

Yoga y Empresa



Trabajo realizado por: Susana, Pablo, Gerard y Gema

Formación de profesores de yoga Síntesis 2014

Índice

1. La persona y el capitalismo.....	4
1.1. Un Mundo Feliz.....	4
1.2. Del Homo Erectus al Homo Oficinalis.....	5
2. Sociedad, Psicología y Educación	13
2.1. Los puestos de trabajo.....	13
2.1.1. Socio-Psicología.....	13
2.1.2. Tipología de los puestos de trabajo.....	16
2.1.2.1. Trabajadores sin personas a su cargo (con trabajo físico).....	16
2.1.2.2. Trabajadores sin personas a su cargo (trabajo de oficina).....	17
2.1.2.3. Trabajadores con personas a su cargo.....	18
2.3. Reflexiones acerca de la Educación.....	19
3. ¿Porqué ofrecer yoga a las empresas?.....	22
3.1. Algunas definiciones de yoga.....	22
3.2. Beneficios del yoga.....	23
3.2.1. Objetivos que podemos conseguir con la práctica del yoga.....	23
3.3. Beneficios de la meditación.....	26
3.3.1. Objetivos que podemos conseguir con la práctica de la meditación.....	26
3.4. Beneficios de la relajación.....	27
3.4.1. Objetivos que podemos conseguir con las técnicas de relajación.....	27
4. Otras técnicas empleadas en las empresas para gestionar el estrés.....	29
4.1. Coaching.....	29
4.2. Programación Neurolingüística.....	30
4.3. Mindfulness	35
5. Oferta en el mercado de Yoga para Empresas.....	37
5.1. Grandes números.....	37
5.2. Oferta de Yoga para empresas.....	37



5.3. Ejemplo de Empresas que ofrecen Yoga para las Empresas.....	38
5.4. ¿Que utilizan como gancho?.....	39
5.5. ¿Qué están ofertando a las Empresas?.....	40
6. El Yoga en las Empresas y Empresarios.....	41
6.1. Empresas.....	41
6.2. Empresarios.....	42
7. La Propuesta de Valor.....	43
7.1. Adaptación del Yoga a la Empresa.....	43
7.2. Cómo se ha de presentar y enseñar el Yoga?.....	44
7.3. Formato de las Sesiones de Yoga.....	44
7.4. Como llevarlo a la práctica.....	46
8. Práctica Propuesta.....	47
8.1. Introducción.....	47
8.2. Trabajadores sin personas a su cargo (con trabajo físico).....	49
8.2.1. Propuesta de trabajo.....	49
8.2.2. Respiración Idéntica.	49
8.2.3. Serie Yin Yoga.....	50
8.3- Trabajadores sin personas a su cargo (trabajo de oficina).....	57
8.3.1. Propuesta de trabajo.....	57
8.3.2. Nadhi Sodhana.....	58
8.3.3. Serie en silla.....	59
8.3.4. Masaje facial y cervical.....	68
8.4. Trabajadores con personas a su cargo.....	69
8.4.1. Propuesta de trabajo.....	69
8.4.2. Kapalabathi.....	70
8.4.3. Serie Dinámica.....	70
8.4.4. Tratak.....	75
9. Reflexiones.....	76
Referencias.....	79
Referencias generales.....	83



1. La persona y el capitalismo

1.1. *Un Mundo Feliz*

Nuestra sociedad occidental, hija del afán del hombre por la industriosisidad y el poder sobre sus semejantes, ha llegado a ofrecernos una existencia singular; nos brinda una gran variedad de comodidades, que van desde lo necesario en términos de subsistencia básica hasta lo más excéntrico en términos de ocio; nos ofrece tratamientos eficaces a las enfermedades que han diezmando de manera terrible la población humana en los últimos siglos y nos abre las puertas a nuevos males inciertos derivados de la polución y el uso indiscriminado de nanomateriales; nos provee con los más sofisticados sistema de transporte y nos permite viajar a los lugares más recónditos del planeta mientras nos convierte en seres incapaces de estar sentados y quietos durante más de dos minutos sin pensar que la vida nos está pasando de largo y estamos perdiendo el tiempo; nos permite saber a tiempo real los últimos acontecimientos alrededor del globo mientras cierra las puertas a los vecinos que viven cerca de nosotros.

Este es el mundo del ser humano occidental hoy en día, un mundo marcado por la dicotomía, por los claros y oscuros, un mundo en el que el contraste se hace cotidiano de una manera insólita y en el que la perplejidad y sensación de desasosiego del individuo alcanzan cotas que quizá nunca habían sido soñadas. Prodigios y desengaños, esperanzas y desazones, lógica y sinrazón se dan la mano para tejer nuestro destino común en esta Arca de Noé que, nos guste o no, es tan nuestra como de cualquier otro y en la cual navegamos y navegaremos siempre. Sin embargo, nuestra voz interior, ese murmullo apenas inaudible sofocado por capas y capas de las más exquisitas sedas del progreso, que se expresa tímidamente cuando el ruido de la calle y del trasiego se ralentizan en el ocaso de nuestras jornadas, ese hilo de existencia parece preguntar, a veces con miedo y sin osar molestar demasiado: ¿siempre ha sido así? ¿Debe nuestro día a día ser como es o bien somos lo que somos porque alguien lo quiso así? ¿Estamos diseñados para lidiar de manera sostenida con la vorágine de sensaciones, información y cambio que se cierne sobre nosotros de la mañana a la noche? Y es entonces, después de que la voz se apague bajo la apisonadora del ruido exterior e interior cuando nos deja ese poso de duda que reverbera durante un corto periodo de tiempo en nuestras mentes, como el farol que se apaga tras una larga noche de



invierno y deja tras de sí un espectral resplandor de lo que fue y quien sabe si volverá a ser, envuelto en la bruma helada y el aliento de mil automóviles que pugnan por llegar los primeros al siguiente semáforo.

Y ese sabor incierto a paraíso perdido afila las alas de nuestra intuición para seguir preguntando, que al fin y al cabo es el vicio que nos distingue de todos los seres que nos acompañan en el viaje de la vida.

1.2. Del Homo Erectus al Homo Oficinalis

La historia humana es, y ha sido, compleja, poliédrica y cambiante desde los albores de los tiempos, desde que la sabana era nuestro hogar y los útiles de madera y piedra nuestros mejores aliados para relacionarnos con nuestro medio, más a menudo hostil que benigno, (o eso al menos pienso yo desde mi visión de la realidad deformada por el culto al *western way of live*, los anuncios de refrescos azucarados y las promesas más o menos veladas que me incitan a pensar que el trabajo ennoblece. Sin embargo, y como ya mostró Fritz Lang en su cinta Metropolis (1), quizá el sueño americano derive en un estado de locura colectiva en el que todas estas pulsiones consumistas queden sepultadas bajo directrices más claras y burdas si cabe centradas en el culto, no ya de una botella de CocaCola, sino de un gobierno tecnocrático convertido en juez y verdugo de todo perro y gato que ose contradecir el régimen de Un Mundo Feliz (2), La Granja de Animales o 1984 (3).

Desde siempre nuestra evolución ha estado marcada por la lucha, por el deseo de vivir, por el ansia de prevalecer frente a viento y marea, por la Vida en mayúsculas, al fin y al cabo. El neanderthal sucumbió bajo el poderío del cromagnon en su competencia por la supervivencia y la ley del más fuerte prevaleció, como prevalece en el reino animal sin que la piedad o la misericordia, conceptos tan humanos ellos, jueguen ningún papel, convirtiéndose incluso estos en valores antinaturales. Esta ley del más apto, atribuida por muchos a Darwin y Nietzsche y deformada de manera tendenciosa en libros como Mein Kampf (4), se enarbolaría por los partidarios de movimientos políticos o científicos extremos que desembocaron, los primeros, en guerras mundiales atroces y los segundos, en experimentos eugenéticos en nombre del bien de la especie (5). Bien valdría la pena saber cuál hubiera sido la reacción del joven Darwin (6), muchacho ocioso, bonachón y burgués, más ocupado en perseguir escarabajos que en asistir a sus clases de medicina, en



caso de saber de qué manera sus observaciones sobre la diferenciación de los picos de unos pajarrillos en función de la naturaleza de las presas que les servían de sustento desembocaría en auténticos alegatos sobre la prevalencia de ciertas razas sobre otras, tanto en el plano físico como moral (en cuanto al tema moral pueden correr ríos de tinta al respecto pero me gustaría saber cómo el doctor Mengele era capaz de sostener la superioridad física de la raza aria sobre, por ejemplo, los atléticos y esculturales habitantes del África subsahariana). Supongo que si Goebbels (7) escogió como eslogan propagandístico “El trabajo os hará libres” (8) para uno de los enclaves más oscuros creados jamás por el hombre, bien pudo pensar que el tema de la preponderancia racial sería tragado con más o menos credulidad por una población teutona hambrienta, empobrecida y humillada después del despropósito de la Primera Gran Guerra.

Nacer, amar y trascender, según los poetas; nacer, trabajar y morir, según los garantes del mundo actual. Pero como bien sabe nuestra impertinente y obstinada voz interior, que se cuestiona y nos cuestiona (acaso el sujeto “voz” y “nosotros” es el mismo?) sobre el porqué de esta situación, no siempre fue así, si bien no quisiera dar a entender que la situación actual es la peor de las posibles. Sin embargo, opino que, sin duda, no es la mejor.

Posiblemente la característica que mejor define a la especie humana es el hecho de ser capaz de servirse con gran destreza del mundo que le rodea para así dominarlo y poder modelarlo a su antojo y conveniencia. De esta tendencia natural, compañera inefable, incómoda a veces pero siempre presente, de la inteligencia humana, como si de un parásito o elemento simbiótico se tratara, nació nuestro amor a la técnica. Desde ese despertar de la conciencia, el hombre se ha servido de cuanto ha estado en su mano para mejorar las posibilidades que le ofrecía su cuerpo material. Desarrolló el trabajo de la piedra, la manufactura de pieles, la fundición de los metales y la tecnología de la construcción, en un afán por responder a esa llama interior de inquietud que le conminaba a pensar que el tiempo se acaba, como si supiera a ciencia cierta que el mañana, idea abstracta donde las haya por la imposibilidad de alcanzarlo nunca, debía ser vivido con antelación, valorado, sopesado y planificado. Halló cierto placer (y comodidad) en predecir la lluvia y el movimiento estacional de los animales que le brindaban su carne, en adelantar los eclipses solares y las mareas y ese placer y habilidad afilada por generaciones y generaciones de



seres se transmutó lenta pero inexorablemente desde una posición en la que la ciencia era movida por el amor a un punto en el que la ciencia empezó a moverse por el ansia de poder. Y en este contexto nuevo de superioridad el hombre aprendió a predecir el comportamiento de sus semejantes. Esta cualidad, esta capacidad empática que obró como germen de la manipulación ulterior, espoleó al ser humano incipiente a servirse, no solamente de la naturaleza inanimada y de los animales, sino también de sus propios hermanos para conseguir sus fines, lícitos y encomiables a veces, oscuros y maquiavélicos en otros casos (de nuevo, mi visión moral occidental me empuja a juzgar como “buenas” o “malas” las fuerzas internas que movieron a hombres tan distintos, acaso sea debido a mi educación cristiana que, como esa prenda que queda en el fondo del cajón, sobrevive a los designios de los cambios de la moda sin que nos atrevamos ni a ponérsela por obsoleta ni a deshacernos de ella por apego). Y el poder se volvió un bocado demasiado apetecible como para ser degustado por otro (*es muy interesante la aproximación a este tema que realiza Stepehn Baxter en su novela “Evolution” (9), donde describe cómo una joven neanderthal, aquejada de dolores terribles de cabeza y víctima de destellos de genialidad y conciencia más allá de lo que era común para su especie, entiende que la manera de defenderse de los ataques de los machos de la manada y de merecer el respeto y la devoción de todos, es creerse en contacto con la Divinidad, convertirse en su mensajera en el contexto de su tribu. Este hembra comprendió que sus congéneres podían ser sometidos si aparecía en escena un poder más allá de la fuerza de los músculos, invisible, omnipresente y temible). En este contexto se desarrollaron las primeras creencias sobrenaturales, el mito y la magia y se fundaron los cimientos de los primeros imperios. Cabe destacar que nuestro desarrollo social y personal debe mucho a estas cualidades que hoy consideramos inherentes a la persona humana y que sin ellos no seríamos ni la sombra de lo que somos hoy en día. Sin embargo, como todo lo importante y fundamental de la vida, tienen un reverso oscuro que puede trocar la grandeza humana derivada del acto desinteresado hacia los demás en la más imperdonable de las ruindades.

El hombre creció y se desarrolló, como el árbol que pasa de tallo tierno a tronco robusto y altivo, bebiendo de las entrañas de la tierra y aspirando a las más altas cotas mientras abría sus cada vez más largas ramas al calor del astro rey. Sin embargo, como el árbol imparable que sueña el cielo pero hunde sus raíces en el fango, como el Ícaro que



desafió a los elementos con alas de cera, el hombre se tambaleó desde sus cimientos, convirtiéndose en su propio esclavo. El desarrollo de sociedades agrarias conllevó un gran aumento de población y la posibilidad siempre anhelada de permitir una existencia menos errante, menos marcada por los designios lentos pero temibles que marca nuestra madre Tierra. El hombre destinó más y más recursos a desarrollarse más allá de lo estrictamente necesario para cubrir sus necesidades básicas y alzó el vuelo en los campos de la filosofía, la política, la matemática y la técnica. Ya era posible vivir sin trabajar por la propia subsistencia, pero este privilegio solamente era posible para unos pocos; para el resto de los mortales, los tiempos en los que la pereza y la holgazanería formaban parte de las actividades diarias de las sociedades cazadoras recolectoras se convirtieron en un espejismo, un recuerdo brumoso de tiempos bárbaros que habían sido felizmente superados y sustituidos gradualmente por el culto al trabajo.

En este contexto en el que ya nos movemos de una manera más familiar, llegamos al siglo XX, siglo de grandes guerras y miserias pero también de grandes desarrollos a nivel científico, social y cultural. Y si los científicos han convenido en llamar a esta época “el siglo de la física”, yo quisiera proponer el título alternativo de “siglo del tiempo”. Tiempo, tiempo. Tiempo que nunca tenemos, que se pierde y se gana, tiempo convertido en dinero y tiempo malgastado en quehaceres varios. Tiempo que se compra y que se vende, tiempo que no se vive pensando en el que se va a vivir, tiempo cronometrado, etiquetado, compartimentalizado, instrumentalizado, usado como reclamo publicitario y como promesa. “Tiempos pasados siempre fueron mejores”, “es tiempo de pensar en el futuro”, “tiempos de cambio”...tiempo, tiempo.

Recuerdo que hace unos años, leyendo “El Derecho a la Pereza” de Paul Lafargue (10), quedé completamente perplejo por uno de sus comentarios. Aducía que en su deseo de cuadrangular la existencia humana y hacerla lo más rendible posible, el capital había encontrado a su más firme aliado en un instrumento que hoy en día consideramos absolutamente inocente, aunque imprescindible a todas luces, un mecanismo que marca el tempo de nuestros días y que hemos tenido a nuestro lado desde nuestra más tierna infancia: el reloj. Lafargue consideró la invención del reloj como una de las más sutiles maneras de encauzar el manantial de la desatada, fresca y desbordante energía humana y convertirla en una especie de acequia canalizada previsible y puntual, de la cual no



escapaba ni una sola gota de beneficio ni de esfuerzo. Por un momento, imaginemos qué sería de nuestro día a día sin un reloj; Para empezar, posiblemente la víspera nos sentiríamos muy desconcertados y angustiados por el miedo de no poder despertarnos a nuestra hora convenida. De todos modos, ¿qué importaría? Sería imposible llegar al trabajo en el momento justo, organizar reuniones, preparar citas y envíos, simplemente reunirnos con nuestras amistades para comer se convertiría en una gesta titánica. La productividad empresarial caería en picado por la falta de coordinación entre departamentos y por el hecho de que posiblemente los trabajadores simplemente no estarían ahí. No sabríamos si debemos apresurarnos para ir a buscar a los niños a la salida de la escuela porque no habría hora de salida de la escuela y no sabríamos si el supermercado estará abierto para hacer las compras antes de llegar a casa. ¿Cuándo empezará nuestro programa favorito? ¿Debemos cenar ya? ¿Llegó la hora de dormir? A todas luces el desconcierto sería mayúsculo y nos sentiríamos totalmente perdidos, quizá recuperando parte del sentimiento que el hombre primitivo tenía en media de una tormenta que no comprendía o bien como los primeros que se lanzaron a la conquista del mar sin saber qué maravillas les esperaban entre las olas inciertas. Así, como frágiles esquifes sin velas ni timón nos sentimos cuando el tic tac del reloj deja de marcarnos el ritmo de nuestras acciones y de nuestros pensamientos, cuando quedamos solos simplemente con nuestro ritmo real interno, el propio sentir y fluir de nuestra existencia que anida en lo más profundo de nuestro ser.

La vida sin reloj nos parece a todas luces inconcebible y, en la mayoría de casos, indeseable. Sin embargo, el hombre ha vivido la mayor parte de su historia sin métodos para medir el tiempo. En cierto modo esta aseveración tan categórica es falsa, ya que la especie humana aprendió desde su tierna infancia a observar los ritmos de las estaciones, las fases de la Luna y a manejar el ciclo que marca de manera más inmediata su existencia, esto es, el lento e inexorable ciclo de día y noche. El hombre aprendió a desarrollar sus actividades sintiendo en su fuero más profundo este ciclo de luz y oscuridad, llegando a ser tan íntima esta relación que su propia bioquímica quedó marcada a fuego por el ciclo circadiano, esto es, reloj interno del propio cuerpo que controla la vigilia y el sueño, la actividad y la pausa, la acción y el abandono mediante mecanismos físicos y químicos. Este ciclo ha esculpido nuestro comportamiento y nuestras capacidades como humanos más



allá de nuestra conciencia; A veces nos preguntamos cómo es posible que abramos los ojos minutos antes de que suene el despertador o bien cómo es posible que el ciclo menstrual o la gestación sean ciclos tan precisos en términos de tiempo. El hecho de que nos sorprenda es que hemos perdido, en gran medida, esa conexión profunda con el sentir del tiempo, como ese niño que fuimos que olvidó cómo contar cuando empezó a usar la calculadora y que de mayor olvidó cómo reír debido a la tiranía de los condicionamientos sociales.

Tiempo, tiempo... El hombre primitivo aprendió a servirse del tiempo y el tiempo imprimió su marca en su cuerpo y mente. Sin embargo, este lento cortejo no fue suficiente para mantener encendidas las calderas rugientes de la Revolución Industrial y los magnates ávidos de poder y presas del delirio de la producción, encorsetaron el tiempo en fracciones cada vez más minúsculas, despedazaron su naturaleza y lo convirtieron en pequeñas porciones que fueron empleadas para sincronizar a los trabajadores y asemejarlos a una legión de hormigas incansables. Es gracioso considerar cómo Lafargue cuenta que, en las primeras industrias modernas del siglo XVIII, los trabajadores bávaros, hoy conocidos por ser fieles siervos del señor Reloj y garantes de la moderación en toda la extensión de la palabra, se sublevaron ante la necesidad de seguir unos horarios fijos . De hecho, causó una revolución cruenta porque se vieron atacados en lo más profundo de su ser como individuos. ¿Qué significa no poder descansar cuando estoy cansado? ¿Porqué debo trabajar cuando no me apetece o cuando tengo otras cuestiones que atender? ¿Por qué trabajar tantas horas? La batalla fue dura y profunda pero la apisonadora en la que se estaba convirtiendo el capital consiguió doblegar a los trabajadores de todo el mundo y ceñirlos con la correa de los horarios. La vida había cambiado, el ritmo era otro y el tiempo empezó a faltarle al hombre más que nunca (11).

Consideremos nuestro caso cotidiano una vez hemos mostrado la visión general; cuando abrimos los ojos, se agolpan en nuestra mente multitud de ideas relacionadas con todo lo que tenemos que hacer durante la jornada. Intentamos ser óptimos y nos afeitamos mientras calentamos el agua para el café que nos aclare las ideas. En la radio matutina escuchamos puntualmente noticias tan cortas como un suspiro, rápidas y afiladas hasta el punto de ser expresadas con una economía de palabras que raya la perfección quirúrgica. La información viene en dosis predigeridas, como nuestros alimentos precocinados o los destellos propios del mundo de la publicidad. Anuncios que nos enseñan a rendir más, a



ser superhombres y supermujeres que llegan a todo y pueden encargarse de una avalancha de quehaceres sin perder la sonrisa (12). Salimos de casa y nos metemos en un coche, autobús, metro o tren, movidos al ritmo periódico de semáforos y oleadas de personas que, como nosotros, transitan por las calles sin ver a donde van, como si fuéramos pequeños autómatas con órdenes precisas que repiten una y otra vez su pequeño patrón de comportamiento. A veces es posible que lleguemos al trabajo sin ni siquiera saber cómo lo hemos hecho. El tiempo, que nuestra educación nos ha transmitido como un bien escasísimo y que debe ser exprimido hasta su última gota, se nos escapa de las manos mientras nosotros nos desplazamos y obramos bajo el influjo del ritmo impuesto.

Es paradójico pensar como el reloj se ha convertido en el verdugo del tiempo y en cómo aniquila cada segundo antes de que nazca. De hecho, es un asesino muy peculiar, dada la selectividad de su crimen; su fechoría consiste en matar el momento presente, el cual renace de nuevo al siguiente instante para convertirse en pasado. A su vez, el futuro es bien reconocido y respetado por el reloj, que le brinda sus más fervientes saludos. Sin embargo, el presente, ese momento en el que el segundo pasa por nosotros y nos sirve de soporte infinito para la existencia, es despedazado por el reloj, ahogado y enmudecido para renacer después en pasado, como reproche de lo que pudo haber sido. La doctora Buxó, catedrática de antropología social y experta en bioética (13), me comentó recientemente un caso que ejemplifica a la perfección lo arbitrario de esta manera de pensar; en su juventud, se desplazó al Perú para estudiar las costumbres de los indios Quechua del Perú y observó con asombro lo peculiar de su concepción del tiempo. Notó que hablaban mucho del pasado, de sus ancestros y de sus costumbres y que se basaban en ellos para tomar sus decisiones y encarar su cotidianidad. Sin embargo, para ellos pensar en el futuro era algo realmente poco común, aduciendo que no valía la pena malgastar el tiempo en situaciones que están por venir y que no controlamos. La profundidad de este concepto se plasma, según la doctora, en el hecho de que, a nivel espacial, ellos consideran que el pasado está frente a ellos, delante de sus ojos, mientras que el futuro cae a la espalda. La perplejidad de la investigadora se disipó al comprender que los Quechua conciben el pasado como algo que pueden contemplar y que está delante de sus ojos, esto es, delante de ellos, mientras que el futuro es incierto y desconocido, por lo que está en la zona posterior de la cabeza. Si pensamos en nuestra propia percepción del tiempo, colocamos el futuro delante de



nosotros y el pasado detrás. Nuestra tendencia a planearlo todo y a pronosticar el futuro nos hace considerarlo como el siguiente paso en el hilo del tiempo lineal que recorreremos inexorablemente, por lo que nos basamos en él para tomar decisiones y actuar.

Pero volvamos a nuestro día arquetípico, en este pequeño viaje que estamos realizando a lo largo y ancho de nuestra cotidianidad. Llegamos al trabajo y encendemos nuestro ordenador. Tenemos, como de costumbre, montañas de e-mails por responder, citas a las que acudir y reuniones en las que estar presentes. Nos cruzamos con nuestros compañeros por los pasillos y las conversaciones se convierten en un triste esbozo de lo que pueden llegar a ser las relaciones humanas. En el mejor de los casos, un saludo rápido y atropellado es la más extensa de estas interacciones, un saludo que se profiere sin ni siquiera pararnos, lanzado al viento como si de una colilla o de un envoltorio de caramelo se tratara. La superficialidad en las conversaciones auspiciadas por la máquina de café son la norma general y las dosis de cafeína nos alientan a seguir con nuestra lista de quehaceres. Optimizar, optimizar, hacer más con menos tiempo, rendimiento y esfuerzo para satisfacer al dios sediento de productividad que nos espía desde las alturas de nuestra conciencia y que nos hace sentir inútiles y vagos si nuestro cuerpo nos reclama un descanso en el frenesí diario. Nuestro condicionamiento occidental ha conseguido que nos consideremos aparte de nuestro cuerpo, que lo veamos como una máquina más de producción que puede ser reparada a base de fármacos, terapias y dinero, el reconstituyente más poderoso del capitalismo, el lubricante que mueve las piezas del engranaje, ya no solamente del gran sistema, sino también de nuestro pequeño universo personal. El cuerpo se debate, se remueve, se queja bajo la presión mental y nos avisa. Sin embargo, en muchos casos, hemos perdido la capacidad de escucharlo y hacemos caso omiso a sus llamadas de auxilio. Finalmente, aplastado por el estrés creciente y después de haber luchado con bravura desplegando toda su tecnología biofísica, nuestro organismo se rinde, presa de los excesos de hormonas y subproductos tóxicos que se ha visto obligado a generar para sostener nuestra frenética actividad. Y es entonces cuando nos preguntamos qué nos pasa. ¿Por qué no puedo trabajar como antes? ¿Por qué estoy triste y desmotivado? ¿Por qué tengo miedo de ir a la oficina o simplemente me veo incapaz de desempeñar las tareas que antes hacía con ilusión e interés?



2. Sociedad, Psicología y Educación

Vivimos en una sociedad capitalista, estructurada en clases sociales que se vienen repitiendo con nombres diferentes desde la edad media. Las personas pueden ser vistas desde una sociología crítica como actores los cuales internalizan sus roles y los van repitiendo, esta visión es conocida como control social, para poder comprender e intentar salir de este bucle deberíamos saber dónde estamos y qué queremos, instruirnos para poder teorizar y pasar a los hechos. Lo difícil es unir estos dos mundos, relacionarlos para así, poder romper este bucle.

En la actualidad gozamos de un estado del bienestar, que según algunos teóricos tiene sus inicios a mediados del siglo XIX pero no es tema para tratar en este trabajo simplemente citar para analizar que esta medida surge después de grandes luchas sociales en busca de derechos de los trabajadores, y otra visión sería que los derechos se implantan para que los trabajadores estén más contentos y rindan más. Es aquí dónde podríamos realizar una crítica/reflexión sobre la teoría del etiquetamiento de las instituciones sociales, haciéndonos desconfiar de la benevolencia del estado y es aquí dónde ahora nos encontramos en una tremenda crisis de valores. Nos han dado todo, muchas personas se han encadenado, económicamente hablando, por una falta de valores, criterio, discernimiento y educación; lo que conlleva a una pérdida de libertad.

2.1. Los puestos de trabajo

2.1.1. Socio-Psicología

Este tema es el más importante en el mundo laboral, y siempre me ha llamado mucho la atención, como experiencia laboral a lo largo de casi treinta años, he observado las conductas de las personas con las que me he cruzado en mi vida profesional y como en la vida misma hay de todo pero aquí se juntan muchos factores que convergen.

Uno de los principales problemas, a mi modo de ver, son las relaciones interpersonales.

Uno llega al trabajo con su background: desarrollo psicológico, maduración, educación, instrucción, cultura, creencias, prejuicios y múltiples experiencias, o no, a lo largo de su vida. Estamos así en una microsociedad en la cual todos nos tenemos que adaptar y aprender; y es aquí dónde se presenta el problema. Podemos encontrarnos a personas con



diferentes características, citaremos algunas de las más destacadas, negativamente hablando: egoístas (14), imperativas, competitivas, no adaptativas (15), no cumplidoras, que se escaquean de manera constante y reiterada, están más pendientes del trabajo del vecino que del suyo propio, les es difícil cambiar de tareas, no tiene ningún interés, no prestan demasiada atención en sus responsabilidades, les es muy difícil admitir que se han equivocado y más aún, pedir perdón y las que erróneamente piensan que son las mejores y que lo hacen fenomenal. Estas cualidades (16) pueden provocar un stress ambiental si la gente de alrededor no saben canalizar las reacciones que les provocan.

Otro problema importante con el que nos encontramos, en numerosas ocasiones, es un exceso de jefes que sólo cobran como tal pero no ejercen, lo que también nos lleva a la misma situación.

“El mundo es un sitio complicado y los imperativos burocráticos o los auto-intereses de los profesionales siempre acaban embrollando las cosas”. Esta frase define muy bien y de manera breve lo que ocurre en las empresas, nuestros lugares de trabajo.

Hay investigaciones psicológicas que constatan la importancia de la personalidad para explicar la elección de trabajo y el rendimiento, habiendo personas que se adaptan más a un tipo de trabajo que a otro por sus características personales.

Podríamos aquí, hacer un pequeño paréntesis para comentar que en nuestra vida cotidiana/laboral realizamos pequeños acciones que nos cuestan, con el fin de conseguir una camaradería de trabajar juntos por una buena causa, y otras por evitar una desaprobación.

En las relaciones interpersonales también son importantes las alianzas, las falsas alianzas, los grupos y subgrupos, así como el tema líder.

Dentro de los grupos están las relaciones formales aparentes, éstas son la punta del iceberg y las subyacentes que son las que dominan las relaciones porque vienen de las emociones. Esto estaría dentro de la **inteligencia interpersonal** que para Gardner se construye a partir de una capacidad para sentir diferencias con los demás. Anterior a la inteligencia interpersonal se hablaba de la **inteligencia social**, mediante la cual se llega a la comprensión de los seres humanos, facilitando las relaciones entre los mismos.

Estando, las dos psicologías, relacionadas con la empatía y las habilidades sociales, ambas dimensiones están dentro de la inteligencia emocional.



Curiosamente en la búsqueda de la definición y orígenes de la **inteligencia emocional**, que es de dónde surge la teoría de las relaciones interpersonales, uno puede llegar a la antigua Grecia:

1. “Demócrito con su teoría atómica: *toda la naturaleza está constituida por uniones de átomos*”.
2. “Sócrates creía que la educación debía encaminarse a formar una personalidad armoniosa en la cual la energía y la iniciativa se equilibran con la razón”.
3. “Platón nos habla de la necesidad mutua”.
4. “Aristóteles consideraba que las ciencias deben partir de todas las sensaciones que nos ofrece el mundo, de la percepción y conocimiento sensible.” “*Nada hay en la mente que no haya estado antes en los sentidos.*”
5. “*Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo.*” Aristóteles, Ética a Nicómano.

Pero no encontramos referenciados los **yogas-sutras**, conocimiento milenario que Pantajali sintetizó por el año trescientos o cuatrocientos de nuestra era. El libro reúne “195 aforismos (en algunas ediciones 196) que constituyen una síntesis magistral sobre la estructuración, funciones y estados de la mente, así como una guía muy precisa sobre la práctica del yoga”, es la base de la filosofía del yoga. La escuela filosófica yoga se conoce también por los nombres Asthanga Yoga y Raja Yoga. Astanga porque su compilador describió el sistema en ocho elementos (Ashta, ocho; Anga, partes del cuerpo) y (Raja, rey) por ser ésta el calificativo para la mente, dueña del cuerpo y de los cinco sentidos.

Uno de los motivos de no encontrar referencias a esta escuela filosófica es que los pensadores occidentales dicen que en Oriente no nació la filosofía, porque ésta es puramente racional mientras que en las llamadas filosofías orientales hay elementos místico-religiosos.

Así una parte tan importante como **yamas y niyamas** dentro de la filosofía del yoga pasan inadvertidos, incluso a la mayoría de los practicantes de Yoga. Pudiendo ser, también, uno de los orígenes de la inteligencia emocional porque como hemos citado anteriormente entraría dentro del marco de relaciones empáticas y habilidades sociales.



El fundamento del yoga reside en una ética (17) universal, por eso el primer miembro establecido por Patanjali no es la postura ni la meditación, sino la disciplina moral (yamas) y mantener el control de nuestra energía psíquico-física que se libera por la práctica regular (niyamas).

Yama serían los valores morales, proponiendo una revisión consciente de nuestras actitudes en atención a los demás, un autodomínio que no surge de forma espontánea, sino que requiere un entrenamiento.

Niyama viene a significar “disciplina interna”, armonizando su relación con la vida en general y con la realidad trascendente (18).

La palabra **inteligencia** tiene una doble raíz y múltiples definiciones: *Indus legere*, la capacidad de intuir; y *legere inter*, discernir, seleccionar, establecer relaciones y darse cuenta de algo. Para unos el concepto de Inteligencia se deriva del aprendizaje, y así es concebido de forma estática, como acumulación de conocimientos; para otros es la capacidad que tienen el hombre para trascender el presente sensorial, para comprender el mundo en que vive y adoptar una actitud creadora ante él por medio de una conducta inteligente que le permite solucionar problemas. Otros, como Stern, consideran la inteligencia como una capacidad para adaptarse a las nuevas necesidades.

Binet engloba ambos conceptos, realizando la diferenciación entre inteligencia estática y dinámica, la estática como resultado del aprendizaje y acumulación de conocimientos y la dinámica como adaptación y capacidad para resolver un problema.

María Moliner nos define inteligencia de la siguiente manera “*Facultad espiritual con la que se captan, se relacionan y se forman las ideas*”.

2.1.2. Tipología de los puestos de trabajo

El mundo laboral es de una complejidad enorme y la cantidad de situaciones y tipos de tareas que la persona puede realizar son prácticamente infinitas. Sin embargo, nos ceñiremos a dar una sencilla clasificación de los trabajadores que podemos encontrar en una oficina estándar, los cuales son quizá los más susceptibles de acudir al yoga como alternativa para dar respuesta a sus situaciones de estrés y dolencias físicas derivadas.

2.1.2.1. Trabajadores sin personas a su cargo (con trabajo físico)

En este colectivo encontramos todas las personas que desempeñan funciones que han sido encomendadas por otras personas y que cumplen órdenes de terceros. Sin



embargo, se espera de ellos que, además de acatarlas, actúen de manera más o menos autónoma y sean capaces de tomar decisiones llegado el caso de ser esto necesario. Este colectivo se compone de una gran franja de personas con una formación que abarca desde la no cualificación hasta una alta especialización y competencia laboral. La principal característica de este colectivo es que, si bien en muchos casos puede gozar de un cierto grado de libertad en las acciones que desarrolla, muchas veces su proceder, y no solamente su objetivo, está sometido a los deseos y caprichos de un jefe directo. El resultado es una cierta sensación de sometimiento y falta de autonomía, de poco control sobre las acciones a emprender y sobre el propio uso del tiempo personal. Si esta situación se agrava desemboca frecuentemente en ansiedad y depresión debido a que el trabajador puede considerarse poco valorado y presa del sistema. En cuanto a nivel físico, las dolencias derivadas del trabajo pueden ser muy variadas pero pueden centrarse en dos tipos:

a) Dolencias derivadas del manejo de cargas: el manejo de elementos pesados suele conllevar molestias e incluso lesiones en la región lumbar de la espalda, usualmente debidos a malas prácticas posturales y falta de formación en ergonomía.

b) Dolencias derivadas de movimientos repetitivos: estas molestias pueden ser todavía más variadas y dependen en gran medida del tipo de trabajo concreto desempeñado.

La automatización de las empresas y la existencia del trabajo en cadena han desembocado en una gran cantidad de lesiones de este tipo, ya que el trabajador debe repetir un mismo movimiento durante toda su jornada laboral. En algunos casos, y con el efecto de evitar o mitigar estas situaciones y la fatiga mental que conllevan, los trabajadores trabajan de manera rotativa entre varios puestos de trabajo desempeñando labores diferentes, de manera que los movimientos repetitivos pueden reducirse. *De todas formas, y a modo de generalización, suelen darse dolencias a nivel articular (cadera, hombros, muñecas) y a nivel de la espina dorsal. Ejemplos muy comunes son dolores en los hombros en las cajeros de supermercado (movimiento de cargas de manera repetitiva sobre la cinta transportadora de su caja en posición forzada), o bien dolores en las muñecas, codos y hombros en los trabajadores de cadenas de montaje o envasado.*

2.1.2.2. Trabajadores sin personas a su cargo (trabajo de oficina)

Este colectivo está aquejado también de dolencias de tipo físico y mental, si bien las características de ambas suelen ser ligeramente diferentes a las expuestas en el caso



anterior. A nivel mental, el hecho de trabajar con ordenadores, teléfonos y faxes propicia la aparición del estrés por el fenómeno de la multitarea, esto es, la necesidad de estar alerta a una gran cantidad de canales de información de manera simultánea y de tener que responder a todas ellas en un corto espacio de tiempo. *En este colectivo, la aparición de depresión y estrés es muy acusado debido a la sensación de no controlar el propio tiempo y el ritmo de trabajo, por la aparición de sobrecarga de trabajo mental e incluso mobbing por parte de sus jefes. A nivel corporal, esta presión ejercida en el trabajador desemboca en efectos particulares, ya que la persona suele estar sentada gran parte de su jornada laboral. Así, se suelen presentar problemas de circulación por la falta de movimiento, agarrotamiento de los hombros, tensión cervical y dolor lumbar por una postura sentada inadecuada, dolor de cabeza por falta de parpadeo y trabajo con pantallas de ordenador y dolores articulares a nivel de muñecas por movimientos repetitivos con el ratón (síndrome del túnel carpiano).*

2.1.2.3. Trabajadores con personas a su cargo

Este colectivo engloba tanto a los mandos intermedios como a los directivos y ejecutivos de las empresas. Si bien hay estudios que confirman que este colectivo tiene más facilidad para liberar el estrés ocasionado (tienen una menor presión directa por parte de sus mandos directos y suelen tener una percepción más positiva por lo que se refiere al control del propio tiempo de trabajo y organización de sus propias tareas), la cantidad mayor de responsabilidad que recae sobre ellos puede hacer mella muy profunda tanto a nivel mental como físico. Así, *los principales problemas que pueden surgir entre estos trabajadores son estrés derivado de la toma de decisiones y gestión del tiempo, no ya simplemente propio sino también de sus subordinados. Aparece también en mayor medida la tensión propia del hecho de tener que lidiar con múltiples personalidades entre sus equipos de trabajo y de conseguir aunar los esfuerzos de todos ellos para conseguir los objetivos marcados por la empresa. Este colectivo es conocedora de mucha más información de la empresa, lo cual puede desembocar en un nivel de estrés más elevado. A nivel físico, las dolencias que suelen presentarse son similares a las que se dan en los trabajadores que utilizan ordenador, por lo que el sedentarismo es quizá el riesgo principal.*



2.3. Reflexiones acerca de la Educación

El yoga busca llegar a ser nosotros mismos, llegar a la esencia de las personas, poder ver la realidad sin distorsiones, sin prejuicios, sin análisis, de manera respetuosa. Para Oliver Reboul, en su filosofía de la educación, sostiene que “educar no es fabricar adultos según un modelo sino liberar en cada hombre lo que le impide ser él mismo, permitirle realizarse según su genio singular”. Observamos aquí otra semejanza entre diferentes corrientes humanistas. No hay gran cosa a descubrir, tenemos grandes celebridades que han estudiado, filosofado e intentado poner en práctica el gran poder innato del hombre pero nos encontramos con un sistema encorsetado marcado por un gran control social que hace difícil poder ser críticos con uno mismo y con el resto. Noándonos cuenta que la realidad es cambiante, como bien dijo Heraclito: “la realidad está en continuo cambio”, el río que vemos nunca es el mismo porque el agua está en continuo movimiento. Esto implica la gran importancia que tiene poder ser adaptativos, tolerantes, respetuosos y prudentes.

Es importante ver la diferencia entre educar, instruir y adoctrinar (la educación en numerosas ocasiones adoctrina más que enseña). La educación la deberíamos entender como un arte mediante el cual se enseña a los niños y personas adultas a ser críticos, concienciarlos; el profesor debe ser capaz de seducir sin hipnotizar.

Enumeraremos unas máximas de la educación de Paolo Freire, filósofo y pedagogo del siglo pasado, las cuales consideramos de mucho interés a la hora de hablar del arte de transmitir el yoga:

1. *“La educación no cambia el mundo, cambia a las personas que van a cambiar el mundo”.*
2. *“Enseñar exige saber escuchar”.*
3. *“El estudio no se mide por el número de páginas leídas en una noche, ni por la cantidad de libros leídos en un semestre. Estudiar no es un acto de consumir ideas, sino de crearlas y recrearlas”.*
4. *“Todos nosotros sabemos algo. Todos nosotros ignoramos algo. Por eso, aprendemos siempre”:*
5. *“No puedes enseñar a amar. La única forma de enseñar a amar, es amando. El amor es la transformación definitiva.”*



Si a esto añadimos una cita de François Closets: *“Poco importa en último extremo lo que se enseñe, con tal que se despierten la curiosidad y el gusto de aprender”*; nos damos cuenta de que poco sirve una persona muy bien instruida sino sabe transmitir y generar curiosidad, sin agobios, sin intentar impresionar a sus alumnos.

Inmanuel Kant, en su obra *“Reflexiones sobre la educación”* nos dice: *“La buena educación es precisamente la fuente de la que manan todos los bienes de este mundo. Las semillas que están en el hombre deben ser desarrolladas. Porque no se encuentran principios que lleven al mal en las disposiciones naturales humanas. La única causa del mal es que la naturaleza no está sometida a reglas. No hay en el hombre semillas más que para el bien.”* De aquí la importancia de llegar a la esencia de las personas, para así desarrollar su intuición.

Cierto es que el carácter de las personas tienen muchas influencias: genéticas, sociales, de todas las microsociedades en las que formamos partes, experiencias,... Y aunque haya poco margen de cambio, lo hay, y también podemos modificar la manera de ver las cosas.

No nos escogemos a nosotros mismos pero sí, tenemos un margen para modificarnos. No es un trabajo rápido, ni fácil, hay que tomar conciencia y pasar a la práctica –“cuanto más practico, más suerte tengo”-.

A nadie le pasa por alto, ni se plantea cuestionar los años que tiene que invertir en la obtención de su título académico para llegar a la profesión escogida. Así explicamos que para cambiar nuestra manera de percibir, de observar, de sentir, también necesitamos tiempo. Tiempo para entrenar nuestra mente y la manera de hacerlo, según nuestra opinión por lo que estamos aprendiendo y viviendo es el yoga, haciendo especial mención a la meditación. Este trabajo nos llevará a una transformación en nuestra vida. Podemos escoger entre vivir la vida o pasar por ella, entre vivir la vida o verla a través de un cristal. Pero no podemos enseñar yoga/meditación sino lo hemos vivido y experimentado nosotros mismos. Sería como enseñar a conducir sin haber llevado antes un coche. Para poder ilustrar a alguien hay que formar antes su voluntad y eso es lo más difícil.

Hasta aquí hemos realizado un breve viaje a través de diferentes áreas de las humanidades: Sociología, Psicología, Educación, y Filosofía, para contextualizar este trabajo e intentar comprender la época en la que vivimos .



Nosotros como estudiantes de Yoga vemos sus beneficios, vemos la dificultad que hay en el camino y vemos que los cambios son a largo plazo y tras una práctica constante. Entonces uno bucea en Internet y puede ver que hay múltiples y variopintas empresas que ofrecen yoga con el único fin de que sus empleados rindan más. Unas de manera ejecutivo-agresivo, otras con mayor humanidad pero observamos que en ninguna tienen en cuenta ni el factor tiempo, tan importante; ni el factor, de ser conocedor que los cambios tienen que nacer del interior de cada persona, de un deseo personal. Si la persona no siente esta necesidad en vano será el trabajo a realizar.

Es por ello que cobra una especial relevancia, la pedagogía y la importancia del profesor/instructor de yoga a la hora de transmitirlo, de mostrar esta filosofía milenaria.

“Cualquier profesor de yoga occidental que enseña con sinceridad y está debidamente entrenado por un profesional cualificado aporta algo bueno al mundo del yoga”. “ Un buen maestro es aquel que llega al nivel de la gente y les hace crecer.” Iyengar.

“No es la fuerza o la belleza de una práctica de asana la que hace a un gran maestro de yoga. Es la forma en que son como personas.” Desikachar.



3. ¿Porqué ofrecer yoga a las empresas?

Al hablar de tipologías de los puestos de trabajo hemos enumerado diferentes problemas físico y mentales que pueden derivar de los mismos y creemos que muchos de estos problemas podrían disminuir e incluso erradicarse con una buena práctica de yoga. Aquí llegamos a nuestro objetivo, integrar el yoga dentro del mundo laboral, y es aquí dónde entraríamos en una gran dicotomía:

- Vender yoga o
- Hacer comprender qué es el Yoga y sus beneficios.

“El yoga es muy bueno si se enseña con el método correcto. Desafortunadamente, muchos de los occidentales están pensando más en hacer dinero que en la enseñanza de este método correcto... Cuando el yoga es solo para negocios, es inútil” . Pattabhi Jois.

Es aquí donde llegamos a la parte de nuestro tema *yoga y empresa* más didáctica: ¿Cómo presentar el yoga a un/a empresario/a?

El efecto beneficioso del yoga no es permanente, por lo que la intervención debería ir encaminada a que las personas incorporasen la utilización de técnicas yóguicas en su vida diaria, convirtiéndose, de esta forma, en un hábito más.

La práctica de yoga es un tiempo que podemos dedicar a nosotros mismos y a nuestros sentimientos para así conocernos mejor, mirar que podemos cambiar para sentirnos mejor y por ende estar mejor con la gente que nos rodea.

3.1. Algunas definiciones de yoga

1. Proviene de la raíz sánscrita yuj que significa unión.
2. “En su sentido técnico, se refiere a ese enorme conjunto de valores espirituales, actitudes, preceptos y técnicas que se desarrollaron en la India en los últimos cinco milenios y pueden considerarse el sustrato mismo de la civilización India antigua.”
3. “Es la aptitud para dirigir la mente exclusivamente hacia un objeto y mantener esa dirección sin distracción alguna.”
4. “Es una ciencia que unifica lo que previamente está disperso en nosotros. Unifica cuerpo, mente, emociones en un sentir global.”
5. “Es un método de perfeccionamiento humano que abarca el cuerpo, la mente y el espíritu, y que tiende a la comprensión profunda de la naturaleza esencial del hombre y de lo que este necesita para vivir en armonía consigo mismo y con el



medio ambiente.“ Para llegar a ello utiliza diferentes tipos de técnicas: Asanas, Pranayamas, Meditación, Relajación, Visualizaciones y Autoconocimiento. Más adelante hablaremos de ellas, utilizándolas terapéuticamente, teniendo presente las diferentes profesiones de las personas a las que nos dirigiremos.

6. “Transformación metódica de la conciencia cuyo punto culminante es la liberación del hechizo de la personalidad egoica.”

3.2. Beneficios del yoga

Al hablar de beneficios del yoga queremos hacer referencia a dos grandes maestros del yoga:

- Pattabhi Jois nos dice: *“El yoga puede penetrar muy profundamente y tocar el alma del hombre. Cuando se lleva a cabo de la manera correcta, durante un largo período de tiempo, el sistema nervioso se purifica y también la mente”*.

“Así una práctica durante un largo período de tiempo, de manera coherente, con humildad, con la mayor intención, se convierte en el fundamento firme para el cultivo de la cesación de las fluctuaciones de la mente.”

- Iyengar escribe: *“Una mayor conciencia del cuerpo físico allana el camino para una mejor receptividad a la espiritualidad latente en su interior.”*

Creemos interesante remarcar estas singularidades del yoga:

1. El yoga se adapta a cada persona, a cada lugar, y a cada momento; no es lo mismo vivir en la India que vivir en España, ni es lo mismo vivir en el siglo XIV que vivir en el siglo XXI, a modo de ejemplo.
2. El yoga es un trabajo que relaciona cuerpo y mente. Lo que ocurre al cuerpo afecta a la mente y viceversa. Porque el cuerpo es importante pero la transformación en el cuerpo no puede ocurrir sin una buena relación con la mente.

3.2.1 Objetivos que podemos conseguir con la práctica del yoga

1. Reducir el estrés y la ansiedad, las técnicas de yoga actúan sobre el sistema nervioso, relajándolo y dándole el descanso necesario. Se previenen, así, el incremento constante de los niveles de ansiedad y estrés.
2. Tomar conciencia de nuestro cuerpo y de sus necesidades.
3. Aprender a relajarse mental y corporalmente, esto es muy interesante en la vida



diaria, en nuestra cotidianidad.

4. Aprender a encarar las situaciones diarias de manera positiva y serena.
5. Despertar de nuestro estado interior.
6. Aumentar la confianza interna.
7. Tener una mente clara.
8. Aportar una nueva energía y sensación de bienestar que se prolonga días después de la práctica.
9. Aumentar la autoestima.
10. Mejorar el intelecto.
11. Mejorar las habilidades corporales; aumentando la flexibilidad y la movilidad.
12. Aumentar tono muscular.
13. Nutrir discos intervertebrales.
14. Mejorar la postura.
15. Eliminar contracturas y ayudar a prevenirlas.
16. Aumentar la conciencia de la tensión muscular.
17. Fortalecer los huesos, gracias a que muchas asanas involucran el sostener peso, lo que está documentado que fortalecer los huesos ayuda a prevenir la osteoporosis. Un estudio realizado en la Universidad Estatal de California, L.A. encontró que la práctica del yoga aumenta la densidad ósea de las vértebras, en parte debido a la carga de peso en el asana. Además el yoga ayuda a bajar el nivel de la hormona del estrés, cortisol, lo cual puede ayudar a mantener el calcio en los huesos.
18. Armonizar el cuerpo en su conjunto, restableciendo el equilibrio en sus funciones más vitales.
19. Mejorar el sistema nervioso.
20. Estimular el flujo sanguíneo por todo el cuerpo.
21. Mejorar la oxigenación de las células.
22. Mejorar el retorno venoso. Las venas dependen del movimiento de las zonas adyacentes del cuerpo. Debido a los efectos gravitacionales, las inversiones estimulan que la sangre venosa de las piernas y la pelvis vuelva a fluir hacia el corazón donde puede ser bombeada a los pulmones para ser oxigenada. Esto puede ser especialmente beneficioso para las personas con hinchazón en las piernas



debido a problemas de riñón o corazón (19).

23. Mejorar el sistema inmune.
24. Mejorar los niveles de colesterol.
25. Mejorar el equilibrio.
26. Mejorar la propiocepción.
27. Aumentar el control de las funciones corporales.
28. Mejorar la respiración, aprendiendo la forma correcta y natural.
29. Mejorar la concentración, a diferencia de un ejercicio físico convencional, con el yoga cada movimiento, y cada respiración es un acto de conciencia focalizada en el propio cuerpo.
30. Ofrecer un respiro a la sobrecarga sensorial.
31. Fomentar el apoyo emocional a los demás.
32. Mejorar las relaciones.
33. Mejorar hábitos.
34. Aumentar la fuerza mental y de voluntad.
35. Reducir la ira y hostilidad.
36. Aumentar la ecuanimidad.

En una Revista Cubana de Medicina General Integral después de un estudio científico basado en los efectos del yoga sobre la salud se llega a la siguiente conclusión:

“La práctica de Yoga, proporciona una serie de transformaciones y beneficios en el funcionamiento de todo el cuerpo. Asimismo permite una mejora de las funciones psíquicas tanto a nivel cognitivo como afectivo y el control voluntario de las funciones habitualmente involuntarias.

Las diferentes técnicas de Pranayama producen un incremento significativo no sólo en la capacidad física del individuo sino también en la percepción por parte de éste de su capacidad tanto física como mental (20). Las prácticas de Yoga, en sentido general conducen a un significativo aumento de memoria, y de la capacidad vital(21), una reducción del tiempo de reacción visual y auditivo (22), así como a una mejora del estado de ánimo, la disminución de la tensión emocional, la depresión, la ansiedad, la irritabilidad y la fatigabilidad (23).



3.3. Beneficios de la meditación

La meditación es una práctica que permite cultivar y desarrollar ciertas cualidades humanas, la neurociencia, en su campo de la neuroplasticidad ha demostrado la importancia de la meditación en la reorganización del cerebro y hay estudios científicos que así lo demuestran.

Que la meditación actúa positivamente en la salud no es nuevo. En la actualidad hay más de 302 estudios sobre la meditación. Citar que el pasado 4 de enero el Institut d'Investigacions Biomèdiques Agustí i Sunyer (IDIBAPS) de Barcelona, en colaboración con el Center for Investigating Healthy Minds, de la Universidad de Wisconsin-Madison, han demostrado que la meditación puede llegar a modificar genes fundamentales en procesos relacionados con la inflamación.

La meditación introduce un estado de atención relajada, al centrar la atención en algo la mente descansa, el pensamiento se suspende. Cuanto más se practique, mayor tiempo pasará entre dos pensamientos.

Lo esencial del yoga, es su espíritu y esto es lo que a la gente le cuesta más entender.

Neuronas hay por todo el cuerpo, la meditación ayuda a activar las neuronas que están fuera del cerebro. Actuando, así, sobre nuestro comportamiento, evitando la excesiva racionalidad, ayudándonos a recuperar la intuición.

Numerosos estudios científicos constatan que la meditación es más eficaz para relajar el estrés que el sueño o cualquier actividad de ocio. Los participantes dicen que la meditación les hace sentirse más tranquilos y relajados y al mismo tiempo más alerta, centrados y eficaces. El Dr. Herbert Benson de la escuela de medicina de Harvard, demostró que la meditación devuelve a las hormonas del estrés (cortisol) a sus niveles normales, relaja los músculos y ralentiza el ritmo cardíaco. Y a corto plazo induce una respuesta de relajación que reduce la ansiedad y la tensión física.

3.3.1. Objetivos que podemos conseguir con la práctica de la meditación

1. Situar la mente en la neutralidad.
2. Aumentar tendencia natural de conocerse a sí mismo.
3. Aumentar el nivel de conciencia.
4. Aumentar la capacidad de concentración.



5. Prevenir el estrés.
6. Reducir la negatividad.
7. Generar una quietud interior y una calma mental que puede introducir una dimensión espiritual en la vida.
8. Promover energía instantánea, vitalidad y entusiasmo renovados.
9. Ayudar a los demás.
10. Reducir el ritmo cardíaco y la presión arterial.
11. Reducir el ritmo respiratorio, regulando la respiración lo que aporta mayor nivel de oxígeno al cerebro y a las células. Estimulando el riego sanguíneo.

3.4. Beneficios de la relajación

La utilidad de la relajación estriba en que conduce a la consecución de un estado de reducción de la activación general del organismo, con lo que esto supone de beneficio, tanto a nivel subjetivo, puesto que resulta placentero, como en lo que respecta a las propia salud física y psicológica. De hecho, en muchos trastornos y enfermedades está implicado como uno de los factores responsables un exceso de activación (trastornos cardiovasculares, disfunciones gastrointestinales, fobias, etc.). En estos casos, la práctica de la relajación no solamente resulta útil, sino que suele estar presente en alguna de sus manifestaciones en el propio procedimiento terapéutico.

La relajación como procedimiento de reducción del exceso de activación no se ciñe a una mera dimensión fisiológica, sino también a las otras dos dimensiones relevantes de la emoción: los procesos cognitivos y la conducta manifiesta (Fernández-Abascal, 1997).

A nivel psicológico, las técnicas de relajación son una herramienta muy importante para conseguir tranquilidad y quietud, dotándonos de estrategias para enfrentarnos a diversas situaciones de la vida cotidiana.

A nivel fisiológico, las técnicas de relajación favorecen un mejor funcionamiento de nuestro organismo.

3.4.1. Objetivos que podemos conseguir con las técnicas de relajación

1. Disminuir los pensamientos que nos producen ansiedad y nos llevarán a un estado de calma y paz. Esto se produce gracias a una disminución de los niveles de secreción de la adrenalina y noradrenalina por las glándulas suprarrenales. Y una



- disminución de lactato en sangre.
2. Aumentar una claridad mental, la cual ayuda a la hora de estrategias de resolución de problemas y enfrentarse más preparados a situaciones conflictivas.
 3. Explorar y liberar los pensamientos.
 4. Favorecer un funcionamiento cerebral (ondas alfa y theta) similar al sueño, contribuyendo así a lograr un estado de descanso profundo y permitiendo conciliar el sueño de manera natural.
 5. Mejor disposición para tratar a gente hacia la que no tenemos empatía.
 6. Aumentar la capacidad de concentración y creatividad.
 7. Reducir la agresividad.
 8. Aumentar la seguridad en uno mismo.
 9. Aumentar el control emocional.
 10. Aumentar los pensamientos positivos.
 11. Aumentar el nivel de recuperación tras los esfuerzos.
 12. Aumentar la visualización interna dirigida.
 13. Aumentar la capacidad de reflexión.
 14. Incrementar la habilidad para relajarse cada vez que lo necesite.
 15. Aumentar la velocidad de reflejos.
 16. Sintonizar de manera armónica la mente y el cuerpo.
 17. Reducir el ritmo respiratorio, regulando la respiración lo que aporta mayor nivel de oxígeno al cerebro y a las células. Estimulando el riego sanguíneo.
 18. Liberar las tensiones y contracturas musculares que pueden producir fatiga, dolores o calambres, evitando también el consumo excesivo de energía.
 19. Reducir el ritmo cardíaco y la presión arterial.
 20. Permitir mayor dilatación y un mejor flujo de sangre por todo el cuerpo. El corazón puede bombear a menor presión y se reducirán el número de pulsaciones y la tensión arterial. De esta manera también
 21. Mejorar la ventilación general al aumentar la capacidad pulmonar por la relajación de la musculatura que rodea los pulmones. También podrá entrar más aire a los alvéolos al relajarse la musculatura del árbol bronquial.



4. Otras técnicas empleadas en las empresas para gestionar el estrés.

Existen gran variedad de métodos para lidiar con la presión generada en el ambiente laboral. Sin embargo, en este trabajo nos hemos centrado en las dos que quizá han tenido más repercusión por estar muy enfocadas al ámbito laboral. Se trata del coaching y de la programación neurolingüística, ambas técnicas desarrolladas en los últimos años y todavía en continuo proceso de cambio y adaptación a las necesidades del mundo actual.

4.1. Coaching

El coaching es una técnica relativamente nueva (se desarrolló a finales de los 90) que ha obtenido una gran aceptación en como método para mejorar el rendimiento de los sistemas productivos (24). El asesoramiento proporcionado mediante el coaching es administrado por un profesional (coach) que se entrevista con un trabajador (normalmente directivos o mandos intermedios, aunque puede aplicarse a cualquier persona) con la finalidad de darle una visión diferente de la realidad empresarial y poder enfocar las tareas de una manera más eficiente y eficaz. El procedimiento es el siguiente: el coach escucha cuál es el problema concreto que presenta el cliente e intenta identificar cuáles son los talentos propios de la persona que es necesario rescatar para poder dar un mejor enfoque a la situación. En cierto modo, el coach no indaga en el pasado del directivo como harían otros métodos terapéuticos a nivel psicológico; de hecho, los orígenes del desequilibrio no importan demasiado, ya que no se busca curar de raíz ningún tipo de desajuste a nivel emocional o vital. El coach detecta las potencialidades del cliente y, mediante un método tipo socrático (se intenta que la persona responda a sus propias preguntas y descubra por sí misma cuál es la solución al problema o situación que le aqueja), hace aflorar la manera de actuar adecuada, buscando la positividad mental en el cliente.

Es importante destacar que no es necesario que el coach tenga conocimiento del tipo de empresa para el que trabaja el cliente porque el desempeño de su asesoramiento está



basado en trabajar con los valores propios de su cliente, independientemente del sector al que se dedique. Así, el coach no intenta dar ejemplos de conducta basados en su propia experiencia porque el núcleo principal de este tipo de tratamiento radica en que el cliente encuentre por sí mismo su propia solución en función de sus cualidades personales.

No hay que confundir el coaching con la consultoría, ya que el consultor, además de que suele ser un experto en el tipo de negocio al que se dedica la empresa donde trabaja el cliente, indica de manera clara qué se debe hacer, estableciendo un plan de trabajo estricto y en base a su propia experiencia laboral. En cambio, el coach actúa sobre las potencialidades personales a nivel humano.

Cabe destacar que el coaching es un proceso que no solamente se aplica en el entorno laboral sino que también ha sido muy bien acogido a nivel personal para reconducir la vida de las personas a nivel emotivo y mental. En definitiva, el coaching se trata de un método en el que el propio cliente descubre por sí mismo cómo afrontar sus tareas, siempre desde el punto de vista de unos objetivos muy definidos y marcados a corto y medio plazo. Teniendo estas ideas en cuenta, el servicio de coaching no suele extenderse más allá de unas pocas sesiones porque se enfoca a solucionar situaciones muy concretas y no a profundizar en las raíces psicológicas del cliente.

4.2. Programación Neurolingüística

A mediados de los años 70, un informático/terapeuta y un lingüista centraron su interés en descubrir la manera como varias personas de éxito reconocido en el campo de la comunicación conseguían sus propósitos. Al fin y al cabo, el estudio consistió en explorar y analizar las claves que los grandes oradores utilizan para convencer a sus oyentes, la forma cómo despliegan su carisma y sus capacidades comunicativas y de persuasión. Este método, abreviado PNL en español, se basa en reconocer la manera que tenemos de captar la realidad a través de nuestros sentidos y en sistematizar cómo procesamos esta información en nuestro cerebro (neuro) de manera que después la podamos expresar (lingüística).

Quizá el punto de mayor originalidad en este enfoque ofrecido por la PNL sea que identifica como vitales una serie de filtros que el ser humano coloca entre la captación de la información por los sentidos y la expresión de los mismos en forma de ideas, palabras o



actos. Para ejemplificar esta filosofía, cabe destacar una de las máximas de la PNL: “el mapa no es el territorio”, significando que nuestra concepción de la realidad (el mapa mental que nos hacemos del mundo que nos rodea, tanto animado como inanimado) no corresponde con la realidad objetiva (el territorio), si es que existe algo que podamos llamar como tal.

Para poder interiorizar, comprender y, en último término, moldear esta cadena de hechos, esto es, captación de la información, filtrado y respuesta, la PNL propone el desarrollo de varias aptitudes personales, las más importantes de las cuales son las siguientes: 1) Desarrollar la agudeza sensorial; 2) Mejorar la flexibilidad mental; 3) Actuar en consecuencia. De aquí se deriva otra de las máximas de la PNL: “el que no cambia de perspectiva, siempre consigue las mismas cosas”. De acuerdo a estos conceptos, podríamos decir que la PNL busca expandir el horizonte de acción de la persona humana, derrumbar los límites que nos imponen nuestros filtros internos y expandir nuestro mundo para poder tener una visión lo más amplia posible de la realidad. En cierto modo, me da la impresión que el objetivo de esta técnica no difiere demasiado de uno de los objetivos del yoga, a saber, alejarnos de la realidad más inmediata y acuciante para poder ver las situaciones con una perspectiva menos influenciada por nuestros propios condicionamientos y así ser capaces de responder de manera ecuánime y eliminando todo rastro de sufrimiento, remordimiento y sentimiento de culpa.

La PNL puede enfocarse desde varios puntos de vista por lo que respecta a nuestros objetivos; Así, podemos usarla para dar un nuevo enfoque a nuestro proceso de crecimiento personal o bien para mejorar nuestra destreza por lo que refiere al trato con las personas, que al fin y al cabo fue la base sobre la que se desarrolló esta técnica. Por este motivo, la PNL ha tenido una gran aceptación en el mundo de los negocios y de la empresa, ya que permite mejorar la comunicación interpersonal, posiblemente la clave para conseguir un buen ambiente laboral y una mayor eficiencia empresarial. Respecto a este segundo objetivo, algunos de los puntos específicos en los que se puede incidir significativamente son el desarrollo de liderazgo, trabajo con equipos de empleados, motivación y técnicas de venta.

Para llevar a cabo sus fines, la PNL enumera una serie de presupósitos que marcan su base de actuación. Cabe destacar algunos de ellos: 1) La gente responde a su



experiencia, no a su percepción de la realidad en sí misma; 2) Cada persona tiene un modelo del mundo diferente; 3) Respeta el modelo de las otras personas; 4) La información más importante que te transmite una persona reside en su comportamiento; 5) La persona que demuestra la máxima flexibilidad de comportamiento es la que ejerce más influencia sobre los demás.

La PNL describe dos sistemas diferentes mediante los cuales captamos la información exterior y nos relacionamos con el mundo: el consciente y el subconsciente. Como consciente se entiende la parte que identificamos como “yo”, la que toma las decisiones de manera reflexiva, la que tiene la forma de esa voz interna en la que nos reconocemos. El consciente, aunque es absolutamente básico para nosotros, solamente puede captar unas pocas fuentes de información cada vez y queda corto para reaccionar frente al torrente de estímulos externos al que nos vemos abocados en nuestra vida diaria. Para poder hacer frente a esta situación, contamos con el sistema inconsciente, el cual es capaz de procesar una gran cantidad de información de manera paralela. Además, en él se guardan todos los recuerdos, experiencias pasadas y conocimiento que atesoramos, actuando como base para nuestra creatividad. Un punto muy destacable es que en el inconsciente es donde se guardan todos los “programas” aprendidos que se activan de manera automática y que sustentan nuestras rutinas diarias. Cabe destacar que la PNL hace un gran hincapié en poder acceder a estos programas internos con el fin de poder modelarlos según nuestras necesidades.

El supósito de esta técnica consiste en que la mayoría del tiempo actuamos de manera automática sin ser conscientes de nuestros actos de manera deliberada, ya que simplemente echamos mano de las respuestas preprogramadas que guardamos en nuestro cerebro. Muchas veces estas respuestas pueden ser totalmente contrarias a nuestros intereses personales o interpersonales y nos vemos incapaces de romper el círculo vicioso que nos encadena a ellas. Por tanto, la PNL actúa sobre estos programas o filtros internos para permitirnos captar la realidad de manera más clara. Ya lo decía Calderón: “nada es verdad y nada es mentira, todo depende del color del cristal con que se mira”. Y para redondear esta bella frase, también nos dejó otra que bien podría ser un aforismo de Patanjali: “la vida es sueño y los sueños, sueños son”.

Con el fin de asir la realidad y manejarla de manera eficiente, el subconsciente



ejerce tres funciones básicas sobre todo aquello que captamos con los sentidos. 1) Borrado. La gran mayoría de la información que captamos se borra inmediatamente por no ser relevante o por no ser captada como tal. En gran medida, el borrado de esta información está relacionado con nuestra costumbre de vivir de manera no consciente y de no poner nuestra atención en cada paso que damos. Aunque el yoga apunta en la dirección de vivir intensamente el aquí y el ahora, este borrado es absolutamente necesario para no enloquecer, tal es la marabunta de información que satura nuestros sentidos a cada momento. 2) Distorsión. Este proceso nos lleva a desconectarnos temporalmente de la realidad, a soñar despiertos, a tener la cabeza en otro lugar. Es interesante darse cuenta de la cantidad de tiempo en el que estamos en esta realidad paralela mientras desempeñamos otras funciones de manera automática. En este mundo interno, la realidad se distorsiona para ajustarla a nuestros valores y opiniones internas. 3) Generalización. El sistema inconsciente, con el fin de ayudarnos a digerir la información, agrupa y generaliza constantemente. Como ejemplo, andando por la calle vemos muchas personas; sabemos que son personas aunque no las hayamos visto nunca anteriormente porque comparten rasgos comunes con otras entidades que previamente hemos reconocido como personas. Pues bien, esta capacidad tan propia del ser humano y que damos por hecho no deja de ser un filtro más. Recuerdo que descubrí este concepto por primera vez leyendo “La Nausea” de Sastre (25) y me dejó absolutamente perplejo; después de varios meses de inactividad total, el personaje principal consigue ver el mundo con ojos nuevos, cambiar de perspectiva y descubrir, con total asombro, que aquello que él llamaba “árbol” no era más que una designación imperfecta de un ser absolutamente único e irrepetible, que simplemente compartía algunas características con otros seres también llamados “árboles”.

Estos diferentes procesos del consciente y del subconsciente nos llevan a crear una representación interna de la realidad externa. Esta representación interna está formada por imágenes, olores, sabores, sentimientos, etc y cada persona tiene una tendencia concreta hacia unos de estos tipos de sensaciones. En función de esto, y aquí llega otro de los puntos característicos de la PNL, podemos agrupar (ya vemos que incluso dentro de la PNL hacemos uso consciente de esa propiedad del inconsciente que es la generalización) a las personas en diferentes clases. Las más representativas son las que clasifican a las personas en visuales, auditivas o kinestésicas. Las personas visuales son las que adquieren



la información del mundo exterior básicamente a través de la visión y, en consecuencia, crean representaciones internas basadas en imágenes. Lo mismo pasa con el tipo de personas auditivas, salvo que en este caso el canal de entrada de información mayoritario es el sonido. Finalmente, el tipo kinestésico se mueve más cómodamente con las sensaciones a nivel de contacto físico, aunque también tienen una tendencia natural hacia recordar y percibir con gran facilidad olores y sabores.

El hecho de clasificar la manera como las personas adquirimos la información y cómo representamos nuestro mundo interno es considerado por la PNL de vital importancia si lo que pretendemos es establecer una comunicación fluida y eficiente con los demás. Así, nos comunicaremos mejor con una persona visual si le ponemos ejemplos gráficos, si le planteamos imágenes y prescindimos de detalles farragosos. Como se puede ver, este método puede ser de gran ayuda para aprender a gestionar la tensión en el ambiente laboral, en el que es necesario lidiar con muchos caracteres de naturalezas distintas. En gran medida, la desmotivación y el estrés en este ámbito (y, por extensión, en cualquier otro) puede mitigarse sensiblemente desarrollando relaciones interpersonales más fluidas y eliminando estas barreras de comunicación. Según estas premisas, la PNL parece una herramienta eminentemente práctica que no está tan centrada en las causas como en los resultados. Sin embargo, y para establecer un cierto paralelismo con el yoga como lo concebimos en nuestro grupo, la parte de crecimiento personal también puede ser muy importante; mediante PNL podemos realizar análisis de los demás para comprender mejor cómo razonan y sienten internamente pero también podemos usar esta técnica para mirar dentro de nosotros e intentar aprender sobre nuestra manera de comportarnos. Idealmente, este trabajo puede llevarnos a eliminar ciertas barreras y condicionamientos que nos limitan a nivel afectivo, relacional, físico y mental, moviéndose en un plano muy parecido al yoga; nos alejamos de nosotros mismos y tomamos perspectiva de la situación. Sin embargo, hay un punto que me parece ciertamente oscuro y que es anunciado a bombo y platillo en los diferentes manuales de PNL que he consultado; la PNL puede ser usada para dominar a los demás, para convencerlos de nuestros propósitos, para vender en definitiva. Ciertamente este es un objetivo que va muy en la línea de las empresas capitalistas en la que muchos nos movemos hoy en día, en las que el liderazgo consiste en conseguir que la gente trabaje más y mejor. Y si puede ser, que además lo hagan a gusto, lo



cual en ciertos casos puede llevar a una especie de esclavitud solapada bajo grandes promesas y dulces palabras. Siguiendo este desarrollo, y quizá pecando de añadir demasiada subjetividad a mis palabras, la PNL se puede usar para crear a los mejores esclavos que existen, esto es, los que no saben que lo son.

Para ejemplificar estas palabras, quisiera resumir unas ideas expuestas en el manual de PNL de Ferry Murria y Brice Redford “Discover PNL” (26). En este documento, los autores citan maneras con las cuales conseguir “rapport” con un interlocutor, algo así como “buena sintonía”. Para empezar, hay que clasificar al interlocutor en uno de los grupos antes citados para ver cómo debemos transmitirle la información. En segundo lugar, aclaran que es muy importante actuar a modo de “espejo” con la otra persona, es decir, copiar en la medida de lo posible sus gestos, movimientos de ojos, postura, etc. De este modo, se considera que el interlocutor nos reconocerá como alguien de su clase, cercano a él o ella, y mejorará su predisposición a nuestras palabras. Después es interesante ajustar nuestro tono de voz, tesitura, volumen y velocidad de discurso al suyo, incluso llegando a emparejar nuestra respiración con la suya. Finalmente, es también importante buscar nexos en común, experiencias afines, gustos compartidos, con el fin de que se relaje y esté a gusto con nosotros. Que cada cual decida si estas “armas” pueden ser usadas en pro de la buena sintonía entre las personas o como una herramienta de manipulación.

4.3. Mindfulness

Así nos encontramos en nuestra época actual, dónde ha surgido con fuerza e interés en la sociedad de los países desarrollados el mindfulness. Sus comienzos datan de 1979 y se define como una cualidad de la mente o más bien la capacidad intrínseca de la mente de estar presente y consciente en un momento determinado, cuerpo y mente se sincronizan en un estado de realidad presente. Presencia plena y conciencia abierta. Tiene sus bases en oriente, viene de tradiciones milenarias y la práctica para llegar es la meditación.

Su base teórica se encuentra:

1. Confluencia entre las neurociencias, la psicología humanista y la sabiduría perenne. Asimismo, de los trabajos y experiencias de John Kabat-Zinn, la terapia cognitiva basada en la atención plena, el programa Search Inside Yourself de



Google y Daniel Siegel.

2. Neuroplasticidad del cerebro. El cerebro es un órgano construido para cambiar con las experiencias: lo que pensamos, hacemos y prestamos atención cambia la estructura de nuestro cerebro. El cerebro influye en la mente y la mente influye en el cerebro y en la propia mente. Asimismo existe una interinfluencia entre cerebro, mente y cuerpo (27).

Sorprende que esto es la esencia del capítulo III de los yoga-sutras, así por ejemplo en el III.12 Pantajali dice: *“La mente alcanza un nivel en que permanece en sólida y continua relación con el objeto. Las distracciones dejan de aparecer.”* En los primeros apartados de este mismo capítulo habla de los tres últimos componentes de los ocho del Ashtanga yoga :

1. Dhâranâ: capacidad de dirigir al mente.
2. Dhyâna: capacidad de desarrollar interacciones con lo que intentamos comprender.
3. Samâdhi: La integración completa con el objeto de nuestra comprensión.

Y en uno de los últimos aforismos de este mismo capítulo, en el III.54 nos dice *“Una claridad tal no excluye ningún objeto, ninguna situación particular, ningún momento. Esta no es resultado de la lógica ordenada, Es inmediata, espontánea y total.”*



5. Oferta en el mercado de Yoga para Empresas

5.1. Grandes números

En la actualidad y a través de la capacidad de difusión y llegada de internet observamos un alto crecimiento en el interés por el Yoga así como la información que hace referencia. No es un estudio estadístico ni pretende ser preciso, sólo es una aproximación del interés que se manifiesta en la red y por ende, en la realidad del mercado. Usando Google como buscador, encontramos que la palabra “yoga” tiene 442 millones de resultados. Especificando, “Yoga empresas” (578 mil) mas “Yoga en el trabajo” (106 mil).

Del total de información que hay en la red, sobre el yoga, tan solo un porcentaje muy bajo, hace referencia al yoga y la empresa. Para ser más precisos en el análisis, deberíamos añadir yoga y empresa en inglés y otros idiomas de uso frecuente. No obstante, este trabajo, sólo pretende poner de manifiesto la presencia en la red, del yoga en la empresa.

5.2. Oferta de Yoga para empresas.

De toda la información que internet devuelve en la búsqueda a “yoga y empresas” y “yoga para empresas”, resumimos las siguientes empresas, como ejemplo.

Empresa	Especialidad	Ubicación	Claim	Web
YOGING	Yoga para Empresas	Barcelona	yoga en la empresa	http://www.yoging.net/index.html
NARAYAN	Yoga para Empresas	Pontevedra	La mejor inversión.....para tu empresa	http://www.yogaempresasnarayan.com/
PROIOGA	Yoga para Empresas, Clubs, Instituciones, Asociaciones y particulares	Cataluña	<i>“Cuando hables, que tus palabras sean para elevar a la otra persona o bien para hacer negocios con ella” Yogui Bhajan</i>	http://www.proioiga.com/
YOGA PARA EMPRESAS		Argentina	Mejore su rendimiento laboral y viva más saludablemente.	http://www.yogaempresas.com.ar/
YOGA PINTO	Yoga para todos los colectivos y para Empresas	Madrid	No aparece	http://www.yogapinto.es/
ALMA DE YOGA	Yoga para todos los colectivos y para Empresas	Barcelona	No aparece	http://almadeyoga.com/
HOME YOGA	Particulares y Empresas a domicilio	Madrid	Gestión del estrés a domicilio	http://www.homeyoga.es/yoga-para-empresas/presentacion/



5.3. Ejemplo de Empresas que ofrecen Yoga para las Empresas.

De las empresas que en la actualidad están orientadas a las empresas, cabe destacar un modelo de negocio 100% orientado a las empresas: **Yoging** (29). Se encuentra ubicada en Barcelona y su filosofía reside en la flexibilidad y la adaptabilidad. Tal y como explican: “...somos un estudio de yoga móvil en Barcelona. Nuestra misión es acercarnos, donde quiera que estéis, para permitirnos una experiencia real de los beneficios del yoga en el entorno laboral.”. Aportan el material y se adaptan al lugar, horarios, grupos y programa específico que requiera la empresa.



Inicio Quiénes somos Programas Enlaces Contacto

yoga en la empresa

¡Hola! somos un estudio de yoga móvil en Barcelona. Nuestra misión es acercarnos, donde quiera que estéis, para permitirnos una experiencia real de los beneficios del yoga en el entorno laboral.

Nuestras clases de yoga están diseñadas para aumentar la salud física y mental, aportando un bienestar general para un óptimo rendimiento.

Ofrecemos:

Un equipo profesional de instructores de yoga y el material necesario de acuerdo a la práctica a realizar.

Lugar flexible

Dentro de vuestra empresa o próxima conferencia / evento

Horarios flexibles

Antes de trabajar, en la pausa, o después de trabajar

Clases para grupos flexibles

Grupos pequeños y grandes

Programas flexibles

Adaptamos las clases especialmente para cada necesidad

Yoging Passage de la Pau 11, 2º piso, 08002 Barcelona. Tel. 653 530 532 • info@yoging.net • www.yoging.net



Inicio Quiénes somos Programas Enlaces Contacto

Un programa para cada necesidad:

Programa Vital

Clases grupales de una hora de duración en las que se pueden combinar diferentes técnicas de Kundalini yoga, respiración y meditación para aliviar tensiones, despejar la mente, aumentar la circulación y recuperar la energía. Se requiere utilizar ropa cómoda.

Programa Regenera

Clases grupales de 45 minutos de duración sin necesidad de cambiarse de ropa. A través de técnicas de relajación como el yoga Nidra (del sánscrito *nidra*: sueño, descanso) donde la actividad cerebral disminuye al máximo y se reciben los beneficios de un completo descanso.

Programa Personal

Clases de yoga dirigidas a directivos y ejecutivos de empresa, en las que se trabaja con mayor precisión atendiendo las necesidades específicas de cada persona. Muy apropiado para personas con lesiones leves y tensión muscular.

Programa Intensivo

Taller intensivo y grupal, de 3 horas de duración en el mismo día, en el cual se brindan sencillas técnicas de relajación para eliminar tensiones a fin de que el profesional pueda utilizarlas en su vida diaria.

Programa Evento

Programamos un día pleno de actividades que ayudan a mejorar el estado físico y mental del equipo fuera del entorno habitual de trabajo.

Programa Viaje

Organizamos viajes de yoga hechos a la medida a cualquier parte de España o del mundo. Entra en www.ommiretreat.com para ver nuestra página de viajes con yoga.

Yoging Passage de la Pau 11, 2º piso, 08002 Barcelona. Tel. 653 530 532 • info@yoging.net • www.yoging.net

Desglosan la oferta en las siguientes categorías que buscan tanto resultados específicos, como atender necesidades distintas:

- **Programa Vital.** Clases grupales de una hora, para aliviar tensiones, despejar la mente, aumentar la circulación y recuperar la energía. Con ropa cómoda.
- **Programa Regenera.** Clases grupales de 45 minutos de duración sin necesidad de cambiarse de ropa. Reducción al máximo de la actividad cerebral, recibiendo los beneficios de un completo descanso.
- **Programa Personal.** Clases individuales y personalizadas, dirigidas a directivos y ejecutivos.



- *Programa Intensivo.* Taller intensivo y grupal, de 3 horas de duración en el mismo día, en el cual se brindan sencillas técnicas de relajación para eliminar tensiones a fin de que el profesional pueda utilizarlas en su vida diaria.
- *Programa Evento.* Un día completo de actividades, para mejorar el estado físico y mental del equipo fuera del entorno habitual de trabajo
- *Programa Viaje.* Organización de con yoga hechos a la medida a cualquier parte de España o del mundo.

5.4. ¿Que utilizan como gancho?

Con el propósito de captar la atención de los posibles clientes, los centros de yoga que están ofertando sus servicios a las empresas, utilizan, como argumento de venta, todas las ventajas que ofrece el yoga, y que ya hemos enumerado. Cabe destacar entre estas, los siguientes mensajes que se utilizan de gancho:

3 razones para invertir en Yoga para tu empresa

- Tus empleados están contentos y son más productivos
- Mejora en las habilidades comunicativas y espíritu de equipo
- Tu inversión es un seguro de salud...



Inicio Quiénes somos Programas

yoga en la empresa

¡Hola! somos un estudio de yoga móvil en Barcelona. Nuestra misión es acercarnos, donde quiera que estéis, para permitirnos una experiencia real de los beneficios del yoga en el entorno laboral.

Nuestras clases de yoga están diseñadas para aumentar la salud física y mental, aportando un bienestar general para un óptimo rendimiento.

- Aumento del bienestar, de la productividad i del rendimiento de los trabajadores.
- Mejoría en las habilidades comunicativas y en el sentimiento de equipo.
- Mejora en la salud de los empleados, tanto física como mental.



proioga
links beneficios yoga

yoga break: 5 posturas para la oficina

Publicado el 03 de mayo 2014

yoga break I 5 posturas para la oficina

Si tienes 5 minutos ? rutina de posturas de yoga para aquietar la mente y descansar la tensión muscular



Los largos jornadas en la oficina pesan factura al cuerpo. Pero a las buenas hábitos corporales y la llegada de la ergonomía en el espacio de trabajo, necesitamos desconectar la tensión de la musculatura, bajar nuestro nivel de stress y recuperar el ánimo al sentirnos bien. Afortunadamente es muy fácil adoptar algunas posturas de yoga en la oficina, así en la siguiente de la silla.

Tómalo 3 minutos y revitalízate con esta fácil secuencia:



- Erradicación de la fatiga y reducción del estrés.
- Realiza un “break” revitalizante en la oficina.
- Disminución del absentismo laboral

Los mensajes van destinados a mejorar el equipo de trabajo, con el fin claro de aumentar la competitividad y beneficios de la empresa.

5.5. ¿Qué están ofertando a las Empresas?.

Del total de la oferta que en la actualidad se presenta por la red, cabe agruparla en las siguientes categorías o tipologías

1. Programas para reducir el Estrés laboral en la empresa.
 1. Seminarios y talleres prácticos en las instalaciones de la empresa.
Ejemplo: Formato de 3 sesiones de 3 horas cada una. Para grupos.
 2. Conferencias al personal de la empresa. Orientados al factor humano y la relación que tiene con las productividad.
 3. Sesiones grupales, regulares en las instalaciones de las empresas. Suelen durar de 60 a 90 minutos y se programan a primera hora de la mañana, medio día y por la tarde.
2. Retiros Empresariales.
3. Actividades Outdoor, en convenciones y eventos de la Empresa.
4. Personal Trainer. Sesiones individuales a directivos.
5. Viajes con la temática del yoga como hilo conductor.



6. El Yoga en las Empresas y Empresarios

La práctica del yoga en los centros de trabajo es una actividad bastante extendida en Estados Unidos, Reino Unido, y otros países. Los sectores de las nuevas tecnologías, comunicación, consultoría y financiero son los principales usuarios de este tipo de servicios.

6.1. Empresas

En la página web de Yoga Center (Madrid), en su Blog aparece un artículo de enero de 2014, titulado **Financial Times - Yoga, meditación, mindfulness** (30)

Comenta que el *“El Financial Times (FT) considerado como el periódico más prestigioso del mundo se ha hecho eco en un extenso artículo de la gran importancia que en la actualidad tiene el Yoga, la meditación y "mindfulness" o cultivo de la atención consciente. La mente y los negocios". "Yoga, meditación, mindfulnessalgunas de las más grandes empresas mundiales, toman la espiritualidad oriental como camino que puede conducirles a obtener mayores beneficios.".* Este es el encabezamiento de este largo e interesante artículo que debiera ser leído por todos los empresarios, hombres de negocios, ejecutivos, trabajadores, médicos, psicólogos y todas aquellas personas interesadas en estos temas. General Mills, una de las más grandes compañías de alimentación a nivel mundial, Medtronic, líder mundial en tecnología médica, Google, Apple, Target Corporation, First Direct y tantas otras importantísimas empresas ponen en práctica estas técnicas por los innumerables beneficios que generan a sus empleados, tanto a nivel personal como en el óptimo rendimiento en el desempeño de sus labores profesionales.”

Ahondando en el mismo blog, encontramos una referencia al Yoga y meditación en Silicon Valley (30). *“Silicon Valley es un lugar donde se inclinan por la práctica de Yoga y meditación los grandes creadores, trabajadores y grandes compañías. Tanto es así, que anualmente tiene lugar una conferencia llamada Wisdom (Sabiduría) que atrae a miles de mentes del campo de la alta tecnología, entre otros, Facebook, Twitter, Linked-in, interesados en el campo de la espiritualidad. Trabajadores, familiares, directivos, tienen a su disposición salas especiales para la práctica de Yoga, meditación y mindfulness.”*



La sociedad americana así como su tejido empresarial, no han dudado en abrirse a las “nuevas” ancestrales técnicas del yoga. El viejo continente, a remolque, está empezando a aceptarlas como algo positivo y las está incluyendo en sus estrategias de gestión de los recursos humanos.

6.2. Empresarios.

Entre los muchos empresarios que practican yoga y gestionan exitosamente sus empresas, es interesante destacar la figura de Yogui Bhajan. (31) (Gujranwala, 26 de agosto de 1929 - Española, 6 de octubre de 2004) fue un yogui y maestro espiritual, y empresario indio, fundador de la organización no gubernamental 3HO y maestro del estilo de yoga kundalini yoga. En su faceta empresarial, creó unos 17 negocios multimillonarios, entre ellos centros de yoga, una agencia de seguridad (Akal) y la compañía de comida saludable Golden Temple.

El País, publicaba en 2006 un artículo titulado “**Buda entra en el mundo de la empresa**” (32). Al final del mismo había una nota, que hacía referencia a que “*Cada vez son más los empresarios españoles que deciden apuntarse a algún curso de iniciación a la meditación, tanto a través del budismo como del yoga. Uno de los alumnos más destacados de la formación para empresarios impartida en el centro Gandhiji Natura es Enric Vilamajor, director general adjunto de la empresa de investigación y consultoría Winterman, que cuenta con 100 empleados en toda España*”.

"Desde que practico la meditación budista", explica, "tengo mayor conciencia de que lo que le haces al otro te lo haces a ti mismo". Así, en sus relaciones interprofesionales siempre intenta buscar el medio por el que todos sus colaboradores "salgan beneficiados".

Joaquín Tamames, presidente de Axel Urquijo, que facturó en 2005 cuatro millones de euros, asegura que "la práctica del yoga genera un estado profundo de paz y una gran energía, dos condiciones muy necesarias para dirigir las empresas hoy en día".

Es evidente, que en la búsqueda de técnicas y métodos para gestionar mejor las empresas, los directivos y empresarios, tienen en el yoga un excelente aliado.



7. La Propuesta de Valor.

A la hora de plantearnos segmentar el mercado del yoga y focalizar nuestros esfuerzos en el Yoga para las Empresas, hemos de realizar una propuesta de valor que encaje con las necesidades y con el formato que las empresas y sus trabajadores están habituados a entender y aceptar. Una vez más el Yoga se adapta al practicante, y en este caso, el Yoga se adapta a la empresa y a los tiempos. Entre muchos grandes maestros, ya lo decía T.K.V. Desikachar (Chennai, India), en una entrevista en 2003. (33) *“Le preguntaron: Sin perder la esencia ¿Se adapta el yoga a los tiempos actuales?. Su respuesta fue: El yoga es muy antiguo y todavía hoy es efectivo. Todos los profesores adaptan el yoga generación tras generación. Lo que mi maestro enseñó en 1930 fue diferente a lo que enseñó en 1987.*

7.1. Adaptación del Yoga a la Empresa

No sólo se adapta el yoga a los tiempos y entornos, sino que también se ha de adaptar a las especificaciones y necesidades del cliente/practicante. Tanto el contenido, como el continente, ha de estar en sintonía con el modelo empresarial y de entender la vida en Occidente.

7.1.1 Como ha de ser el discurso.

En cuanto al contenido, hemos de trasladar tanto el concepto del yoga, como los beneficios que su práctica aporta, a un lenguaje que entiendan las personas no iniciadas en la práctica y que posiblemente no hayan transcendido de una experiencia física y un plano material y terrenal. Inmersos en la vorágine de su día a día, no están aun preparados para asimilar conceptos más sutiles o a alejados de su realidad. Como ejemplo un botón: el concepto de centro energético o Chakra puede ser difícil de entender o aceptar, para alguien no practicante de yoga, o que no tenga la sensibilidad suficiente para percibir la energía, ya sea propia o ajena. Es más, es posible que cree distanciamiento ya que lo que no se entiende y no es tangible, puede generar incertidumbres, rechazo, recelo o que se pueda



considerar mágico, místico o raro y genere temor. Ante esta posibilidad de rechazo, se ha de centrar la práctica del yoga en conceptos físico-mentales tangibles o demostrables con el nivel de ciencia cotidiana actual.

7.1.2 El Continente que acompaña al Yoga.

No hemos de perder el foco de a quien nos estamos dirigiendo, tanto si lo hacemos a los responsables de las empresas, como a los trabajadores. La propuesta ha de plantearse desde la profesionalidad, como un servicio más a las empresas. Hay un factor importante en cómo nos presentamos estéticamente. Creo que el adoptar un formato fuera de los estándares occidentales, puede generar rechazo o poca apetencia a la interlocución.

7.2 Cómo se ha de presentar y enseñar el Yoga?

El yoga debería de ser lo más neutro posible, desprovisto por ejemplo, del hinduismo, ya que nuestra cultura no es hindú y este hecho puede dificultar o enmascarar la potencialidad de yoga. Muy visual, de mensaje claro, donde aparecen los beneficios de la realización de la práctica, tanto para los empleados, como para el conjunto de la empresa. Facilitar unos apuntes para que los practicantes puedan refrescar y practicar con más asiduidad.

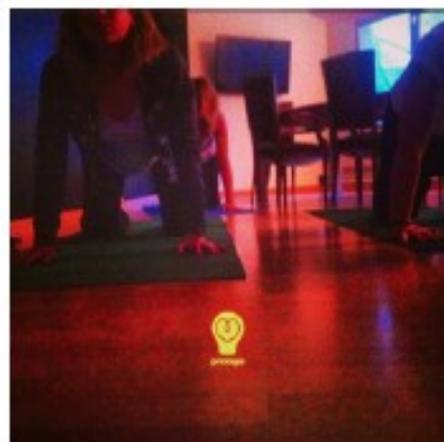
7.3. Formato de las Sesiones de Yoga

La oferta se tiene que adaptar a la idiosincrasia de la empresa y de la jornada laboral. Las clases grupales o individuales “in company”, las tendremos que ofrecer en horarios en que los trabajadores puedan asistir. Las franjas horarias básicamente están establecida por la entrada, la salida del trabajo y el tiempo a medio día para comer. No obstante, también se adaptan los horarios a las necesidades de la empresa, si esta lo considera oportuno.

La sala de yoga, por norma general, será la adaptación de una sala de reuniones o sala



polivalente. Siempre y cuando, la sala esté aislada al tránsito de personas, relativamente insonorizada y despejada, será perfecta para la práctica. Vemos en la primera fotografía, la sala que utilizan los trabajadores de una gran corporación americana para la práctica del yoga en la empresa (30), publicado en el *Financial Times*. La siguiente fotografía corresponde a la práctica del Yoga en una empresa de Andorra, realizada por Proioga (35) y la última como ejemplo de yoga en empresa, de Alama de Yoga (36).



Las sesiones pueden ser de 60 a 90 minutos, ya que se aprovechan tiempos muertos o por el contrario se adelanta la entrada al trabajo o se retrasa la salida del mismo. Cada instructor dotará a la sesión de su sello personal, no obstante es recomendable que no se utilicen inciensos y olores fuertes, ya que perduran en la ropa y el cabello y puede generar malestar una vez fuera de la sesión. También es recomendable, no generar una práctica que haga sudar, ya que, por norma general, las empresas no disponen de duchas.

Para hacer la práctica más fácil, es interesante aportar el material (esterillas, mantas, cojines de meditación), de esta manera para el trabajador le es más cómodo.

7.4. Como llevarlo a la práctica.

Para llevarlo a la práctica es necesario realizar un plan de acción, que tenga en cuenta los siguientes puntos.

1. Realización de la segmentación de los clientes empresas que vamos a ofrecer el servicio.
2. Análisis de la competencia.
3. Composición de la oferta distintiva: Servicio, precio, promoción y ámbito de actuación.
4. Realización de elementos de promoción: Flyers, Tarjetas de visita, imagen corporativa, etc...
5. Diseño de una web corporativa, donde aparezca tanto la oferta como los beneficios de la misma. A medida que tengamos clientes, también incorporaremos testimoniales, para ayudar a captar más clientes.
6. Realización de Acciones comerciales/visitas/asistencia a reuniones de networking/ emailing.
7. Asistencia a ferias y eventos relacionados con gestión empresarial y con gestión del capital humano.
8. Realización de sesiones gratuitas y de prueba.



8. Práctica Propuesta.

8.1. Introducción.

La práctica del yoga comienza con la respiración; hacer una práctica sin atender a la respiración no es hacer yoga sino solamente ejercicio físico; para que los practicantes comprendan la importancia que tiene la respiración haremos una breve explicación de cómo funciona el prânâyâma:

El aire, cargado de prâna (energía cósmica que impregna a cada individuo), es el principal elemento natural que la célula precisa para vivir, el principal alimento, fuente de vida y energía del ser humano. Muchas son las personas que respiran incorrectamente sin darse cuenta de que, de la calidad de la respiración depende la calidad de la vida, o que una respiración pobre genera una pérdida importante de vitalidad, y en consecuencia, de salud. Muchos de los problemas de ansiedad y estrés son derivados de una mala respiración; con el prânâyâma aprendemos a respirar más y mejor.

Prânâyâma es un conjunto de técnicas que regulan el proceso respiratorio, cuyos principales objetivos son:

- a) purificar el cuerpo físico y el cuerpo energético
- b) equilibrar el flujo de la energía vital y mental
- c) incrementar el nivel de energía (prana)
- d) regular el flujo del prana para estabilizar la actividad mental

En el prânâyâma se ven implicados los diferentes órganos del sistema respiratorio, desde la nariz, faringe, laringe, pulmones y diafragma, hasta otras partes de la cavidad torácica, así como costillas, clavícula, abdomen y pecho.

La actividad físico-mental también está íntimamente ligada a la dinámica del proceso respiratorio, y las fluctuaciones de éste modifican las constantes vitales y la actividad cerebral. Por ejemplo: cuando la respiración se suspende, la mente queda inmovilizada, debido a que los pensamientos se nutren de la energía que les suministra la respiración. Conscientes de la relación existentes entre estos factores (cuerpo, mente y respiración), los



yoguis investigaron a fondo las repercusiones de la respiración y desarrollaron el prânâyâma.

En el prânâyâma el ritmo es uno de los factores que determinan el efecto de la respiración sobre el conjunto cuerpo-mente. En función de la relación existente entre los ritmos de la espiración y la inspiración se puede clasificar la respiración en tres categorías:

- a) Respiración vitalizante (o energizante) . La espiración es activa, mas corta y potente que la inspiración. La inspiración es pasiva y mas lenta.
- b) Respiración tranquilizante (o relajante) . La espiración es pasiva, mas lenta y larga que la inspiración. La inspiración es activa.
- c) Respiración equilibrante (o armonizante) . La duración de la espiración y de la inspiración es igual o muy similar.

La práctica del prânâyâma influye positivamente en todas las estructuras del ser humano: el cuerpo físico, el cuerpo energético y los niveles emocional y mental.

Sus beneficios son múltiples:

- a) Mejora la captación de oxígeno y la eliminación del dióxido de carbono.
- b) Purifica las vías respiratorias y los pulmones incrementan su circulación sanguínea.
- c) Asegura la apropiada circulación de los fluidos corporales en los riñones, estómago, intestinos, hígado, etc.. Estimula el proceso digestivo.
- d) Purifica la sangre.
- e) Tonifica el corazón, el sistema nervioso, la médula espinal y el cerebro.
- f) Ayuda a desbloquear el diafragma.
- g) Durante la retención se estimula la respiración celular.
- h) Los textos clásicos del yoga afirman que la práctica regular del prânâyâma previene muchas enfermedades y otorga una gran vitalidad.
- i) Incrementa el nivel de energía y regula el flujo energético del cuerpo.
- j) Activa e incrementa el potencial de los chakras.
- k) Estimula el rendimiento intelectual; mejora la memoria y proporciona claridad mental.
- l) Otorga calma y serenidad.



m) Induce a un estado mental profundo que facilita la interiorización, concentración y meditación.

8.2. Trabajadores sin personas a su cargo (con trabajo físico)

Este sector necesita reponer su energía debido al desgaste físico que sufre a lo largo de la jornada laboral; centraremos la atención a la columna vertebral, eje principal de una buena salud física. Daremos tono, firmeza y flexibilidad a toda la musculatura de la espalda, corrigiendo las diferentes tensiones que generan molestias en la zona lumbo-sacra y cervical, y ayudaremos a des-rotar las vértebras que hayan quedado pinzadas y giradas, que dificultan una buena posición de la columna vertebral.

8.2.1. Propuesta de trabajo

La propuesta de trabajo se basa en realizar un prânâyâma que ayude a soltar la tensión interna, que nos "desacelere" y baje las pulsaciones, y nos transporte a un estado calmado que ayude a la interiorización. Seguidamente se realizará una práctica de YIN YOGA, un yoga que invita a la quietud y a la recuperación energética que tanto necesitamos después de estar sometidos a esfuerzos físicos durante gran parte del día. Para finalizar, con ayuda de algún soporte realizaremos un desbloqueo de alguna zona que necesitemos reforzar y lo requiera, por ejemplo una cifosis en la zona dorsal.

8.2.2. Respiración Idéntica.

Este ejercicio consiste en ir aumentando tanto la inspiración como la espiración; resulta muy beneficioso para calmar el estrés, soltar el cuerpo y liberar la mente, dejando una sensación muy apacible.

Tumbados, con las piernas ligeramente abiertas, dejamos que los pies se abran hacia los lados; los brazos también están ligeramente abiertos con las palmas de las manos mirando hacia el cielo. Nos damos unos minutos para escuchar cómo está nuestra respiración, observamos la duración de la inspiración, y luego de la espiración; así empezamos a contar mentalmente hasta cuatro segundos en la inhalación y cuatro segundos en la exhalación durante ocho series. A continuación incrementamos la duración de la inhalación y la exhalación hasta cinco segundos; después de ocho series alargamos a seis segundos.

Después de ocho series, si vemos que no hemos tensado ninguna parte del cuerpo podemos subir a siete segundos en cada inhalación y exhalación, e ir incrementando a ocho si nos



sentimos cómodos; si llegamos a este número y notamos que alargando la respiración produce estrés volvemos al número que permita prolongar la respiración sin crear tensión. Para finalizar dejamos de contar las respiraciones y volvemos a respirar de una manera natural.

Después de realizar este prânâyâma tan sencillo sentiremos nuestro cuerpo mucho más relajado, y la mente preparada para la serie de asanas.

8.2.3. Serie Yin Yoga.

El Yin Yoga es una práctica que tiene como objetivo crear y recuperar energía a través de la quietud de los asanas, prolongando el tiempo de realización de cada una de ellas para así llegar a un estado de interiorización, introspección, y concentración. La respiración juega un papel muy importante porque va a ayudar a destensar, desbloquear, y a profundizar el asana con cada exhalación. Realizar un trabajo de Yin Yoga ayuda a recuperar el organismo, llenándolo de vitalidad y de serenidad al mismo tiempo, y relaja en profundidad las múltiples tensiones musculares, las articulaciones quedan libres de dolencias y se experimenta una sensación de elasticidad y de apertura emocional.

Con esta práctica lo que buscamos es que los practicantes que ya vienen muy agotados de la jornada laboral puedan hacer una serie sin tener que hacer un sobreesfuerzo; una de las ventajas de esta serie es que se realiza directamente en el suelo, sea tumbado boca arriba o boca abajo, cosa que el practicante agradecerá de antemano.

Nos situamos en la esterilla tumbados boca arriba, con las piernas ligeramente abiertas y los pies relajados hacia los lados, y los brazos ligeramente abiertos con las palmas de las manos mirando hacia arriba. Hacemos una toma de consciencia de nuestro cuerpo, registrando cualquier tensión que tengamos y poniendo la atención sobre ella vamos a enviar la respiración a la zona para relajarla. Pasado unos minutos vamos a inspirar llevando los brazos hacia arriba y hacia atrás, llegando al suelo, y vamos a empujar los brazos hacia atrás, como si quisiéramos tocar con los dedos la pared de detrás nuestro, y con los pies hacemos lo mismo, empujamos hacia abajo como si quisiéramos tocar la otra pared con la punta de los pies; estamos estirando las extremidades de tal manera que la parrilla costal también se estira y se abre, dejando espacio para que la respiración sea más



profunda; el tiempo de duración se sitúa entre los tres minutos y los cinco minutos en cada asana, así que estaremos en esta postura entre ese intervalo de tiempo; seguidamente los brazos volverán a la postura inicial y la pierna derecha irá a cruzarse por delante de la pierna izquierda, dejando descansar el pie en el muslo izquierdo, y subiremos la pierna izquierda a la vertical para entrelazar las manos en el hueco poplíteo; si no se llegase nos ayudaremos con una cinta pasada por detrás de la pierna izquierda. Con este asana tratamos de abrir la articulación de la cadera, recuperamos elasticidad en la articulación y favorecemos el retorno venoso al estar con las piernas en alto; a medida que vamos respirando profundamente la cadera va a ir abriéndose milímetro a milímetro; el tronco y la cabeza reposan en el suelo mientras los brazos y las piernas están en activo; vamos a estar unos minutos en esta postura con cada pierna. Deshacemos la postura y continuamos estirados en el suelo; ahora recogemos las dos rodillas en el pecho y con cada brazo nos cogemos de los dedos gordos de cada pie; hacemos el gesto de estirar las piernas para quedarnos con las rodillas paralelas a los hombros y los pies paralelos a las rodillas; este asana llamado "el bebé feliz", también abre la articulación de la cadera y equilibra toda la espalda al estar colocada en el suelo desde la cervical hasta el sacro; no nos olvidemos de respirar profundamente.

Deshacemos y volvemos a estar estirados; ahora vamos a hacer presión con los brazos a los lados del cuerpo y vamos a subir las piernas hacia arriba y hacia atrás para llevarlas detrás de la cabeza y llegar con los dedos de los pies al suelo; (o hasta donde se llegue); este asana llamado el arado trabaja toda la zona cervical , estira el trapecio desbloqueando tensiones acumuladas en la zona alta de la espalda, y estimula y regula la función de la glándula tiroidea; a nivel emocional este asana invita al recogimiento y la calma debido a su posición invertida; la respiración se realizará en la zona torácica de manera natural.

Para ir a la siguiente postura también invertida solamente tenemos que llevar las palmas de las manos a la espalda para sujetar la zona torácica, y con mucho cuidado subiremos una pierna a la vertical y luego la otra hasta llegar a sujetarnos con la zona alta de los hombros y los codos fijados en el suelo; quedaremos totalmente invertidos salvo la cabeza que reposa en el suelo; es importante que la cabeza permanezca inmóvil para evitar cualquier lesión en la zona. En este asana llamado "la vela" todas nuestras vísceras



quedaran en suspensión; esto facilita la descompresión abdominal, da ligereza a las vísceras y las tonifica para su correcto funcionamiento.

El siguiente ejercicio se realiza dejando caer vértebra a vértebra en el suelo hasta llegar a tocar el sacro en el suelo; cuando estemos con todo el cuerpo reposado en el suelo iremos a poner las palmas de las manos en el suelo y deslizaremos los brazos hacia dentro , quedando las palmas en el sacro y los codos pegados al suelo; el pecho queda subido hacia el cielo y la cabeza queda inclinada hacia atrás . Las piernas quedaran estiradas en el suelo y los pies descansan hacia los lados simulando la cola de un "pez", dándole nombre al asana.

En la siguiente postura vamos a colocarnos de rodillas en el suelo y vamos a dejarnos caer hacia atrás primero con la ayuda de un brazo siguiendo el otro para llegar a estirarnos al suelo con los brazos hacia atrás; si no llegamos al suelo podemos usar un cojín para estirarnos encima y facilitar el asana. Esta postura, junto con la anterior estira y tonifica los meridianos de la zona ventral correspondientes al aparato digestivo, abre los chakras anahata y manipura, y trabaja las articulaciones de las extremidades inferiores. Es un asana excelente que permite abrir la caja torácica y desbloquear el diafragma.

Seguimos trabajando con las rodillas en el suelo, volvemos con cuidado hacia la vertical, y vamos a bajar los brazos al suelo hasta llegar a tocar con la barbilla , para deslizarnos suavemente hacia delante hasta quedar con los brazos totalmente extendidos , lejos de la cabeza, el pecho estirado en el suelo, y las piernas perpendiculares al suelo dejando el sacro hacia el cielo. Este asana abre la articulación de los hombros y estira la columna .

Desde esta postura es muy fácil llegar a la siguiente , simplemente hay que deslizar el cuerpo hacia delante y subir la cabeza y el tronco en perpendicular al suelo, dejando en el aire la zona abdominal y, apoyándonos con las manos en el suelo a los lados del pecho, los codos quedan pegados al cuerpo, y la cabeza inclinada ligeramente hacia atrás. Si existen problemas de hernia en la zona lumbar miraremos de arquear la espalda a una altura que permita trabajar sin molestias, poniendo los antebrazos en el suelo, y bajando un poco el tronco al suelo para proteger la zona lumbar. Este asana llamado "la cobra" y " la esfinge" en posición más acomodada permite dar tono y flexibilidad a toda la musculatura



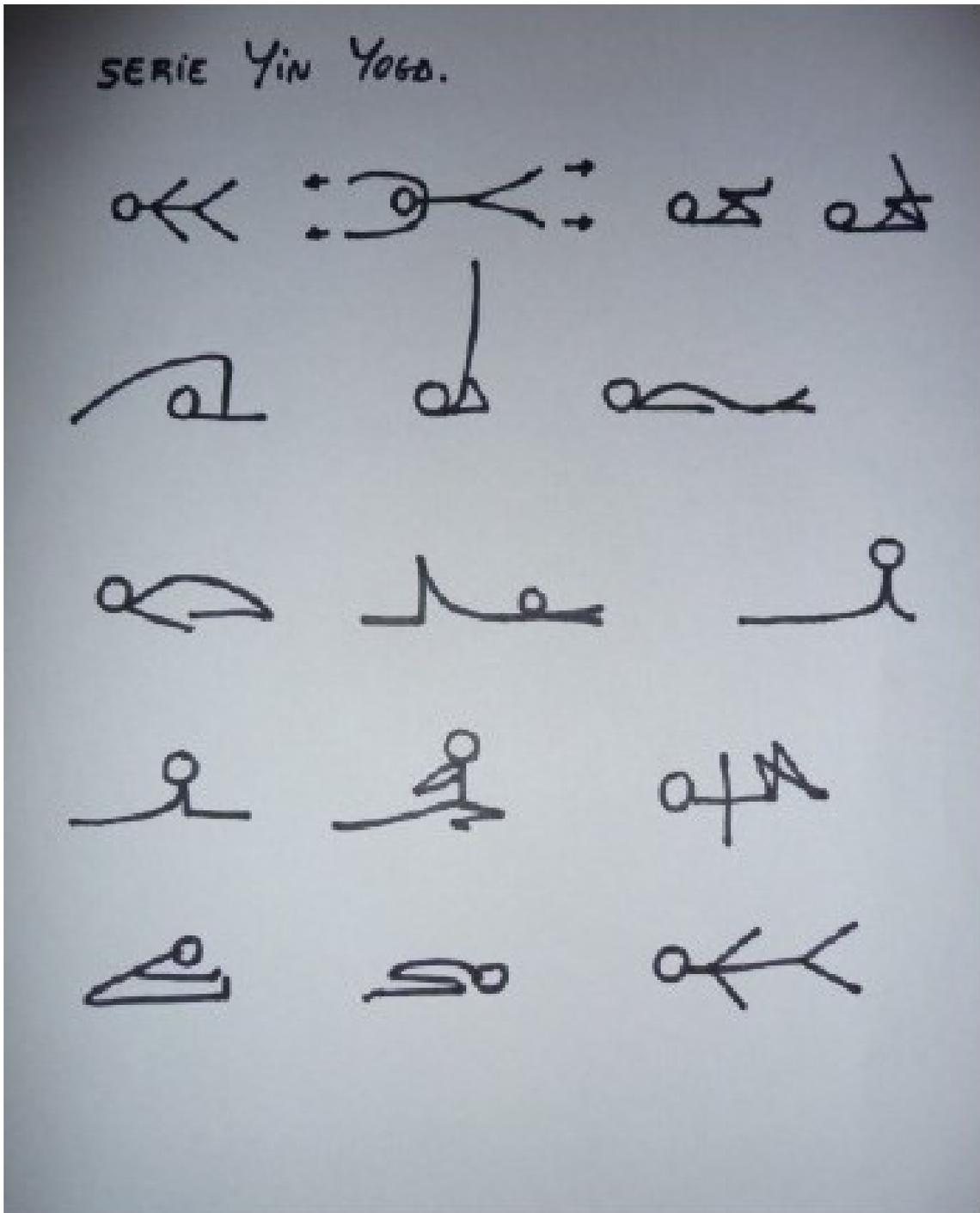
paravertebral, abre el pecho y estimula los órganos digestivos, y desarrolla fuerza en los brazos.

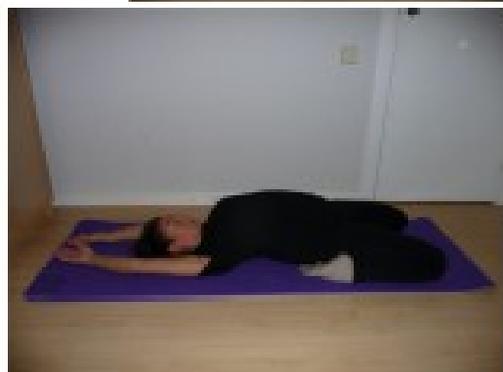
Después de unos minutos intensos con esta postura vamos a bajar el tronco y descansar unos minutos en el suelo; en la siguiente postura vamos a seguir estirando una pierna hacia atrás, y recoger la otra pierna en posición de abrir la articulación de la cadera, la rodilla y el pie quedan en el suelo y la cadera un poco más alta; los brazos pueden estar a ambos lados del suelo para equilibrar la postura, o hacia atrás con las manos entrelazadas para estirar la articulación del hombro. Hacemos este asana en cada pierna, y seguidamente vamos a tumbarnos boca arriba para realizar una torsión. Con los brazos en cruz y las piernas juntas, vamos a doblar las pierna con las rodillas mirando hacia el cielo; dejamos caer las piernas hacia el lado izquierdo hasta que toquen el suelo; es muy importante que los hombros queden en contacto con el suelo, así que si no llegamos a tocar el suelo utilizaremos un cojín como soporte para facilitar el trabajo sin tensión. La cabeza va a mirar hacia el lado contrario de la torsión. Este asana es un intenso tonificador de los órganos abdominales ya que quedan presionados fuertemente debido al giro espinal que se produce; calma y alivia el dolor abdominal, relaja la musculatura de la espalda y ayuda a posicionar cualquier vértebra que esté rotada. Es una postura muy potente y gratificante; volveremos a la posición de estirados y realizamos la misma operación hacia el otro lado.

Volvemos a estar estirados boca arriba, y ahora vamos a incorporarnos y quedarnos sentados con las piernas estiradas. Subimos los brazos con la inspiración y al espirar vamos doblándonos hacia delante; el abdomen es lo primero que entra en contacto con las piernas, seguidamente bajamos pecho y brazos para ir a buscar las puntas de los pies hasta quedarnos completamente plegados como una "pinza", que es el nombre común del asana. Con esta postura la parte posterior recibe un gran estiramiento mientras quedamos recogidos internamente.

Para finalizar nos vamos a quedar en la postura del niño, de rodillas en el suelo con el cuerpo extendido encima de las piernas y los brazos en reposo a los lados del cuerpo; o bien en shavasana, estirados boca arriba con los brazos y piernas ligeramente abiertos.









Para facilitar algún desbloqueo en la zona de la columna podemos trabajar después de la serie de una manera muy sencilla; simplemente hay que poner una pelota pequeña de goma en la zona afectada mientras el cuerpo reposa boca arriba; por ejemplo, si tenemos problemas sacro-lumbares vamos a estar estirados boca arriba y colocamos 2 pelotitas en ambos lados del sacro; podemos estar diez minutos y luego retirar los soportes. La sensación que queda después es de total liberación de la zona.

Si queremos trabajar una cifosis en la parte media de la espalda vamos a coger una única pelota de goma de un tamaño medio y vamos a colocarla entre las dos escápulas. El pecho queda totalmente abierto y los hombros van hacia atrás. Es un excelente ejercicio para abrir el chakra Anahata y desbloquear la zona a nivel físico y también emocional, dejando una sensación de apertura tanto físico como mental.

Para desbloques cervicales vamos a estar estirados boca arriba y con la ayuda de una botella colocada en la cervical como si fuese una almohada vamos a dejar que la cabeza se deslice hacia arriba mirando al cielo y nos quedaremos unos minutos en esta posición; deslizamos la cabeza hacia abajo acercando la barbilla al pecho muy lentamente; nos quedamos unos minutos así. Con este ejercicio conseguimos desbloquear y abrir el espacio entre vértebras para que el movimiento sea más amplio.

8.3-. Trabajadores sin personas a su cargo (trabajo de oficina)

8.3.1. Propuesta de trabajo.

Para ayudar a combatir las múltiples dolencias físicas y mentales de este colectivo, la propuesta es empezar con un prânâyâma muy fácil pero muy eficaz, con el que ayudará al individuo a poder retomar la jornada laboral de una manera renovada; seguiremos con una serie especial en silla que se podrá llevar a cabo en el mismo lugar de trabajo, si no se dispone de mucho tiempo o de otro lugar para realizar estos ejercicios. Su principal objetivo es desbloquear esas zonas de tensión acumuladas en la zona cervical, cintura escapular y articulaciones de los brazos y las manos, y ayudar a estirar y recuperar el retorno venoso de las extremidades inferiores que quedan inactivas durante toda la jornada laboral. A través de los múltiples asanas de estiramientos lograremos mayor flexibilidad en tendones y articulaciones de todo el cuerpo; con las diferentes torsiones masajearemos interiormente las vísceras de la cavidad abdominal, dejando una sensación



de relajación y bienestar, y a través de los asanas invertidos lograremos llegar a un estado de quietud y calma mental que facilitará una actitud serena y positiva .

Finalizamos con un auto-masaje en el rostro y cuello, que ayudará a suavizar la presión ocular y la expresión total del rostro, obteniendo como resultado una sensación de energía renovada.

8.3.2. Nadhi Sodhana

Este prânâyâma purifica los canales energéticos ida y pingala que finalizan sus recorridos en el borde externo de las fosas nasales, y equilibra el flujo de energía de los dos hemisferios cerebrales; tiene una acción equilibradora y calmante a nivel físico y mental, mejora las funciones respiratorias y sanguíneas, y favorece la interiorización. Resulta muy beneficiosa para volver a centrarse.

Sentado, en una posición cómoda con la espalda recta (sukhasana) , apoyamos el dorso de la mano izquierda sobre el muslo izquierdo con el brazo extendido. El dedo pulgar toca con el dedo índice en "Chin Mudra". Flexionamos el brazo derecho a la altura del hombro, llevamos la punta del dedo pulgar derecho al puente de la nariz, encima del orificio nasal de este lado.

Apoyamos la punta del dedo anular derecho sobre el puente de la nariz , encima del orificio nasal izquierdo. El dedo meñique acompaña al anular, y el dedo índice y corazón quedan recogidos hacia abajo, señalando el corazón. También pueden apoyarse en el entrecejo si se busca un estado de máxima concentración. Este gesto que queda en la mano derecha se denomina Nâsâgrâ Mudra; el pulgar y el anular abren y cierran alternativamente la fosa nasal izquierda y derecha.

Cerramos la fosa derecha con el pulgar de la mano derecha. Inspiramos por la fosa izquierda durante 5 segundos. Al final de la inspiración liberamos la fosa derecha. Cerramos la fosa izquierda con el anular; espiramos por la fosa derecha durante 5 segundos. Al final de la espiración volvemos a inspirar durante 5 segundos por esta misma fosa derecha. Espiramos por la fosa izquierda tras haber cerrado la fosa derecha y abierto la izquierda.



Continuamos este ejercicio durante 20 ciclos completos comenzando por la fosa izquierda , y 20 ciclos completos comenzando por la fosa derecha.

8.3.3. Serie en silla.

Para realizar esta serie es necesario que desajustemos cinturón, nos descalcemos y que la ropa quede un poco suelta, sin que oprima la caja torácica.

Sentados en el centro de la silla, con las piernas en paralelo y los pies en contacto con el suelo (si no llegamos al suelo podemos poner un cojín, u otro instrumento) cerramos los ojos y observamos cómo está nuestro cuerpo, hacemos unos minutos de escucha , de toma de consciencia ; podemos imaginar que hacemos un scanner desde la coronilla hasta los pies, observando si existe alguna tensión; ahora prestamos atención a como es nuestra respiración, si está agitada, si es corta, si notamos como se expande la parrilla costal...

Abrimos los ojos y empezamos a trabajar cervicales; el movimiento es el gesto de decir un SI, que cada vez se hace mas exagerado, hasta llegar con la barbilla al esternón y luego subir la barbilla tan arriba como se pueda, siempre sin forzar.

Seguimos con el movimiento de el gesto de negación que empezará muy suave hasta convertirse en un movimiento amplio que permite girar el cuello hasta mirar totalmente hacia cada lado, quedando la barbilla en el mismo eje que el hombro.

Ahora el movimiento consistirá en ladear la cabeza hacia el hombro, como si la oreja quisiera tocarlo, siempre sin forzar, pero notando que se va desbloqueando la zona gracias al estiramiento. Pasamos de nuevo por el centro y ladeamos hacia el otro lado.

A continuación recogeremos los movimientos anteriores y los uniremos haciendo una circunferencia con la cabeza, bajando primero la barbilla a esternón como si quisiéramos dibujar un círculo ; al acabar hacemos el mismo movimiento pero en el sentido contrario.

Pasamos a mover los hombros hacia arriba y hacia abajo unas cuantas veces, y hacemos rotación hacia dentro y hacia fuera.

Ahora extendemos los brazos hacia delante y hacemos rotar las muñecas hacia dentro y hacia fuera, y sacudimos las manos para que las muñecas se suelten. Bajamos los brazos y apoyamos las manos abiertas en nuestras piernas, presionando hacia abajo. Hacemos la misma operación pero apoyando el dorso de las manos.

Con los dedos de las manos entrecruzados subimos los brazos hacia arriba, y aquí



hacemos un movimiento de lateralización hacia un lado y hacia otro para abrir la caja torácica. Bajamos a la posición inicial.

Ahora haremos una rotación de tobillos extendiendo primero una pierna y seguidamente la otra, y continuamos con una flexión plantar, y una extensión plantar.

En la posición inicial vamos dejando caer la cabeza hacia delante muy lentamente, y vamos bajando vértebra a vértebra, muy suavemente hasta llegar con el pecho a los muslos ; los brazos van a quedar hacia abajo, en reposo si llegan al suelo, y vamos a quedarnos ahí unos segundos; muy lentamente volvemos a subir redondeando la espalda, vértebra a vértebra, hasta subir la cabeza.

Nos levantamos de la silla y nos situamos detrás de ella, cogiendo el respaldo con las dos manos, y estiraremos los brazos y la espalda hasta quedar en una posición con los brazos y la columna paralelos al suelo, y las piernas en perpendicular; es un ejercicio que permite estirar muy bien toda la musculatura posterior. Seguimos en la misma postura, pero ahora vamos a extender una pierna, y la llevamos paralela al suelo; hacemos la misma operación con la otra pierna.

Ahora colocamos la pierna extendida hacia delante y apoyada en el respaldo de la silla, permitiéndonos hacer una flexión de cadera; haremos la misma extensión con la otra pierna.

Seguimos detrás de la silla, ahora apoyamos la mano izquierda en el respaldo y extenderemos la pierna derecha hacia atrás y hacia arriba; con la mano derecha vamos a buscar el pie derecho . Este asana, Natarajasana, nos permite una extensión de extremidades y del tórax, y al ser postura de equilibrio también trabaja la concentración y da fortaleza a la extremidad que la sostiene. Hacer este asana en ambos lados.

Volver a sentarse en el centro de la silla; vamos a dejar una pierna en posición sentada, y vamos a coger el pie de la pierna derecha, y lo vamos a colocar encima del muslo de la pierna contraria; aquí estamos abriendo la articulación de la cadera, dándole elasticidad, y ayudando a recuperar el riego sanguíneo. Cambiamos de pierna, y probamos hacer este ejercicio con ambas piernas a la vez, quedando con las piernas cruzadas encima de la silla.

Volvemos a la postura de estar sentado y subiremos ambas piernas quedando los pies encima del asiento, y abrazamos las piernas a la altura de las rodillas , dejando la espalda recta; vamos a salir de esta postura simplemente extendiendo las piernas y los pies hacia



arriba, fijando muy bien los isquiones en el asiento, y probamos de llevar los brazos extendidos a la altura de las rodillas; este asana , Navasana, actúa dando tono en abdominal, piernas y brazos.

Salimos de la postura llevando brazos extendidos hacia arriba y piernas extendidas hacia el suelo, creando una línea recta desde la planta de los pies que está totalmente apoyada en el suelo a los brazos que están en contacto con las orejas.

Vamos a sentarnos en el borde de la silla y con los pies bien apoyados en el suelo, y las piernas abiertas bajamos el cuerpo hacia delante y hacia abajo haciendo una flexión de cadera, y nos cogemos de las manos por detrás de la espalda, llevándolas hacia delante; es un buen ejercicio para trabajar y flexibilizar la articulación del hombro. Desde esta postura podemos soltar los brazos dejando un brazo extendido hacia el cielo y el otro que baje a tocar la tierra con la palma de la mano. Hacemos primero un lado y luego el otro. Desde aquí subimos el tronco a la altura de la cadera y recogemos piernas hasta ponerlas juntas; vamos a realizar una torsión : poniendo los brazos con las palmas de las manos juntas, giraremos el tronco hacia el lado derecho; el brazo izquierdo hará presión en el lateral de la pierna derecha para girar mas el tronco y llevar la mirada hacia el cielo. Realizar la misma operación en el otro lado. Es una torsión que recuerda a Parvitta utkatasana, un asana que actúa relajando y tonificando las vísceras.

Deshacemos la postura y volvemos a la posición sentada; ahora giraremos hacia el lado derecho, dejando una pierna flexionada hacia delante y la pierna de atrás en extensión; nos colocamos mirando hacia la derecha, con los brazos extendidos hacia arriba a los lados de la cabeza y la mirada hacia el cielo. Es la postura de Virabhadrasana I. Desde esta postura bajaremos el brazo derecho hacia el suelo, y mantenemos el brazo izquierdo hacia el cielo, llegamos a Parsvakonasana . Son asanas que vigorizan cuerpo y mente. Repetimos a ambos lados.

Deshacemos la postura y volvemos a sentarnos; abrimos las piernas y bajamos el tronco hacia abajo, y vamos a buscar los tobillos con las manos dejando los brazos extendidos y encontramos el asana de Prasrita Padottanasana.

Volvemos a la postura sentada para realizar una torsión muy sencilla; nos sentamos mirando de frente, y girando hacia la derecha vamos a buscar el respaldo con ambas manos de tal manera que podamos regular la torsión, haciéndola más o menos intensa.



Realizar la torsión en ambos lados.

Ahora vamos a colocarnos en el suelo boca arriba con las piernas flexionadas encima del asiento de la silla. Descansamos unos segundos, y llevamos el pie de la pierna izquierda encima del muslo de la pierna derecha, y extendiendo la pierna derecha vamos a sujetar la pierna derecha por debajo del gemelo (nos podemos ayudar con una cinta). Estamos trabajando apertura de la cadera. Hacemos lo mismo en la otra pierna.

Volvemos a la postura estirada y extendemos ambas piernas perpendicular al suelo con los brazos al lado del cuerpo; sólo con este gesto facilitamos el retorno venoso; seguidamente vamos a presionar los brazos hacia el suelo y levantando los glúteos vamos a llevar las piernas hacia atrás por encima de la cabeza hasta encontrar el suelo con las puntas de los pies. Halasana, es una postura invertida de recogimiento con múltiples beneficios: estimula la glándula tiroidea en el cuello, libera cualquier tensión de hombros y cuello, contrae y tonifica los órganos abdominales, incita a la calma.

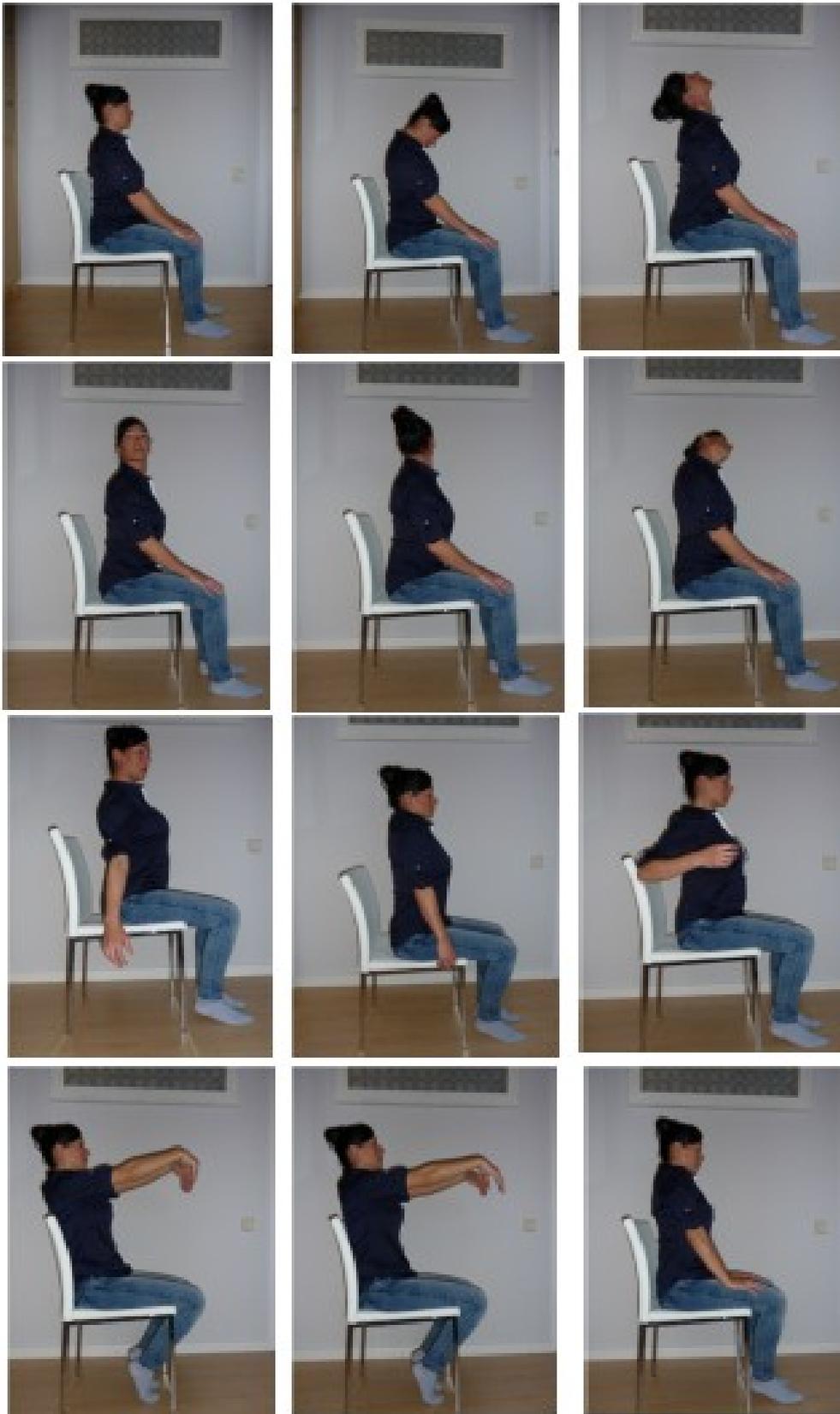
De esta postura podemos ir a buscar la espalda con las manos para sujetarla y poder subir una pierna a la vertical seguida de la otra hasta llegar a Sarvangasana, y quedarnos unos minutitos aquí. Enlazamos con la postura del Pez dejando los brazos a los lados del cuerpo y bajando muy lentamente vértebra a vértebra, hasta llegar al suelo; colocamos los brazos debajo del cuerpo con las manos planas en contacto con el suelo, y dejamos caer la cabeza hacia atrás de tal manera que se apoye con la coronilla en el suelo, y piernas extendidas, con los pies abiertos, simulando una cola de pez. Esta postura ayuda a desbloquear de posibles tensiones de la postura anterior.

Finalizamos la sesión con la postura de Savasana, estirados con los brazos a los lados del cuerpo, las palmas de las manos miran hacia el cielo y los pies caen de manera natural hacia los lados; es una postura de total relajación y quietud que recoge todos los beneficios de la práctica, recuperando el cuerpo y la mente de cualquier tensión.



SERIE EN SILLA:











8.3.4. Masaje facial y cervical.

Una de las funciones del masaje es dar conciencia a la zona a tratar, ya que la palpación nos da mucha información: podemos saber si una zona está contraída o inflamada por la textura, la temperatura, incluso el color de la piel nos habla de su estado. Muchas veces cualquier molestia en la zona ocular, o cualquier tensión en la unión de los maxilares se reduce a través de pequeñas manipulaciones que destensan los múltiples músculos faciales.

Con este pequeño masaje vamos a incrementar el riego sanguíneo, importantísimo para la respiración celular y su intercambio gaseoso, y para la nutrición de los tejidos más profundos; también vamos a incrementar la energía en la zona, llenando de vitalidad y luz el rostro, y lo más importante, relajaremos toda la musculatura de la cara dejando una sensación reconstituyente y calmada que nos va a permitir retomar las obligaciones del día con otra actitud renovada y positiva.

Con las dos palmas de las manos extendidas vamos a hacer el gesto de lavarnos la cara, frotando suavemente toda la extensión del rostro, incluyendo cuello; subimos por las sienes hasta llegar al cuero cabelludo y hacemos deslizar suavemente las palmas de las manos por todo lo largo del cráneo hacia las cervicales, como si nos estuviéramos peinando hacia atrás con las manos. Seguir por trapecios y hombros y al llegar al brazo friccionar el brazo hacia arriba y abajo de manera rápida y contundente, como si quisiéramos sacudir el polvo de la ropa.

Llevar los dedos índice y pulgar de cada mano al borde de la mandíbula inferior, y realizar pequeños pellizcos a lo largo de la mandíbula de un extremo al otro.

Seguir pellizcando suavemente por encima de los pómulos desde la sien hasta el interior del hueso de la nariz; seguimos con los pellizquitos suaves entorno al hueso de las cejas empezando por el entrecejo y acabando por la sien.

Con el dedo índice dibujamos pequeños circulitos alrededor del ojo, desde la sien hasta el interior del hueso de la nariz, y enlazamos con el entrecejo hasta llegar otra vez a la sien.



Repasamos el contorno del tabique de la nariz con el lateral de los dedos índices varias veces desde el entrecejo hasta el borde de las fosas nasales, friccionando varias veces.

Cerrando los ojos , con el dedo índice y medio juntos vamos a presionar la cavidad ocular de cada ojo alternadamente, sin que sea molesto, para aliviar la presión del nervio óptico y relajar la vista. Dejamos de presionar y abrimos los ojos; extendemos la mano derecha con el pulgar de la mano derecha hacia arriba y cerrando el ojo izquierdo vamos a mirar el dedo pulgar con el ojo que está abierto; cerramos el que está abierto y abrimos el cerrado y miramos el dedo pulgar. Repetimos varias veces con cada ojo. Finalmente soltamos la mano, y abrimos ambos ojos y la boca con fuerza, dejando salir el aire de la cavidad bucal; a continuación cerramos ojos y boca con fuerza. Repetir varias veces el ejercicio.

Con las palmas de las manos acariciar cervicales y trapecio, y repetir con las manos en forma de pinza cogiendo la musculatura con pulgar para destensar levemente la zona.

Volver a hacer el gesto de lavarse la cara pero solamente con la yema de los dedos en cara, cuero cabelludo, cervicales y trapecio. Ahora ponemos las mano en forma de cuenco y hacemos una suave percusión en el cráneo y en trapecios sin llegar a sentir dolor ni molestias.

Finalizamos el masaje con suaves pases de los dedos extendidos por toda la zona que hemos tratado, cara, cabeza, cuello y trapecios.

Cerramos los ojos, y con el dedo índice presionar el entrecejo, en el punto del chakra Ajna. Soltar....respirar....

8.4. Trabajadores con personas a su cargo

8.4.1. Propuesta de trabajo.

Para descargar el estrés y la sobrecarga mental que recibe este sector vamos a centrarnos en un buen prânâyâma , muy apropiado para despejar las turbulencias mentales y renovar el aire residual de los pulmones; seguidamente haremos una práctica vigorosa que requiera esfuerzo físico y concentración, y finalizaremos con una meditación muy efectiva que a la vez es una kriya o ejercicio de limpieza .



8.4.2. Kapalabathi.

La técnica de Prânâyâma Kapalabathi es una gran herramienta para activarnos, clarificar nuestra mente y a la vez favorecer nuestra concentración. Kapala significa "cráneo" y bathi "luz, limpiar". No sólo es una técnica respiratoria, también es lo que en yoga denominamos una Kriya o ejercicio de limpieza, ya que limpia las vías respiratorias de mucosidades e impurezas, expulsa el oxígeno residual que queda en los pulmones y estimula el organismo elevando el calor corporal.

Esta respiración también la llamamos "respiración del fuelle" , puesto que consiste en una inhalación con el abdomen relajado y una exhalación forzada en la que los músculos abdominales se contraen empujando el diafragma hacia los pulmones. De este modo continuamos con una serie de inhalaciones y exhalaciones en las que, únicamente la exhalación es forzada (igual que cuando apretamos un fuelle) y la inhalación surge sin forzarla (cuando soltamos el fuelle).

Sentados en una postura cómoda , bien sobre las rodillas, o con las piernas cruzadas vamos a hacer una inspiración larga por la nariz y luego una exhalación larga también; al volver a inhalar llenamos la mitad de la capacidad pulmonar y al espirar vamos a hacerlo de forma energética, contrayendo al mismo tiempo los músculos del abdomen con fuerza. Notaremos como la inhalación se produce sin tener que usar la musculatura. Hacemos una serie de veinte respiraciones y al acabar vamos a inhalar profundamente; en unos segundos volvemos a repetir la serie de veinte respiraciones.

8.4.3. Serie Dinámica

Para realizar bien una serie dinámica es muy importante marcar cada asana con la respiración; la inhalación siempre la realizaremos cuando la postura se dirige hacia el cielo, y la exhalación cuando la postura baja hacia el suelo.

En esta serie de saludo al sol se han incorporado unos asanas para darle intensidad y movimiento físico, que ayudará a los practicantes a estar concentrados en cada movimiento y en cada respiración.



SERIE DINÁMICA.









8.4.4. Tratak

Tratak significa "observar fijamente". Es una técnica de meditación muy eficaz y sencilla en la que fijas la vista en un punto u objeto durante un período de tiempo, para forzar la mente a concentrarse en él , y luego cerrar los ojos y visualizar el objeto con la mente.

En esta meditación vamos a utilizar una vela encendida; nos sentamos en una postura cómoda sobre un cojín con las piernas cruzadas, o sobre las rodillas, y colocamos delante nuestro una vela encendida encima de una mesita o un taburete a la altura de nuestros ojos, a un metro de distancia.

Vamos a hacer unos minutos de escucha de nuestra respiración para empezar a relajarnos; una vez relajados vamos a empezar a observar el objeto de manera constante pero sin esfuerzo, sin permitir que la mirada se pierda en el vacío. Mantenemos la mirada en el objeto sin parpadear y sin mover los ojos, sin distraernos con lo que ocurre a nuestro alrededor, ni con los pensamientos que puedan surgir en ese momento. Puede suceder que los ojos lagrimeen y que se experimenten algunas distorsiones visuales.

Cuando haya transcurrido un minuto o dos, cerraremos los ojos y visualizaremos la vela en nuestra mente con los ojos cerrados. Si la imagen se diluye, abrimos los ojos y volvemos a observar el objeto durante un minuto.

Repetimos el ejercicio unas cuantas veces .

Finalizamos el ejercicio frotándonos las palmas de las manos y las colocamos de manera ahuecada en los ojos para calmar la zona.

La práctica de Tratak elimina el cansancio de los ojos, mejora la concentración, y deja una sensación muy calmada .



9. Reflexiones

Hemos comentado con anterioridad que estudiosos nos dicen que el hombre en esencia es bueno, que según nuestra biología somos seres cooperadores y cuidadores tanto de nuestros hijos como de nuestros familiares, lo que implica generosidad y ausencia de egoísmo, sin más. Según experimentos científicos se demuestra que el hombre tiene empatía desde una muy temprana edad, antes del año. *“La empatía exige la calma y la receptividad suficientes para que las señales sutiles manifestadas por los sentimientos de la otra persona puedan ser captadas y reproducidas por nuestro propio cerebro emocional”* (28).

Existe una sintonización, sincronización con la/s persona/s que están a nuestro lado. Entonces nos formulamos las siguientes preguntas:

1. ¿Porqué abunda el egoísmo?
2. ¿Porqué en las interrelaciones personales y, sobretodo ocurre más en el ámbito laboral, se tiende a una falta de cooperación y una falta total de empatía?
3. ¿Porqué en los países ricos los mayores motivos de baja laboral son el estrés y la depresión?
4. ¿Podríamos decir que estamos deprimidos e insatisfechos por ir en contra natura?
5. ¿Vivimos en una sociedad que va en contra de su propia naturaleza?
6. ¿Estamos en una sociedad enferma? O ¿Estamos enfermos nosotros?

Las anteriores preguntas nos pueden servir para intentar pensar y reflexionar.

Podemos destacar de la gran cantidad de estudios científicos relativos a los beneficios del yoga, la meditación y la relajación; Los cambios fisiológicos generados por el uso continuado de técnicas de relajación (Shapiro y Lehrer, 1980; Lehrer y cols, 1983), destacándose entre otros:

1. La disminución de la tensión muscular, la frecuencia e intensidad del ritmo cardíaco, la activación simpática general, los niveles de secreción de adrenalina y noradrenalina, el consumo de oxígeno, el metabolismo basal y el colesterol.
2. El aumento de vasodilatación arterial (generando un mayor riego periférico y una mayor oxigenación de las células, el nivel de leucocitos aumentaría en la función inmune y los ritmos alfa cerebrales, que promueven una sensación de tranquilidad.



3. Cambios en la respiración, disminuye: la frecuencia, la intensidad.
4. Reduce la ansiedad y mejora el estado de ánimo y la sensación de bienestar.

No obstante, el efecto beneficioso de la relajación no es permanente, por lo que nuestra intervención debería ir encaminada a que las personas incorporasen las técnicas yóguicas en su vida diaria, convirtiéndose de esta forma en un hábito más.

La práctica del yoga es un tiempo que podemos dedicar a nosotros mismos y a nuestros sentimientos para así conocernos más, mirar que podemos cambiar para sentirnos mejor y por ende estar mejor con la gente que nos rodea.

Según la Medicina Tradicional China, la energía cósmica de la que está formada el universo, que mueve el mundo, y por tanto, de la que estamos formados todos nosotros, está compuesta por dos polaridades, el Yin y el Yang. El Yin y el Yang son fuerzas opuestas que nacen y se amplían, dando lugar a la vida, a todo su esplendor y a su evolución, para luego morir la una en la otra, creando así el pulso natural de la vida, el amanecer y el atardecer, el ciclo de las estaciones, el ciclo del nacimiento, la transformación y la muerte, y así sucesivamente hasta el infinito...

Si observamos este principio básico universal, podemos hacer una reflexión de como en nuestra vida también existe ese ciclo vital, y a pequeña escala, en nuestro día a día esa fuerza Yang con la que nos despertamos, que es energía, vitalidad, luz y movimiento va menguando mediante se acerca la noche, la polaridad Yin, que es la quietud, el recogimiento, la tranquilidad y la oscuridad....

En nuestra sociedad actual estamos sometidos a un exceso de estímulos y quehaceres diarios que incrementan esa polaridad Yang, reduciendo la otra polaridad Yin, causándonos desórdenes energéticos y estragos que terminan en patologías; ésta es la mirada oriental de la Tradición China para dar explicación a la raíz de cualquier patología.

Si somos conscientes de que hay una mala gestión de cómo afrontar nuestro día a día, de escuchar lo que realmente necesita nuestro ser, podemos obtener grandes beneficios simplemente cambiando algunos hábitos, convirtiendo el cansancio y la apatía en vitalidad

La práctica de yoga de una manera regular y consciente, amortigua la "carga" que a veces supone una jornada laboral, las obligaciones del día a día, el cansancio acumulado que



arrastramos desde hace tiempo.

Levantarnos 15 minutos antes para empezar bien el día realizando un prânâyâma es un gesto que agradeceremos a lo largo de la jornada; aclara las ideas y despeja la mente de turbulencias y agitaciones; darnos un respiro y practicar una serie de asanas a mitad del día es un mimo para tu cuerpo y tu mente; sentiremos como el cuerpo se ha desbloqueado de las tensiones que nos atraviesan a lo largo del día; y sentarse a meditar unos minutos antes de acostarse es un ejercicio que combate la ansiedad y el insomnio.

Con la práctica del yoga uno aprende a escuchar lo que verdaderamente necesita en cada momento, y a ver, que en nuestra vida los excesos generan insuficiencias, y para equilibrar estas carencias el yoga es una herramienta fundamental.

Todos estos beneficios no han sido pasados por alto por el mundo empresarial y en concreto por los empresarios y directivos. Son ya muchos a los que la práctica del yoga les está ayudando a gestionar y a equilibrar tanto sus vidas personales como sus empresas o sus ámbitos de gestión. El efecto es viral y descendiente aguas abajo, ya que, por ende, las personas que están a su alrededor o bajo su gestión, estarán mejor y más equilibradas. El hecho que el “capital humano” esté mejor y cobre más importancia, hace que las empresas empiecen a humanizarse.

Esta tendencia, no es ajena a los profesionales del yoga, que están desarrollando modelos de negocio, basados en las empresas como principales clientes. Es un nicho de mercado relativamente poco explotado, que requiere de adaptar el lenguaje y el formato del yoga, a las necesidades de las empresas y su idiosincrasia. No hemos de perder de vista, que a priori, el yoga será valorado en el entorno empresarial, por sus beneficios físico-mentales y por los resultados medibles de mejora en el rendimiento de las personas que lo practiquen. Es labor del profesor de yoga, ir introduciendo la profundidad del yoga e ir despertando las consciencias de sus alumnos.



Referencias

(1) Metropolis es una película alemana estrenada en 1927 y considerada como uno de los hitos del cine expresionista alemán. Se trata de una cinta de marcado tinte futurista en el que se muestra el desarrollo de una sociedad distópica, esto es, representando un futuro indeseable, patrón muy en viga en las últimas décadas en las novelas ciberpunk de Neal Stephenson y, anteriormente, en clásicos de George Orwell como La Granja de Animales o 1984. Cabe destacar que el guión de Metropolis se basó en la novela escrita por la mujer de Fritz Lang, Thea Von Harbou, donde desarrolla una historia llena de simbolismo en el que se funden la persona y la máquina en una sociedad totalmente tecnificada pero analfabeta.

(2) Un Mundo Feliz (Brave New World) fue escrita por Aldous Huxley en 1932. De nuevo, se trata de una novela en la que se muestra una sociedad distópica en la que la vida de las personas se encuentra totalmente controlada y condicionada por un gobierno global que procura bienestar a la población a cambio de una total pérdida de libertad. Aldous Huxley, intelectual inglés con gran repercusión en el pensamiento moderno, escribió obras de marcado carácter social pero también de temática parapsicológica y mística.

(3) La Granja de Animales (Animal Farm, 1945) y 1984 (1949) son obras de George Orwell, escritor y periodista británico que ejerció su profesión durante la guerra civil española. Junto a Aldous Huxley, es uno de los padres de la literatura distópica. El término Gran Hermano, uno de los personajes centrales de su novela 1984, ha llegado a ser muy conocido socialmente, si bien no de la misma manera que la usó Orwell en su novela.

(4) Mein Kampf (Mi Lucha) fue escrita por Adolf Hitler en 1925 durante su estancia en prisión después del fallido Golpe de Munich. En esta obra, Hitler expone los principios de su antisemitismo y anticomunismo y desarrolla la tesis de la necesidad de más espacio vital para Alemania.



(5) La eugenesia es un tipo de filosofía social que aboga por mejorar genéticamente al ser humano con el objetivo de hacerlo más apto. Esta rama científica tuvo mucha repercusión durante la primera mitad del siglo XX, especialmente dentro del ámbito comunista de la URSS y del gobierno nazi. Uno de sus más tristemente famosos representantes fue el doctor Josef Mengele, que realizó experimentos con personas en los campos de concentración alemanes durante la Segunda Guerra Mundial.

(6) Charles Darwin publicó *El Origen de las Especies* (*On the Origin of Species*, 1859) después de sus viajes marítimos circunnavegando el globo y es considerado como el padre de la teoría de la evolución tal y como la entendemos hoy en día. Como curiosidad, cabe destacar que su gran obra fue publicada muchos años después de acabar el viaje en el que recogió todos sus datos y donde ya germinó su idea sobre la evolución de las especies. Hombre cauto y muy tranquilo por naturaleza, nunca defendió sus ideas con vehemencia (otros fueron los que lo hicieron por él) y dedicó gran parte de su trayectoria científica al estudio de los moluscos.

(7) Paul Joseph Goebbels fue ministro de propaganda durante el gobierno nazi de Adolf Hitler.

(8) El trabajo os Hará Libres (*Arbeit Macht Frei*) es la frase que se encuentra escrita en las puertas de entrada de los campos de concentración nazis. Sin embargo, se trata de un solgan tomado de la anterior república de Weimar (el gobierno alemán en el período inicial entre las dos grandes guerras) y que animaba al pueblo a reconstruir la nación después del descalabro alemán representado en la Paz de París (1919-1920).

(9) Baxter, Stephen. "Evolution", editorial Gollancz, 2003.

(10) Paul Lafargue fue un activista cubano que desempeñó un papel relevante dentro del contexto de la Primera Internacional, convirtiéndose en un renombrado columnista político a favor del marxismo, aunque sus ideas iniciales apuntaban más hacia el anarquismo. Como detalle curioso, se casó con una de las hijas de Marx y acabaron suicidándose juntos en 1911. Su obra más destacada es *El Derecho a la Pereza* (editorial



Biblioteca de Pensamiento Crítico, 2010), publicada en 1880 y donde Lafargue critica el sistema capitalista imperante en la época.

(11) Para conocer una visión alternativa del concepto del tiempo, quisiera nombrar dos obras que me parecen interesantes al respecto: Hunt, Diana; Hait, Pam. "El Tao del Tiempo", editorial Gedisa, 1996. Watts, Alan. "Qué es el Tao", editorial Kairós, 2010.

(12) Russell, Bertrand. "La Conquista de la Felicidad", editorial Espasa Calpe, 1931. Sir Bertrand Russell fue matemático y filósofo y una de las figuras más influyentes en el pensamiento del siglo XX. Buscó la relación entre la ciencia, la psicología y la espiritualidad y fue un gran activista política en favor de las libertades de las personas. Algunas de las obras más destacables de este autor relacionadas con el mundo del Yoga y la psicología son "El Análisis de la Mente" (The Analysis of Mind) y "La Perspectiva Científica" (The Scientific Outlook).

(13) Cabe destacar una de las obras más recientes en las que la doctora Buxó ha colaborado en el marco del observatorio de Bioética: "Bioética y Nanotecnología", editorial Publicacions i Edicions de la Universitat de Barcelona, 2010.

(14) Citaremos una frase literal contraria a la falsa creencia de que las personas son egoístas por naturaleza. "Los seres humanos son a menudo egoístas, pero nuestra biología no nos obliga a serlo. Al contrario, nos lleva a preocuparnos por nuestra prole, nuestros parientes en un sentido amplio y, en ciertas circunstancias, también por grupos más extensos." Peter Singer. "Ética para vivir mejor" pág,129. Ariel,1995.

(15) "El dilema prueba, pues, que cuando cada uno escoge individualmente lo que más le conviene, es posible que todos terminen en una situación peor que si cada uno hubiera elegido aquello que conviene al interés colectivo." Peter Singer. "Ética para vivir mejor" pág, 162. Ariel,1995.

(16) "Cuanto menos conozcamos a la gente con la que vivimos, trabajamos y tratamos, mayores serán las oportunidades que algunos tendrán de sacar ventaja mediante engaños." Peter Singer. "Ética para vivir mejor" pág, 170. Ariel,1995.



(17) Aristóteles dice: “ Nos hacemos virtuosos practicando la virtud”. “Actuar éticamente es hacerlo de una manera que pueda ser recomendada y justificada ante los demás; esa, al menos, parece una parte del significado del término.” Peter Singer. “Ética para vivir mejor” pág, 207. Ariel,1995. “Proceder de manera ética y altruista, en un sentido moralmente significativo, consiste, entre otras cosas, en verse motivado por un sentimiento de obligación hacia la comunidad o por un deseo que contará con la aprobación de las personas a quienes respetamos”. Peter Singer. “Ética para vivir mejor” pág, 129. Ariel,1995. María Moliner: “Parte de la filosofía que trata del bien y el mal en los actos humanos. Conjunto de principios y reglas morales que regulan el comportamiento y las relaciones humanas.”

(18) Sugerimos una lectura para aquellos que quieran ahondar en este tema: “El alma del yoga”. Tesina de la formación de profesores yoga sâdhana, por Luisa Cuerda.

(19) <http://yogaclases.com.mx/50beneficiosdelYoga.html>

(20) Wood C. Mood change and perceptions of vitality: a comparison of the effects of relaxation, visualization and yoga. J Royal Soc Med 1993;86(5):254-8.

(21) Singh V. Kunjal: a nonespecific protective factor in management of bronchial asthma. J Asthma 1987;24(3).

(22) Malthi A, Panulkar VG. Effect of yogasanas on the visual and auditory reaction time. Indian J Physiol Pharmacol 1989;33(2):110-2.

(23) Berger BG, Owen DR. Stress reduction and mood enhancement in four exercise modes: swimings, body conditioning, hatha-yoga and fencing. Res Q Exerc Sport 1988;59(2):148-59.

(24) La información sobre coaching se ha extraído del libro “Abre el melón”, de Luis Menéndez.

(25) Sartre, la nausea.



- (21) La información sobre PNL se ha extraído principalmente de la web <http://www.gerrymurray.com/>
- (27) Citación textual de los Apuntes “Taller intensivo de introducción al mindfulness: la meditación como camino”. Miguel Ángel Rodríguez, 2013.
- (28) Daniel Goleman. “Inteligencia emocional” Kairós. 1997, página 175.
- (29) Web de la empresa Yoging www.yoging.net/index.html
- (30) Blog de la web de yogacenter, donde se trata el tema del yoga y la meditación en las empresas <http://www.yogacenterse.es/posts/550-financial-times-yoga-meditacion-mindfulness> 13 de Enero de 2014
- (31) Referencias de la vida de Yogui Bhajan http://es.wikipedia.org/wiki/Yogui_Bhajan y Organización 3HO fundada por Yogui Bhajan <http://www.3ho.org/>
- (32) Noticia del País digital http://elpais.com/diario/2006/07/30/negocio/1154267255_850215.html
- (33) Entrevista realizada a T.K.V. Desikachar <http://www.yogamaitri.com/entrevista4.htm>
- (34) Web de la empresa Proioga. Referencia de sesiones de yoga para una empresa en Andorra. <http://www.proioga.com/?cat=5>
- (35) Web de la empresa Alma de yoga <http://almadeyoga.com/>

Referencias generales

Stanley Chen “Visiones de control social” PPU, 1985.

José Antoni Marina. “Inteligencia creadora” Anagrama, 1998.

Hans J. Eysenck, -michael W. Eysenk. “personalidad y diferencias individuales”



Piramide,, 1987.

Daniel Goleman. “Inteligencia emocional” Kairós. 1997

Miguel Martínez. “Inteligencia y educación”. Biblioteca universitaria de pedagogía. PPU, 1986

José Barrio. “Historia de la filosofía”. Vicens-Vives, 1985

Georg Feuerstein. “La tradición del yoga”. Herder, 2013

Georg Feuerstein. “Yoga, Introducción a los principios y la práctica de una antiquísima tradición”. El viaje interior, 2011

Luisa Cuerda. “El alma del yoga”. Tesina de la formación de profesores yoga sâdhana, 2009.

Peter Singer. “Ética para vivir mejor”. Ariel,1995.

<http://www.institutomindfulness.cl/2011/03/¿que-es-mindfulness/>, 21/12/2013

Matthieu Ricard. “L’art de la meditació”. Helios, 2009

T. K. V. Desikachar. “Yoga-sutra de Pantajali”. EDAF, 1994

Antonio Blay. “Ser. Curso de psicología de la autorrealización.”.Indigo, 2009

Apuntes de la formación Yoga-Síntesis, por Arjuna Peragón, 2012-2014.

Apuntes “Taller intensivo de introducción al mindfulness: la meditación como camino”. Miguel Ángel Rodríguez, 2013.

Fernando Savater. “El valor de educar”. Ariel, 1997.

<http://www.yogaparaempresas.com.ar/ejercicios-para-la-oficina.html>, 22/11/2013



<http://almadeyoga.com/ca/yoga-empresas>, 22/11/2013

<http://www.yoging.net/>, 22/11/2013

<http://www.yogapinto.es/yoga-en-las-empresas/>, 22/11/2013

http://es.wikipedia.org/wiki/Paulo_Freire, 24/12/2013

http://www.psicologiadelasalud.es/beneficios_de_la_relajacion.html, 4/01/2014

Mariano Chóliz: Técnicas para el control de la activación www.uv.es/=choliz, 4/01/2014

<http://yogaclases.com.mx/50beneficiosdelYoga.html>, 4/01/2014

Revista Cubana de Medicina General Integral *versión On-line* ISSN 1561-3038 Rev
Cubana Med Gen Integr v.14 n.4 Ciudad de La Habana jul.-ago. 1998

<http://www.news.wisc.edu/22370>, 8/01/2014



