.
6. Quédese así unos segundos mientras respira y vuelva a posición neutral.

Beneficios: Relaja la espalda.



TENSIÓN EN LOS HOMBROS

Puede ser producto del estrés, nivel incorrecto de la computadora o de una mala postura.

Solución: Entrelazamiento de manos por detrás.

1. Sentarse con la espalda bien derecha y los pies bien firmes en el piso directamente debajo de las rodillas.
2. Estire el brazo derecho hacia arriba y el izquierdo hacia abajo.
3. Intente entrelazar las manos por detrás, apuntando el codo derecho hacia el techo. Si las manos no llegan a tocarse, igual manténgase en la pose.
4. Respire y quédese en la misma postura unos 30 segundos.
5. Repita los mismo esta vez, estirando el brazo izquierdo hacia arriba y el derecho hacia abajo.



POCA CONCENTRACIÓN

El estrés puede provocar falta de concentración que lleva a tener poca productividad laboral.

Solución: Árbol.

1. Sáquese los zapatos y párese derecho con los pies firmes en el piso. Ponga el peso de su cuerpo en el pie izquierdo. Escoja un punto unos metros delante de usted en donde fijar su mirada.
2. Agarre el tobillo derecho y apoye la suela del pie derecho en la pierna izquierda (cuanto más arriba, más difícil la pose).
3. Asegúrese que la pelvis esté en posición neutral y estire los brazos hacia el techo mientras mantiene su mirada fija donde escogió mirar.
4. Manténgase en esta postura de 30 segundos a un minuto. Deje caer el pie derecho y los brazos y repita lo mismo con el otro lado de su cuerpo.



Beneficios: Mejora la concentración y reduce la inquietud mental.

TENSIÓN EN LOS MÚSCULOS

Al estar sentado mucho tiempo, los músculos se contraen, creando tensión. Un estiramiento general puede aliviarla..

Solución: Estiramiento de Media luna.

1. Párese con las suelas de sus pies bien firmes en el piso. Balancee su cuerpo de un lado al otro sin mover los pies. Gradualmente, pare de balancear hasta que el peso de su cuerpo esté igualmente esparcido en cada pie.
2. Endurezca los músculos de las piernas y de las rodillas, sin endurecer los abdominales. Alce los tobillos e imagínese que la energía fluye de los pies hacia el tope de la cabeza. Dirija el cóccix hacia el piso y alce el pubis hacia el ombligo.
3. Estire ambos brazos hacia el techo.
4. Incline los brazos y la espalda, mirando hacia la pared de atrás.
5. Manténgase en la pose unos segundos respirando y regrese a una posición neutral.

Beneficios: Alivia tensión en el cuello, brazos, hombros y espalda.



* **Biografía:** Raquel Varón es periodista y dueña de un taller en Estado Unidos. Ella es instructora certificada de: Hatha Yoga; Yoga Prenatal. Yoga para personas de la Tercera Edad; Power Vinyasa Yoga; y Pilates. Ha trabajado con muchas compañías como USA Today, el Fondo Monetario Internacional (FMI), INTELSAT, y el Banco Interamericano del Desarrollo (BID), entre otras. Ha producido un video de "Yoga para la Mujer Moderna" y además ofrece talleres sobre "Los beneficios del Yoga en el Estrés y la Ansiedad", "Yoga faciales", etc. **También certifica a instructores en Pilates. Para más información, visite su página Web: www.yogavita.org**