

# Yoga en la oficina y la casa: 15 ejercicios para librarte del stress cotidiano

Dr. Marcus de Oliveira Teles, D. Ay.

**E**n esta vida moderna casi siempre estás en medio de una reunión maratónica; tu cuello y espalda están gritando de dolor; tu cerebro se siente cansado.

Cuando regresas a casa con stress y cansancio, lo único que quieres es ordenar una pizza (para empeorar la situación) y acostarte a ver televisión antes de irte a la cama para “recobrar” la energía necesaria (engañosamente así piensas) y continuar con tu rutina al día siguiente (la misma cantaleta). ¿Cómo puedes mejorar esta situación?

Intenta realizar algunos ejercicios de Yoga que te presentamos aquí en tu boletín motivador mensual de Ayurveda, para que ganes más ánimo por la vida. Al fin y al cabo eres responsable de este cuerpo que la Divinidad te prestó para que actúes en esta tercera dimensión para evolucionar espiritualmente y cuidar el cuerpo. Cuídalo: ¡es tu equipo de trabajo!

Los consejos presentados están preparados para que puedas llevarlos a cabo en cualquier lugar y a cualquier hora, ya sea que te encuentres en la oficina, en casa, en alguna reunión, al teléfono, etc. Estos ejercicios suaves y relajantes te ayudarán a aminorar dolores musculares y a disminuir tu nivel de tensión, liberar los puntos marmas bloqueados. Escoger los mejores alimentos para tu tipo constitucional o dosha (puedes tomar el test gratuito en mi sitio web para que determines cuál es el tuyo), también ayudan a fortalecerse físicamente al ayudar a tu sistema digestivo y otros sistemas corporales, lo que a su vez facilitará que tu mente esté tranquila, alerta y concentrada.

Permite que la sabiduría milenaria de Ayurveda te ayude. Disfruta del sentimiento de bienestar con estas prácticas fáciles de estiramiento y buena alimentación.

## TENSIONES RECURRENTES

Personas de todas las edades tienen diversos tipos de tensiones recurrentes. Las principales razones identificadas para la tensión son:

1. Falta de movimientos del cuerpo o partes del cuerpo que no están acostumbrados a moverse, se ven obligados por nosotros inconscientemente a atrofiarse ó tensionarse.

2. La falta de una respiración normal plena y profunda al aire libre – evita que llegue suficiente oxígeno para nuestro cuerpo que a su vez ayudaría a eliminar las acumulaciones de toxinas en el sistema. Muchos de nosotros no podemos permitirnos lo que hoy es considerado un lujo: respirar aire fresco. Las emociones como la paciencia, concentración y equilibrio emocional dependen de una inhalación de aire fresco. Pero con el aire acondicionado o cerrado, falta de oxígeno en el interior, no hay suficiente bombeado en el torrente sanguíneo.
3. El estrés emocional, crea tensión: Generalmente en una oficina, ambiente de trabajo, muchas emociones se liberan y muy a menudo, no se controlan. Este descontrol de las emociones conduce a un estrés emocional y a la acumulación de tensión.
4. El estrés de ansiedad: La tensión, cuando las personas están bajo estrés o de tener una sensación de inseguridad en el empleo, el estrés y la ansiedad llevan a la acumulación de tensión. Los resultados de la tensión se somatizan en los músculos y van a convertirse en tensión y dolor.

Esta acumulación de tensión puede ser reducida por algunos tipos de ejercicios de yoga presentados aquí.

Se iniciará con yoga para el hombro, que te ayudará a aliviar la tensión antes de que la tensión llegue a ti. El hombro, el cuello y la espalda superior son zonas de tensión para la mayoría de la gente.

Muchos de los trastornos actuales como hombro congelado, distonía cervical (contracciones musculares prolongadas), torticolis, etc. son ocasionados por esa acumulación de tensión.



Como por lo general, hacemos mucha lectura, escritura, escribir a máquina o procesador de textos o simplemente sentados en una silla por largos períodos en la computadora, estas actividades son las que provocan la tensión y la idea de esta sección es reducir la acumulación de tensión con los ejercicios.

### EL CIRCUITO CÁLIDO (FIG. 01)

Posición de inicio: Siéntate en la posición de base en una silla sin brazos, dejando que las manos cuelgan libremente a los lados.

Actividad: Lentamente mueve los hombros hacia adelante en forma circular y repite el mismo movimiento. En seguida hazlo hacia atrás en sentido contrario, lento con los brazos relajados. Siente el calor.

Repetir 15 veces



FIG. 01

## ELEVANDO Y APRETANDO (FIG. 02)

Posición de inicio: Siéntate en la posición de base con la espalda recta, con los brazos colgando libremente a los lados.

Actividad durante la inhalación: Con la inhalación, sacar poco a poco los hombros hacia arriba, hacia el oído.

Actividad durante la exhalación:

1. Dibuja tus hombros hacia atrás lentamente con los omóplatos juntos. Tira hacia atrás hasta donde puedas.
2. Sin dejar de la exhalación lleva tu hombro hacia abajo manteniendo la compresión en los hombros, gradualmente deja de lado la compresión de tus manos hasta llegar a la posición de inicio normal. En este punto, los hombros deben inclinarse hacia abajo, como si cargaras un peso en ambas manos.

Repetir 15 veces.



FIG. 02

### **OMÓPLATO (FIG. 03)**

Posición de inicio: Siéntate en una silla sin brazos y une las manos con los dedos entrelazados detrás de ti en posición de sentado normal, con la espalda recta. Este ejercicio se inicia con la exhalación.

Actividad durante la exhalación: Presiona los codos hacia los omóplatos intentando juntarlos.

Actividad durante la inhalación: Suelta los codos, relájate y enderézate.

Importante: Sincroniza los movimientos con la inhalación y la exhalación.

Repetir cuatro veces.

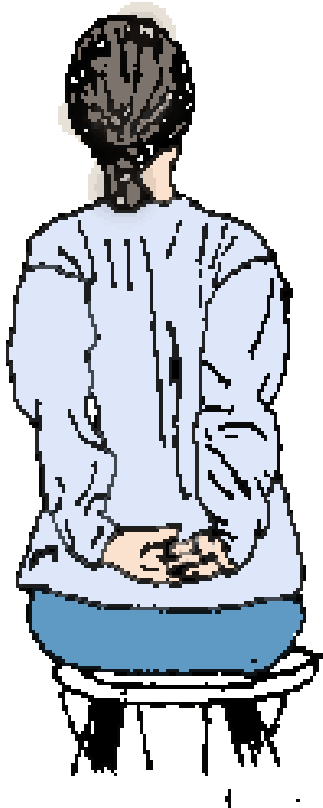


FIG. 03

### **ROTACIÓN DE BRAZOS (FIG.04)**

Posición de inicio: Coloca tus manos sobre los hombros, con los codos por delante.

Actividad durante la inhalación: Lleva tus hombros hacia el frente y luego levanta los codos juntos permitiendo que se alejen a medida que pasan por los lados de la cabeza. Trata de llegar con las manos lo más bajo posible en los omóplatos.

Actividad durante la exhalación: Baja los codos a la posición inicial mientras llevas los codos juntos, en la medida posible. Siente el calor.

Repetir 10 veces.

Importante: Sincroniza los movimientos con la inhalación y la exhalación.

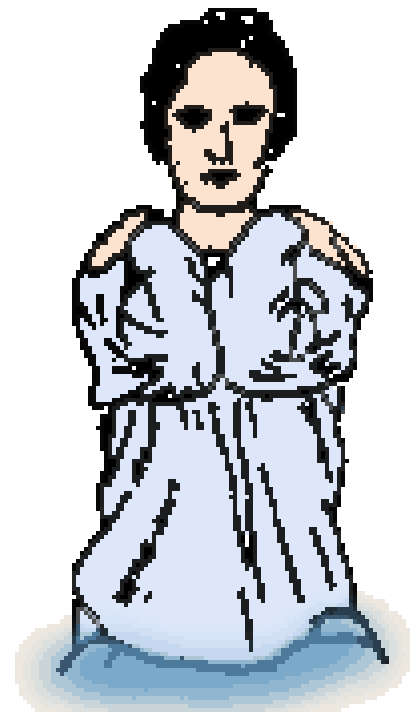


FIG. 04

## **ALIVIO DE TENSION DE OFICINA, YOGA PARA EL CUELLO (FIG.05)**

Aquí comienza el proceso de suaves estiramientos y relajación de los músculos del cuello y la espalda superior y actúa como un calentamiento para los ejercicios siguientes.

El cuello es un área importante de acumulación de tensión dado que los músculos del cuello sostienen la parte más pesada del cuerpo, la cabeza, todo el día desde el momento en que despertamos hasta que nos vamos a dormir. Los músculos del cuello se usan activamente para mover la cabeza y también irradian las tensiones de los hombros.

Los ejercicios siguientes te ayudarán a aliviar estas tensiones, a calmar la mente y a aumentar los niveles de concentración.

### **GIRO DE LA CABEZA (1)**

Posición de inicio: Siéntate en la silla con la espalda recta y la cabeza recta.

Actividad durante la inhalación: Empieza a inhalar en la posición inicial y lentamente empuja la cabeza hacia atrás; no presiones ni empujes, hazlo sólo en medida cómoda.

Actividad durante la exhalación: Iniciar exhalando lentamente a medida que llevas tu cabeza hacia adelante y dobla ligeramente por debajo de la posición recta, tratando de tocar con tu mentón la parte superior del hueso del pecho.

Repetir cinco veces.

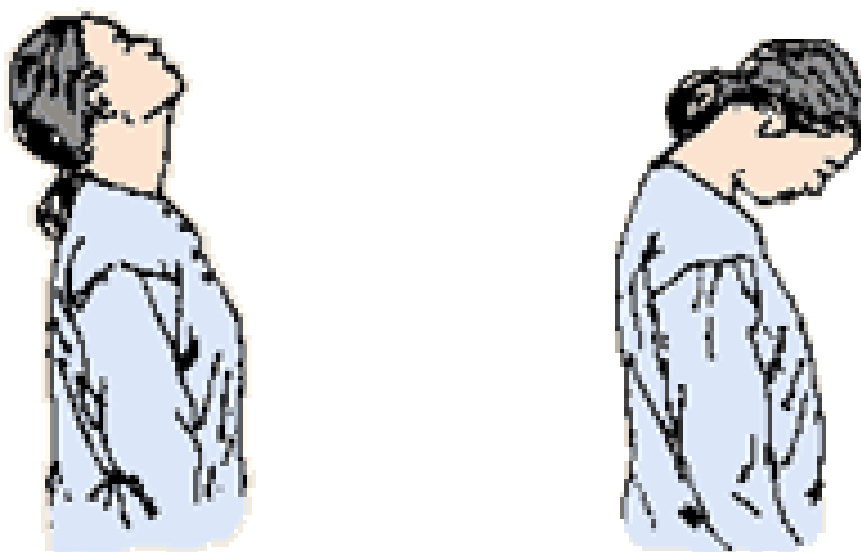


FIG. 05

### GIRO DE LA CABEZA (2) (FIG.06)

Posición de inicio: Siéntate en la silla con la espalda recta y la cabeza recta mirando al frente.

Actividad durante la inhalación: Gira lentamente la cabeza para mirar por encima del hombro izquierdo, manteniendo el nivel de la cabeza el mismo que en la posición inicial.

Actividad durante la exhalación: Poco a poco vuelve a la posición inicial mientras exhalas manteniendo el nivel de la cabeza mirando al frente.

Después de inhalar, gira lentamente la cabeza para mirar por encima de tu hombro derecho.

N ° de repeticiones: 3 *a cada lado*.



FIG.06



### **ESTIRAMIENTO DE CUELLO – ADELANTE ABAJO (FIG. 07)**

Posición inicial: Siéntate en la posición básica con la espalda recta y los hombros relajados, con los brazos entrelazados detrás del cuello.

Actividad durante la inhalación: Inhala mientras estés en la posición inicial.

Actividad durante la exhalación: Mientras exhalas lentamente empuja la cabeza hacia abajo, suavemente, tanto como te sea cómodo. No presiones o jales la cabeza. Las manos te ayudan a estirar los músculos un poco más de lo que es posible por la inclinación normal de la cabeza. Después de llegar a esta posición, sostenla y sigue respirando unas cuatro respiraciones normales. En seguida levanta la cabeza a la posición normal. Baja los brazos.

N<sup>o</sup> de repeticiones: 3 veces.



FIG. 07

### **ESTIRAMIENTO DE CUELLO – LATERAL ABAJO (FIG. 08)**

Posición de inicio: Siéntate en tu posición básica con la espalda recta y los hombros relajados con la mano izquierda sosteniendo la parte inferior de la silla para mantener tu cuerpo en la misma posición mientras te estiras. Coloca tu mano derecha sobre la cabeza como se ve en la figura 08.

Actividad durante la inhalación: Lentamente inclina la cabeza hacia la derecha presionando suavemente hacia abajo con la mano. No presiones demasiado duro o jales con fuerza la cabeza. Deja que tu cabeza vaya hacia abajo y que no te cause molestias.

Actividad durante la exhalación: Quédate en esta posición mientras cuentas hasta 10 y luego lentamente vuelve a la posición inicial. Baja el brazo y repite en sentido contrario para el otro lado.

Nº de repeticiones: 3 de *cada lado*.



FIG. 08

### **ESTIRAMIENTO DE CUELLO - DIAGONAL ABAJO (FIG. 09)**

Posición de inicio: Siéntate en tu posición básica con la espalda recta y los hombros relajados, con tu mano derecha sosteniendo la parte inferior del asiento de la silla. Vuelve la cabeza 45 grados a la derecha de la posición inicial. Coloca tu mano izquierda sobre la cabeza de tal manera que el codo apunte a la rodilla (hacia abajo).

Actividad durante la exhalación: Empuja suavemente tu cabeza hacia abajo hasta tu límite y en esta posición respira normalmente tres veces. No presiones o jales de la cabeza.

Actividad durante la inhalación: Al salir del ejercicio vuelve a la posición inicial e inhala normalmente.

N ° de repeticiones: 3 repeticiones de *cada lado*.



FIG. 09

## **ALIVIO DE TENSIÓN DE OFICINA, YOGA PARA LA ESPALDA SUPERIOR**

Como siempre estamos mirando hacia adelante, recogiendo cosas al frente, poniendo cosas en estantes, etc., o sea siempre movimientos para el frente, debemos tratar de hacer movimientos compensatorios a los hombros para que los músculos también se ejerzan en la dirección inversa. Cuando pasan los años, la caída de los hombros hacia adelante inicia la joroba, que también tiene efectos sobre la respiración. Además, cuando nos sentamos a la mesa a comer o en la oficina, toda nuestra postura es de nuevo orientada hacia adelante.

Los ejercicios siguientes permitirán dicha compensación de movimientos.

### **EXPANSIÓN DEL TÓRAX (FIG.10)**

Posición de inicio: Siéntate en tu posición básica con la espalda recta y con los dedos entrelazados por detrás de la espalda.

Actividad durante la inhalación: Levanta los dedos entrelazados y dirige los brazos hacia los hombros manteniéndolos rectos. Levántalos tan alto como puedas, cómodamente a tu límite, con los omóplatos juntos.

Actividad durante la exhalación: Mientras exhalas baja los brazos a la posición inicial.

Nº de repeticiones: 4.

Importante: Haz los ejercicios con respiración rítmica.



FIG. 10

## EJERCICIOS CALMANTES DE LA TENSION – ESPALDA SUPERIOR

Estos tres ejercicios son excelentes para aliviar la tensión entre los omóplatos. Estira los brazos y el cuerpo entero y al mismo tiempo trabaja en la articulación de los dedos, manos y muñecas.

### CALMANTES DE LA TENSION DE ESPALDA SUPERIOR I (FIG. 11)

Posición de inicio: Siéntate en tu posición básica con la espalda recta y los hombros relajados. Los dedos cruzados delante de ti con las palmas hacia fuera.

Actividad durante la inhalación: Cuando usted inhala empujar la palma de la mano lejos de usted por encima de su cabeza para que sus palmas entrelazadas están mirando al techo.

Actividad durante la exhalación: Baja los brazos a la posición inicial frente a ti.

Nº de repeticiones: 3 veces.



FIG. 11

## CALMANTES DE LA TENSIÓN DE ESPALDA SUPERIOR II (FIG.12)

Posición de inicio: Siéntate en tu posición básica con la espalda recta y los hombros relajados. Los dedos cruzados delante de ti con las palmas hacia fuera.

Actividad durante la inhalación: ve levantando las manos entrelazadas, inhala y empuja las palmas de las manos al frente y por encima de tu cabeza para que tus palmas entrelazadas señalen el techo y los brazos estén totalmente estirados.

Actividad durante la exhalación: Baja las manos entrelazadas detrás de la cabeza de tal manera que las palmas vayan hacia la parte posterior de la cabeza sin tocar. Empuja los codos y los hombros hacia atrás y apretando los hombros.

Nº de repeticiones: 3 veces.



FIG.12

### **CALMANTES DE LA TENSIÓN DE ESPALDA SUPERIOR III (FIG.13)**

Posición de inicio: Siéntate en tu posición básica con la espalda recta y los hombros relajados con los dedos entrelazados detrás de la cabeza.

Actividad durante la inhalación: Levanta los brazos estirados por encima de la cabeza, con las palmas hacia el techo.

Actividad durante la exhalación: Baja las manos entrelazadas detrás de la cabeza, girando de tal manera que tu codo izquierdo apunte al techo y tu codo derecho al suelo. Gira del mismo modo, repitiendo el ejercicio en sentido contrario, haciendo que el codo derecho apunte al techo y el codo izquierdo al suelo.

Nº de repeticiones: 6 veces.



FIG 13

## YOGA PARA EL OMOPLATO

### OMÓPLATO EJERCICIO I (FIG. 14)

Este ejercicio de yoga funciona para el fortalecimiento de los músculos de la espalda superior, aumentando la circulación a los mismos. En general, ciertas zonas de la espalda no son de mucho uso y los músculos no son lo suficientemente flexibles para llegar a algunas partes de tu espalda con las manos.

Estos ejercicios aflojan los músculos de los hombros y los músculos relacionados.

Posición de inicio: Siéntate en la silla con la espalda y la cabeza recta.

Actividad durante la inhalación: Levanta los brazos hacia los lados en forma de cruz.

Actividad durante la exhalación: Exhala al cerrar los puños de tus manos.

En seguida:

Actividad durante la inhalación: llevar los brazos hacia atrás con el fin de crear una compresión de los omóplatos y los músculos de los hombros.

Actividad durante la exhalación: Exhala mientras llevas los brazos hacia atrás a la posición inicial. No es necesario levantar los hombros, mantenlos en el mismo nivel en cuanto a la posición inicial.

N ° de repeticiones: 4 veces

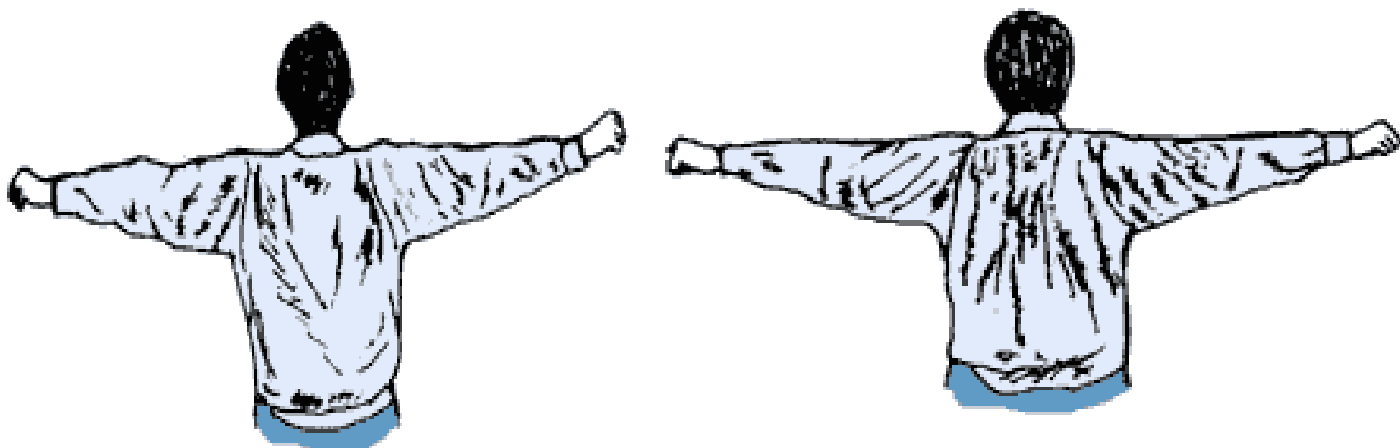


FIG 14



## OMÓPLATO EJERCICIO II (FIG. 15)

Posición de inicio: Durante la posición inicial mantén los brazos estirados con las palmas de las manos de tal manera que la punta de los dedos apunten al techo.

Actividad durante la inhalación: Comprime los omóplatos firmemente empujando los brazos hacia atrás.

Actividad durante la exhalación: Manteniendo la misma posición, baja lentamente los brazos, manteniendo los omóplatos apretados firmemente juntos, hasta que los brazos lleguen a los lados de tu cuerpo. Al llegar a esta posición, suelta automáticamente la presión.

Nº de repeticiones: 3 veces.

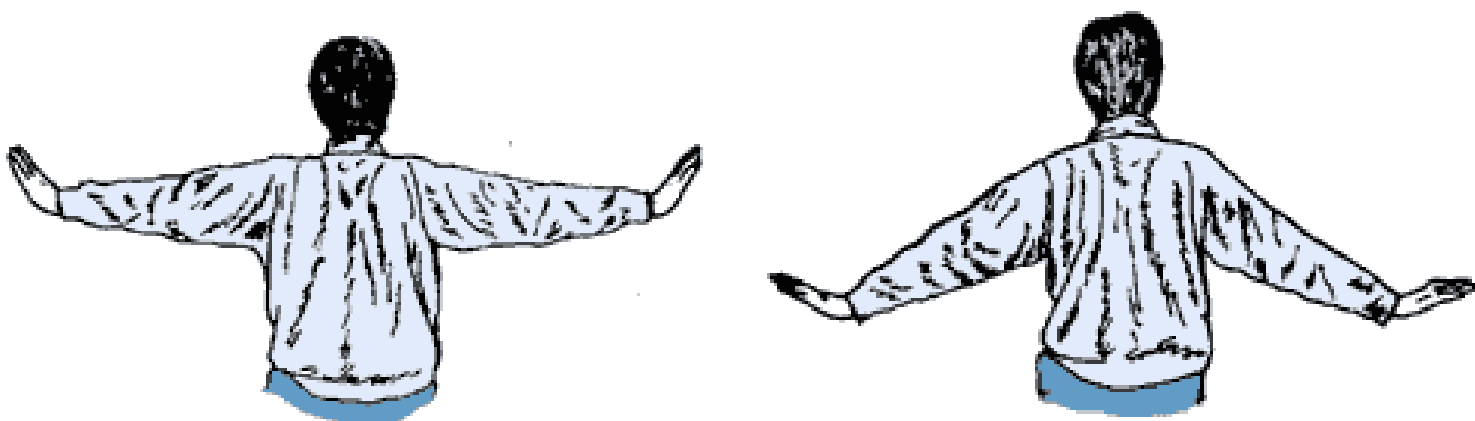


FIG. 15

### ACERCA DEL AUTOR

Marcus De Oliveira, D. Ay. es Director de **Centro Ayurveda México**: el centro premier de sanación natural, basado en los milenarios conocimientos de la ciencia de la India de Ayurveda. Su sitio web, donde puedes encontrar decenas de recursos al respecto e incluso realizar tu test gratuito para encontrar tu Dosh, es: <http://www.AyurvedaTotal.com>