CUERPO Y ENERGÍA

Yoga en la oficina: 30 pausas de 2 a 5 minutos

Cuello, hombros, espalda, caderas, muñecas, ojos y respiración: treinta pausas cortas para hacer en el escritorio, una semana de trabajo planificada y lo que muestra la investigación sobre las pausas en el trabajo



आसन

āsana

YOGIDE

Extracto gratuito

Índice

Antes de empezar 3

Cómo usar este libro 4

Capítulo 1. Sentados todo el día: lo que sabemos 5

Lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud 5

Lo que hacen las pausas cortas 5

Lo que hizo un programa de estiramientos en un ensayo 5

Un programa de yoga en el trabajo en la India 6

Lo que esto significa para usted 6

Para uso personal de quien lo compra; no se permite compartirlo ni revenderlo. Este libro informa y no sustituye a un profesor cualificado ni a un consejo médico. Preguntas: administration@lacangel.fr

Antes de empezar

La mayoría de las personas que compran un libro de yoga pasan más horas en una silla que sobre una esterilla. Ocho horas en el escritorio, una hora en el coche o en el tren, una tarde en el sofá con una pantalla: el cuerpo que llega a la esterilla por la noche ha estado sentado todo el día. Eso no se deshace con una clase a la semana. Pero sí se puede cambiar el día mismo, dos minutos cada vez.

Este libro le da treinta pausas cortas, de dos a cinco minutos, que puede hacer con la ropa de trabajo, en su escritorio o de pie a su lado, sin esterilla y sin que nadie tenga por qué notarlo. Proceden de los movimientos suaves de la tradición del yoga (la serie articular de los ashrams indios, posturas sencillas de pie, prácticas suaves de la mirada, la respiración), adaptados a una silla, una mesa y una pared. Y se colocan en un día real: al llegar, antes de una reunión, después de comer, en la larga tarde, antes de irse.

Este libro hace cuatro cosas.

Primera: le cuenta lo que muestra la investigación sobre las pausas cortas y el ejercicio en el trabajo, con honestidad: efectos pequeños pero reales sobre el vigor y el cansancio, efectos reales de un programa de estiramientos sobre el dolor en un buen ensayo, y lo que no se sabe.

Segunda: le da treinta pausas, cada una con su duración, sus pasos, para qué sirve y sus precauciones: el cuello, los hombros, la parte alta de la espalda, la zona lumbar y las caderas, las muñecas y las manos, las piernas, los ojos y la respiración.

Tercera: las organiza en una semana de trabajo, con un plan para cada día y secuencias cortas para momentos concretos.

Cuarta: lleva un poco del espíritu del yoga al trabajo mismo: dos versos de la Bhagavad Gītā sobre la destreza y la medida en la acción, y algunos hábitos que importan más que cualquier postura.

Sobre las traducciones.

Las traducciones de los versos sánscritos de este libro se han escrito para Yogide directamente a partir del texto sánscrito. Ninguna está copiada ni adaptada de una traducción moderna publicada.

La salud primero.

Estas pausas son suaves, pero no tratan el dolor. Si tiene en el cuello, la espalda, el hombro, la muñeca o la mano un dolor intenso, que empeora, que le despierta por la noche, o que viene con entumecimiento, hormigueo o debilidad en un brazo o una pierna, consulte a un médico o a un fisioterapeuta antes de hacer estos movimientos. Detenga cualquier movimiento que le cause dolor. Pida ayuda de inmediato si siente dolor en el pecho, falta de aire repentina, un dolor de cabeza repentino e intenso, o debilidad o entumecimiento en un lado del cuerpo. Números de emergencia: 112 (España, Unión Europea, India), 911 (México, Estados Unidos, Canadá). El capítulo 10 recoge todas las precauciones; cada pausa tiene las suyas.

Cómo usar este libro

Lea los capítulos 1 y 2 (veinte minutos). Después elija tres pausas del capítulo 3 y pruébelas mañana en el trabajo. Cada semana, añada tres nuevas. En un mes sabrá cuáles le pide su cuerpo. El plan semanal del capítulo 8 es una estructura; las secuencias del capítulo 9 son para momentos concretos. Si tiene dolor de espalda, nuestro libro Yoga for Back Pain, by the Evidence (en inglés) va mucho más lejos que este.

Capítulo 1. Sentados todo el día: lo que sabemos

Lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud

Las directrices de 2020 de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física, publicadas por Fiona Bull y sus colaboradores (British Journal of Sports Medicine, 2020), recomiendan que todos los adultos hagan entre 150 y 300 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada, o entre 75 y 150 minutos de actividad vigorosa, además de actividades de fortalecimiento muscular. Por primera vez, recomiendan también reducir el sedentarismo a todas las edades y en todas las capacidades, aunque señalan que las pruebas no bastaban para fijar un umbral preciso. Su mensaje: algo de actividad física es mejor que nada. (DOI 10.1136/bjsports-2020-102955, PMID 33239350.)

Las pausas de este libro no sustituyen esa actividad semanal: dos minutos de movimientos del cuello no son una caminata rápida. Son una manera de interrumpir los largos periodos sentado, de mantener las articulaciones en movimiento y de descansar los ojos y la mente.

Lo que hacen las pausas cortas

Un metaanálisis de Patricia Albulescu y sus colaboradores (PLoS One, 2022) reunió estudios experimentales y cuasiexperimentales sobre las micropausas (pausas cortas de hasta diez minutos) en el trabajo: 22 muestras independientes, 2335 participantes. Las micropausas tuvieron un efecto pequeño pero significativo: aumentaron el vigor y redujeron el cansancio. Su efecto sobre el rendimiento global no fue significativo; solo apareció en tareas de menor exigencia cognitiva, y las pausas más largas ayudaron más al rendimiento. Los autores sugieren que recuperarse de tareas muy exigentes puede requerir más de diez minutos. (DOI 10.1371/journal.pone.0272460, PMID 36044424.)

Lo que hizo un programa de estiramientos en un ensayo

En un ensayo aleatorizado de Ardalan Shariat y sus colaboradores (Brazilian Journal of Physical Therapy, 2018), 142 oficinistas de 20 a 50 años con dolor de cuello, de hombros y lumbar fueron asignados a un programa de ejercicios de estiramiento, a cambios ergonómicos de su puesto de trabajo, a ambos o a ninguna intervención, durante seis meses. Frente a la ausencia de intervención, el grupo de estiramientos y el grupo combinado tuvieron puntuaciones de dolor más bajas en el cuello, los hombros y la zona lumbar. La mejora entre el cuarto y el sexto mes solo se observó en el grupo de ejercicio. Los autores concluyen que los ejercicios de estiramiento deberían formar parte de los programas de tratamiento, en lugar de confiar solo en los cambios ergonómicos. (DOI 10.1016/j.bjpt.2017.09.003, PMID 28939263.)

Un programa de yoga en el trabajo en la India

En un ensayo aleatorizado realizado en Bhopal por Kavita Fogawat y sus colaboradores (Journal of Education and Health Promotion, 2024), 128 trabajadores manuales fueron asignados a cuarenta minutos diarios de ejercicios de soltura basados en el yoga, supervisados, cinco días a la semana durante un mes, seguidos de un mes de práctica en casa, o a una lista de espera. La adherencia fue buena, y el grupo de yoga refirió menos cansancio, dolor y agotamiento profesional, y mejor flexibilidad, fuerza y calidad de vida que el grupo control. Eran trabajadores manuales, no oficinistas, y el programa era mucho más largo que una pausa de dos minutos. (DOI 10.4103/jehp.jehp_541_23, PMID 38784274.)

Lo que esto significa para usted

Lo que sugiere la investigación	Lo que no demuestra
Las pausas cortas dan un pequeño impulso al vigor y reducen el cansancio	que le hagan más productivo en las tareas exigentes
Un programa regular de estiramientos redujo el dolor de cuello, hombros y espalda en oficinistas en un buen ensayo	que una sola pausa cure el dolor
Los programas de yoga en el trabajo son viables y bien aceptados	que dos minutos al día basten
Reducir el tiempo sentado se recomienda a todo el mundo	un número preciso de minutos sentado que sea seguro

La promesa honesta de este libro: se moverá más durante el día, quizá se sienta menos rígido y menos cansado y, si practica con regularidad, quizá tenga menos dolor. Eso ya es mucho.

Fin del extracto

Gracias por leer hasta aquí. Esperamos que estas primeras páginas ya acompañen su práctica y que muestren cómo está construido el resto del libro: pasos claros, textos citados con su fuente, nada inventado.

El libro completo tiene 26 páginas.

Consígalo aquí: https://yogide.com/

Pago único, PDF al instante.