

Es docente y profesora de yoga. Junto a Nuria Sanguinetti, María Capurro y Rita Poggi fundaron hace 18 años el grupo RYE Uruguay, destinado a aplicar técnicas de yoga a nivel de la educación, desde preescolares hasta universitarios. Recientemente adaptaron distintos ejercicios para ayudar a los adultos en sus ámbitos laborales, en una disciplina que denominaron "yoga en la oficina". La idea es brindar herramientas fáciles de aplicar para mejorar la postura y la forma de respirar.



“Si se descuida el cuerpo, la mente no funciona bien”

—¿De qué se trata el grupo de yoga que integran?

—RYE es una corriente que fue fundada en Francia en los años sesenta por Michelle Flak, y sus siglas significan investigación sobre el yoga en la educación. Desde entonces se ha ido expandiendo por todo el mundo. Nosotros empezamos a aplicarlo en nuestro país en 1990 junto a María Capurro, Nuria Sanguinetti, Rita Poggi y Jorge Zoppolo.

—¿Comenzaron en la educación? —Sí, lo hemos aplicado en centros educativos tanto públicos como privados, desde niños pequeños a adolescentes. Incluso también en la universidad. Se trata de adaptar técnicas de yoga en forma sencilla y breve a un salón de clase. Pero también se pueden aplicar a un ambiente laboral, lo que llamamos "yoga en la oficina".

—¿Cuáles son sus objetivos? —Se apunta a dar una concientización mayor del cuerpo, que en una oficina en general está bastante pasivo, quieto, tieso, porque el trabajo es más que nada mental. Eso hace que el cuerpo sufra las tensiones que se originan a nivel intelectual.

—¿Los empleados de una oficina tienen en general una mala postura mientras trabajan?

—Sí. Hay mucha gente que sufre de dolores lumbares, o a nivel de los hombros o del cuello. Todo como consecuencia de mover muy poco el cuerpo durante varias horas. Hay muchos

PERFIL

Nombre: Fernanda Urrestarazu
Nació: Montevideo
Profesión: Docente e instructora de Yoga.
Otros datos: Integra el grupo RYE Uruguay que aplica técnicas de yoga en la educación y el trabajo.

CONSEJOS PARA RELAJARSE

- ▶ **Hacer una pausa en el trabajo no es perder el tiempo, es una inversión.**
- ▶ **Cada una hora tomarse un rato para conectarse con uno mismo.**
- ▶ **Observar cómo está la postura corporal.**
- ▶ **Estirarse lentamente y alinear la columna.**
- ▶ **Ser consciente de la forma en que se respira.**
- ▶ **Inhalar y exhalar cinco veces.**
- ▶ **Detectar si existen tensiones.**
- ▶ **Alojarse en la inmovilidad.**
- ▶ **La respiración y hacer una pausa en la actividad mental, mejoran la atención, la memoria y la concentración. El cerebro se recupera y descansa con el cambio de actividad.**
- ▶ **No hay que descuidar el cuerpo ni la respiración. La mente sola no lo puede todo.**

En una oficina hay mucha gente que sufre dolores por sus malas posturas.

movimientos que se van perdiendo, como por ejemplo, rotar la cabeza. Nosotros hacemos también ejercicios para los ojos, que permanecen mucho tiempo fijos sobre el monitor de la computadora, y casi no se mueven de un pequeño radio de acción. Hay que tener en cuenta que las malas posturas se van multiplicando por días, meses y años. También influye el respirar mal; estar prácticamente todo el tiempo realizando una respiración muy alta.

—¿Cómo instrumentan el curso?

—Lo hacemos en cuatro módulos. Se trata de una serie de ejercicios que comienza por las articulaciones, después sigue por la columna, la respiración, y termina con la relajación.

—¿Son ejercicios que se pueden aplicar en la rutina diaria de trabajo?

—Claro, esa es la intención. La idea es que al finalizar los módulos, las personas se queden con herramientas fáciles de poner en práctica en su ambiente laboral. En cada módulo hacemos énfasis en algún aspecto. Por ejemplo, coordinar la respiración con el movimiento, o poder tomarse una pausa. Es fundamental permitirse hacer los ejercicios con lentitud, porque así resultan más eficaces.

—Hace unos meses realizaron un curso para los empleados de la Universidad Católica.

—Sí, fue una muy buena experiencia. También hemos estado en agencias de publicidad y en otras empresas. El yoga en la oficina está creciendo y ha sido adoptado por importantes compañías a nivel mundial. Por suerte, cada vez son más los que entienden que el cuerpo y la mente no se pueden separar, van juntos. Si se descuida el cuerpo, la mente tampoco funciona bien.

—¿Todos pueden hacer estos ejercicios?

—Sí, porque son muy breves y muy sencillos. Por ejemplo, hemos tenido embarazadas de término, personas muy mayores, gente con problemas de columna. Por eso es importante conocer las características e historia de cada uno de los participantes para poder adaptar los ejercicios a sus posibilidades. La finalidad no es enseñar a hacer acrobacias.

—¿Cómo han sido los resultados?

—Es muy frecuente que los participantes sientan una mayor claridad mental, la cabeza más despejada. También nos dicen que les sirve para darse cuenta de sus errores al estar en malas posturas durante largo tiempo. Es que la vivencia del propio cuerpo es algo muy fuerte. Por ejemplo, al finalizar un curso, una de las personas nos dijo: "recién ahora me di cuenta que tenía rodillas".