

"Yoga urbano, o cómo buscar la paz en la oficina"

Por Fabiola Czubaj

De la Redacción de LA NACION

Copyright S. A. LA NACION 2005. Todos los derechos reservados.

Cada vez más profesionales lo practican en horas de trabajo

Mencionar la palabra yoga evoca de inmediato imágenes de tranquilidad, aislamiento, silencio y relax. Sin embargo, en Buenos Aires, donde predominan el ruido, el vértigo y el hacinamiento, cada vez más jóvenes profesionales buscan, con la práctica de esta disciplina milenaria, evitar que las exigencias cotidianas afecten su salud y su equilibrio laboral. Y lo hacen nada menos que en la oficina.

¿Cómo? Con la ayuda del "yoga urbano", una actividad que se aplica al control de los problemas ocasionados por la vorágine de la ciudad.

"El yogui urbano es una persona muy disciplinada, que sabe poner límites y cuidar su bienestar -dijo a LA NACION David Lifar, director de la Fundación Indra Devi, una de las instituciones que brindan esos cursos en distintas empresas-. Urbanizar el yoga es aggiornar su práctica a la ciudad, donde es indudable que se interactúa permanentemente con un montón de factores que en el aislamiento o en un convento no existen."

Dos veces por semana, más de 1000 profesionales de distintas disciplinas, empleados administrativos, operarios y técnicos de empresas grandes y chicas reciben en su lugar de trabajo clases guiadas por instructores que de inmediato perciben el estado de ánimo de los alumnos, que visten desde traje hasta overol y enseguida comienzan a cumplir las pautas para serenar la respiración, tranquilizar la mente y relajar el cuerpo.

Una hora más tarde, los yoguis urbanos retoman las tareas pendientes sin las tensiones concentradas en el cuello, los hombros y la mandíbula, y con las ideas más ordenadas.

"Desde ya que la práctica de este yoga más adaptado a los conflictos propios de vivir en una urbe no nos va a solucionar todos los problemas, pero sí nos va a enseñar a encontrar la actitud adecuada para el momento de la toma de decisiones", aseguró Lifar, discípulo de Indra Devi, la primera mujer occidental que enseñó el yoga en la India y que en su quinta visita a la Argentina decidió radicarse en el país para enseñar la disciplina en su propia fundación.

Entre las empresas cuyos empleados pueden acceder de manera voluntaria a esta práctica durante el horario laboral están Telefónica de Argentina, Peugeot, Sociedad Militar o The Capital Markets, entre otras.

"El personal de una empresa es parte de su capital -dijo Lifar-. Durante los años 90 hubo un cambio en la mentalidad empresaria: se reemplazó a los más experimentados con los más jóvenes, que rendían más y a los que se les pagaba menos. Pero, con el paso de los años, y en especial cuando existe contacto con el público, comienza a verse que tanta exigencia empieza a deteriorar la salud de las personas."

En general, los objetivos de las técnicas básicas del yoga son relajar tensiones, mejorar las relaciones con los compañeros de trabajo, aumentar el nivel de concentración, tomar decisiones con mayor serenidad y poner límites a las demandas de los jefes.

"En definitiva, incluir el yoga es tratar de preservar en forma complementaria a lo que cada empleado haga, que no se enferme tanto la gente en las empresas", afirmó el especialista consultado, para quien lo importante es que el empleado logre cambiar la actitud frente a los problemas.

En definitiva, lo que se logra es comenzar a tomar conciencia de que se está atravesando un estado de tensión y estrés para poder tomar distancia de la situación y, así, tomar una mejor decisión o mejorar la concentración.

¿Gimnasia o yoga?

Durante las clases o solos, en las oficinas, los alumnos realizan ejercicios de respiración con posturas sencillas (de pie, sentados o acostados en el piso) para reducir el estrés que están sintiendo mentalmente y que la mayoría de las veces da señales a través de dolores en el cuerpo.

"A diferencia de los movimientos gimnásticos, las asanas (posturas del yoga) son un arte que se aplica a la anatomía de nuestro cuerpo, en tanto que la gimnasia no es más que una forma de perfeccionamiento que se aplica sólo a la masa muscular -explicó Lifar al referirse a la diferencia entre el yoga y la gimnasia de relajación-. Las posturas tienden a normalizar el funcionamiento del organismo entero."

Entre los mayores efectos de los movimientos que se practican en las clases de yoga urbano están: regular los procesos involuntarios de nuestro organismo, como la respiración, la circulación, la digestión y el metabolismo, e influir positivamente en el funcionamiento de las glándulas, los órganos en general, el sistema nervioso y el cerebro.

"Esto se consigue gracias a la respiración profunda practicada mientras el cuerpo adopta las diversas posturas -puntualizó Lifar-. Cada ejercicio produce un efecto totalmente diferente en las relaciones funcionales dentro del organismo."

Cada movimiento que se propone debe realizarse de manera armoniosa, lenta, suave y relajada. Lo que sí se le exige al alumno, durante la clase o en la oficina, es una activa participación mental en cada uno de ellos. "El trabajo es una constante dialéctica entre tensión y relajación", agregó.

Pero no todo se resuelve con aprender una serie de ejercicios. El plan va más allá del ámbito laboral, ya que incluye desde cambios en el descanso hasta modificaciones de la alimentación o del uso del tiempo libre.

Ya en la primera clase, los instructores aconsejan abandonar hábitos nocivos como fumar, beber alcohol en exceso, no hacer actividad física, dormir menos de ocho horas diarias o saltar comidas. "Son pequeños cambios para los que no se necesita mucho dinero y que en el tiempo ayudarán a que cuando la persona salga de la oficina logre bajar la cortina y no se lleve los problemas a casa, mientras está cenando con la familia o durmiendo", resumió Lifar.

Si de mejorar el descanso se trata, nada mejor que imponerse la rutina en la semana de acostarse entre las 22 y las 23, usar ropa liviana y de algodón, y no mirar programas de televisión ni leer libros violentos antes de dormir. En cuanto a la alimentación, conviene comenzar a incluir alimentos naturales en el desayuno (frutas, cereales, yogur, té o café de malta), ensaladas en el almuerzo con las frutas alejadas de la comida, beber agua o tes de hierbas durante el día, y cenar al menos dos horas antes de acostarse.

Hábitos que ayudan a mantenerse bien

En una lista de 30 pasos por seguir para ser un verdadero yogui urbano, la Fundación Indra Devi sugiere que en la oficina se eviten las respuestas impulsivas (propone tomar una o dos respiraciones completas antes); distenderse 15 minutos luego del almuerzo en un parque o en sitio tranquilo; evitar las comidas de trabajo; no desalentarse ante el primer traspie; no caer en la rutina y fijarse proyectos a cumplir. Durante el tiempo libre, recomienda practicar actividad física no violenta dos veces por semana para relajar mente y cuerpo; reducir el uso del automóvil; realizar caminatas al aire libre durante el fin de semana; reunirse con la familia y los amigos; optar por lugares donde haya sol, árboles, plantas y pájaros para diferenciar el entorno del ocio del laboral.

Por Fabiola Czubaj

De la Redacción de LA NACION

Copyright S. A. LA NACION 2005. Todos los derechos reservados.