

Yoga para la oficina

Gabriela Vaz

Suplemento DS - Diario El País, octubre 2006

La milenaria disciplina propone ejercicios simples para aliviar al cuerpo de las tensiones laborales. Incluye técnicas para aprender a respirar

INHALE, EXHALE. Cuando estudiaba para recibirse de ingeniero agrónomo, Jorge Zoppolo notó que se estaba endureciendo. "Pasaba mucho tiempo sentado y había escuchado que con el yoga te volvías más flexible, entonces empecé a practicarla", recuerda. Dos años después, en 1976, se fue a Bahamas a hacer un curso y desde entonces es instructor, tarea que desarrolla paralelamente junto con su actividad como agrónomo.

En 30 años de experiencia, Zoppolo ha atestiguado el enorme crecimiento que tuvo la disciplina, así como las variaciones que ha integrado para amoldarse a épocas donde la gente se da menos tiempo para meditar y volverse a sí misma.

No obstante, la relación yoga-trabajo no es nueva. Si bien lejos se está de costumbres niponas, donde en algunas empresas se practica con horario obligatorio, ya han existido ciertas experiencias. "En el 80, por ejemplo, dimos un curso de tres meses a todo el elenco de la Comedia Nacional. Asimismo, en algunas épocas hemos recibido tandas de profesionales, como odontólogos, porque trabajan en posiciones muy asimétricas", comenta el instructor.

Si todavía cuesta asociar el yoga con el trabajo de un actor, más difícil es imaginar a un empleado de traje y corbata practicando ejercicios en la oficina. Pero esta es la tendencia que está ganando lugar en varios puntos del globo.

Una de las claves para ejercitarse es "aprender a respirar". Esto significa hacerlo en forma consciente y con profundidad. Tal como explica Zoppolo, "al estar muy concentrado en tu actividad perdés noción de ti mismo y no respirás abiertamente. Esa es la función más importante para que se oxigene el cerebro; hay que hacerlo en forma consciente y amplia. Cuando respiramos automáticamente, usamos la quinta parte de nuestra capacidad pulmonar. En yoga se dice que tu vida es similar a tu respiración; si es corta, superficial y ahogada, así será tu vida. Si es profunda, larga, abierta y consciente, así será tu vida".

Para incorporar esta técnica al trabajo, hay que definir qué tareas rutinarias hace el empleado y en base a eso diseñar pequeños recursos. Por ejemplo, la persona se puede proponer respirar -es decir, inhalar y exhalar profundamente- seis veces antes de comer, para así no tomar la hora del almuerzo como otra etapa del trabajo. "Si parás y respirás, la comida te va a caer distinto que si lo hacés con la cabeza en las llamadas, el expediente o los clientes". También se puede asociar a tareas que se realicen constantemente. "Yo tenía una alumna

contadora que no podía darse tiempo para respirar. Le pregunté qué movía en forma rutinaria y ella me contestó que trabajaba mucho con expedientes. Le indiqué que, cada vez que levantara uno, se acordara de inhalar y exhalar. Así se oxigenaba y seguía trabajando".

EQUILIBRIO. Una queja frecuente de quienes trabajan mucho tiempo sentados o delante de una computadora son los dolores musculares y de espalda, debidos generalmente a la mala postura que el cuerpo adopta durante demasiadas horas. El yoga propone algunas herramientas para aminorar estos efectos. "Si tu trabajo es una fuente de tensión precisas relajación. Se puede usar el escritorio como forma de ayuda, apoyándote en él para acomodar la postura, o estirar la columna". A modo de ejemplo, el instructor recuerda la experiencia que se realizó en un call center de Zonamérica. "Propusimos que, cada cinco llamadas, los empleados se estiraran con las manos hacia arriba o, tras una llamada de reclamo que les generara tensión, exhalaran largando esa sensación y así al final del día no terminaban exhaustos. También, al atender el teléfono, usaban mucho los hombros, entonces buscamos técnicas que los equilibrara, para no usar siempre el mismo lado".

De hecho, mantener un buen equilibrio es una de las bases del yoga. Según explica Zoppolo, tiene varios aspectos: equidad entre adelante y atrás, arriba y abajo, sistema nervioso simpático y parasimpático. "El sistema simpático te dispone para entrar en actividad en el mundo y conectarte, te prepara para la lucha y la huida. Cuando no hay amenaza, el cuerpo puede digerir, pensar, y ahí funciona el sistema parasimpático. Si estas todo el día con público, atendiendo para afuera, brindándote, y tenés pocos momentos de tranquilidad interna y estar contigo mismo, es necesario un equilibrio. Al estar muy "para afuera", no es raro que te dé depresión. Es como un resorte que estirás y estirás, y tiene que aflojar. Lo mismo en viceversa. Hay que buscar el equilibrio entre el estar hacia fuera, que está relacionado con la actividad física, y el estar hacia adentro, que lo está con la actividad mental".

La tercera clave: lograr el relax

Una tercera clave para practicar yoga en la oficina es tomar conciencia de los puntos de tensión y aflojarlos. Si los hombros están rígidos, lo mejor es moverlos en círculos para relajarlos y así también incorporar al movimiento zonas que no se utilizan. "Muchos de los dolores que se sufren es porque se usan sólo ciertos músculos, que se recargan, mientras otros quedan laxos y no funcionan. Hay que movilizar todo el cuerpo armónicamente, ponerse de pie, hacer estiramiento vertical, inclinarse hacia delante, alargarse, sentir que estirás la columna con los brazos hacia arriba", dice el instructor.

Otra manera de integrar la disciplina es buscar dentro del horario de trabajo un momento para realizar una breve clase de yoga. Hace cuatro años, Rosario Ponce de León -quien entonces era encargada de Recursos Humanos en un laboratorio internacional- optó por ofrecer esta opción a los empleados. "La idea era ofrecer un beneficio a los trabajadores con una clase de yoga al final de la jornada laboral. Se anotó mucha gente, pero al final varios desistieron porque no les gustaba quedarse en su lugar de trabajo luego de finalizar el día,

por lo que no seguimos. Pero la gente empezó a tomar conciencia de su cuerpo, y algunos hasta descubrieron problemas de columna y consultaron al traumatólogo", dice la funcionaria.

El yoga se basa en un soporte filosófico importante, pero Zoppolo aclara que no es necesario conocerlo a fondo para poder practicar la disciplina en la oficina. "Allí se utiliza sólo como una herramienta, y está bueno. Si sólo te sirve para mejorar tu vida, también es positivo".

"Entrenamos a profesionales, como odontólogos, porque trabajan en posiciones muy asimétricas"

Ejercicios para los ojos

El yoga también propone ejercicios para la vista, con tres tácticas elementales que ayudan a contrarrestar los vicios que la tecnología, como las pantallas de computadora, imponen a nuestros ojos, haciendo fijar la vista demasiado tiempo.

1. Parpadear reiteradamente en forma consciente.
2. Mirar arriba, abajo, a los costados y en círculos
3. Fijar la mirada en un punto cercano y luego en uno lejano.

Gabriela Vaz

Suplemento DS - Diario El País, octubre 2006