

Yoga para sentarse recto y relajado

Ejercicios para la oficina.

Autor: Prof. Eduardo Pimentel Vázquez.-
Presidente Asociación Cubana de Yoga.

Introducción.

Hace mas de 5000 años en la exótica India se fue conformando un grupo de practicas que con el transcurso de los siglos se estructuro bajo el nombre de "YOGA" y que en el siglo III a.e fue reconocido como una de las 6 Escuelas Filosóficas Indias, siendo su compilador el sabio Patanjali, quien escribió el texto "Yoga-Sutra" o los "Aforismos del Yoga".

La palabra sánscrita 'yoga' tiene su raíz en el verbo "yug" que significa "unir", "ligar" y que en español derivo a la palabra 'yugo'. Como la Escuela Yoga tiene una metodología al decir "yoga" estoy señalando una forma de vida.

En los medios de comunicación comerciales, se continua asociando al yoga, a las siguientes ideas: religión, sectarismo, aislamiento, actos circenses, comer vidrio, martirizar al cuerpo, vegetarianismo, ascetismo, contorsionismo, fakirismo, etc. NADA DE ESO ES YOGA. Una definición amplia seria: un "estilo de vida armonico para nuestro cuerpo y mente".

La practica sistemática de algunas de las técnicas procedentes del Hatha Yoga ha demostrado sus múltiples beneficios en la prevención de enfermedades al estimular el funcionamiento de los Sistemas Inmunológico, Respiratorio, Cardiovascular, Óseo-Muscular y potencializar las capacidades mentales.

Algunas sugerencias practicas para usted.

Horas pasamos sentados frente al buró, con la atención puesta en el mundo externo por el cual y hacia el cual dirigimos nuestros esfuerzos creativos y de servicio, para todas aquellas personas que de una u otra forma dependen de nuestro trabajo.

Todos reconocemos la unidad psico-somática que somos; aunque la mayoría – al igual que en otros muchos conceptos intelectuales – adelantamos muy poco sabiéndolo, por lo que esa Unidad, aunque parezca evidente no es teórica, sino vital y funcional.

En esos momentos nuestra mente esta jugando el papel más importante cuando examina, valora y organiza una gran cantidad de información. Uno esta viviendo fundamental y conscientemente en el mundo mental. Solo en determinados momentos trasladamos la atención a la contraparte física, al cuerpo; solo cuando sentimos sed, hambre, alguna molestia, dolor u otra necesidad fisiológica, respondemos a ese “llamado” y decidimos atenderlo. Aunque esto es violentado en ocasiones.

Cuando estamos trabajando afanosa e intensamente, nos olvidamos de ese cuerpo que entonces comienza a colapsarse, que deja de estar atendido por el Sistema Nervioso Central en su posición espacial y que nos sorprendamos totalmente inclinados, con cuello torcido, un hombro mas alto, una cadera descendida, el rostro contraído y una respiración asmática... y entonces, uno se dice: "déjame sentarme bien..."

Las zonas más neurálgicas del cuerpo en la postura de sentado son la cervical y la lumbar. El área cervical irradia malestar hacia los hombros, pesadez en las primeras vértebras dorsales y puede llegar a producir dolores de cabeza. Los músculos del cuello se agotan intentando mantener la cabeza erguida mientras la mirada se dirige hacia abajo.

La altura del buró con relación a la altura de nuestros codos – en las proporciones de nuestra silla!! – puede estar provocando hombros elevados y contracturas en los trapecios o en su defecto, la necesidad de doblar el torso hacia el buró.

Por su parte, la zona lumbar a pesar de tener menos vértebras y ser ellas más voluminosas tiene una tremenda tendencia a moverse en la dirección opuesta para la cual están diseñadas, esto es, se quedan sin su curva cóncava (lordosis) y parece plana o aun peor, convexa – hacia fuera (cifosis). La fuerza de la gravedad, las horas sentados y la escasa fortaleza de los músculos paravertebrales, entre otros, ocasionan esa deformación. Nuevamente, las proporciones del buró y la silla determinan mucho en la postura defectuosa. Surgen dolores de espalda, particularmente sacrolumbagias, ciatalgia, deficiencias respiratorias y cortedad en los músculos posteriores de las piernas, entre otros padecimientos.

La silla y el buró pueden convertirse en nuestros aliados para utilizarlos en torsiones y estiramientos que tienen sus principios en la milenaria ciencia del yoga. Nadie nos prohíbe que cumpliendo cabalmente nuestras obligaciones laborales, estiremos y giremos la columna vertebral en algún momento apropiado del día y mucho menos que traigamos de casa un soporte cómodo para elevar nuestro cuerpo en la silla... o decidamos cortales las patas al buró!!!

ALGUNOS EJERCICIOS SIMPLES Y ALTAMENTE BENEFICIOSOS.

USO DE LA PARED.

1. Parado completamente recto y recostando cabeza, espalda y talones contra la pared, elevar ambos brazos por encima de la cabeza y estirarlos bien hacia arriba. Hacer que la pelvis (cóccix) se bascule hacia abajo, es decir, que las vértebras lumbares se peguen lo mas que puedan a la pared. Permanezca con un conteo de 5 respiraciones normales.

2. El anterior estiramiento puede hacerse también pegando toda la columna al borde de una puerta y estirar los brazos hacia arriba.
3. De pie y colocado lateral con relación a la pared, avanzar un paso la pierna que esta paralela a la pared. Asegúrese que la cadera quede al frente. Tense ambos muslos. Apoyando sus manos en la pared a la altura de sus hombros, realice una suave torsión hacia la pared, de manera que el pecho y el rostro giren hacia ella. Permanezca unas 5 respiraciones. Regrese despacio y gire su cuerpo 180 grados, quedando preparado para la siguiente torsión para el lado opuesto.

USO DE LA SILLA / BURO

1. De pie, con ambas piernas separadas al ancho de sus caderas, colóquese de frente al respaldar de una silla y dejando una distancia, flexiónese al frente y deposite las muñecas en dicho respaldar (no agarre). Entonces estire su espalda, quedando ella como una mesa plana. Si nota que no tiene la curva natural en las lumbares o presenta una curva excesiva en las dorsales, entonces, flexione ambas rodillas e intente nuevamente estirar la espalda, dejando las rodillas flexionadas. Finalmente, estire ambas piernas. Repita la flexión de sus rodillas 3 o 4 veces y mantenga unas 5 respiraciones en cada movimiento.
2. Este ejercicio puede ser practicado apoyando ambas manos sobre su buró, con las mismas indicaciones anteriores.
3. Sentado en su silla y teniendo bien firmes los pies en el piso, con su cadera al frente, gire despacio su torso, mientras sus manos buscan agarrar el respaldo para completar el giro. No gire su columna con la fuerza de sus brazos. Respire 5 veces al llegar al máximo de su torsión.
4. Sentado en su silla, separe sus piernas, de manera que su torso al inclinarse al frente pueda pasar entre ellas. Coloque la mano derecha en el piso y la izquierda sobre la rodilla izquierda, entonces estire su espalda (muy importante) y gire hacia la izquierda sin despegar la mano del piso. Luego

regrese y apoye su mano izquierda en el piso y la derecha en su rodilla. Permanezca 5 respiraciones normales.

ALGO MAS PARA SU CASA.

Para aliviar dolores cervicales y lumbares son recomendados estos ejercicios:

1. Acostado boca arriba (cubito supino) con las piernas flexionadas, los pies apoyados en el piso y ambas rodillas juntas, incline las piernas a la derecha e izquierda sin que lleguen al piso. Puede ponerse una toallita enrollada debajo de la cervical.
2. Nuevamente acostado con las piernas flexionadas, abrazar lentamente ambas rodillas y llevarlas hacia el pecho. Si tiene plana las lumbares colóquese una toallita debajo que no exceda la pulgada de altura.
3. Esta misma postura se logra sentándose sobre sus talones (postura japonesa o vajrasana en yoga) e inclinando el torso al frente hasta que la frente toque el piso. Los brazos y manos quedan colocados al costado de las piernas o estirados al frente. Si al inclinarse despegar sus glúteos de los talones coloque un soporte entre sus piernas y siéntese sobre él y entonces inclínese hacia delante.
4. Para expandir su pecho. Tome una toalla grande y enróllela de manera que quede tubular, lo más sólida posible. Basta que tenga el ancho de su espalda. Acuéstese boca arriba y coloque el soporte tubular en la línea de sus omoplatos (escápulas) y justo por debajo de sus axilas, quedando su pecho elevado y la cabeza ligeramente arqueada hacia atrás.

Todos estos ejercicios anteriores se derivan de posturas de yoga, que al no poderse realizar adecuadamente, han sido modificadas para ayudar a personas con disímiles padecimientos y/o limitaciones.

UNA TECNICA RESPIRATORIA.

En yoga ponemos mucho énfasis en la calidad respiratoria y todas las posturas se ejecutan con una respiración diafragmática y por las fosas nasales. Los textos clásicos tienen una gran clasificación de ciertas técnicas respiratorias llamadas Pranayamas.

Una propuesta sencilla sería sentado en una silla, con la espalda recta realice:

1. Una serie de 3 minutos de respiraciones completas – donde el diafragma y toda la caja torácica trabajen, sin que por ello usted fuerce su respiración.
2. Por espacio de 3 minutos haga inhalaciones contando 6 y exhalaciones contando 12, a un ritmo y una intensidad que le sea cómoda. Ponga mucha atención al proceso respiratorio,

Hágase el regalo de atender su cuerpo unos minutos al día y sentirá como aumenta su conexión interna con todo lo que le rodea. ¡Adelante!

Para consultas o información de lugares en Ciudad de La Habana donde la Asociación Cubana de Yoga tiene Instructores, contactar con el Prof. Eduardo Pimentel Vázquez email: epvyoga@infomed.sld.cu