



## SINTONIZA EL CANAL DEL RELAX



Permanecer sentado mirando una pantalla durante horas, es el día a día de muchos trabajadores de oficina, el resultado... el cuello termina por ponerse rígido, los hombros y la espalda adoloridos, la mente fatigada y la concentración inexistente.

La fuerza de trabajo sedentaria es una realidad que desgasta física y mentalmente a las persona. Aun cuando seas un empleado de oficina, ha llegado el momento de buscar ayuda en actividades alternativas como el yoga, mas específicamente, el yoga en el trabajo... No necesitas utilizar tu hora de almuerzo, realizar posturas acrobáticas ni ser un experto, puedes integrar fácilmente esta actividad en tu día laboral, generándote grandes beneficios.

Esta disciplina asociada con técnicas de meditación, busca que sus practicantes adquieran una percepción espiritual, mediante la cual alcancen bienestar integral. Cada postura ayuda a liberar la tensión del cuerpo y la respiración permite un estado de conciencia que abre la mente y libera el estrés, causante de tensión en los músculos, aumento de la presión sanguínea y problemas digestivos.

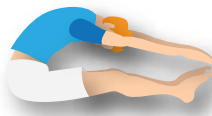
### MÚLTIPLES BENEFICIOS DEL YOGA DESDE TU PUESTO DE TRABAJO

#### Para el cuerpo

- Incrementa la fuerza del centro.
- Disminuye la presión arterial
- Controla el peso.
- Mejora la digestión.
- Mejora la circulación
- Desintoxica el cuerpo.
- Alivia la tensión y el dolor
- Aumenta la flexibilidad
- Aumenta la inmunidad
- Mejora la postura

#### Para la mente:

- Aumenta la conciencia mental
- Mejora la auto-aceptación
- Mejora la intuición, la concentración y la memoria
- Centra el presente
- Neutraliza el estrés
- Genera mayor confianza
- Desbloquea el flujo de la energía
- Equilibra los hemisferios cerebrales.



### MANOS A LA OBRA

La práctica consiente de la meditación, el solo enfocarte en algo en el momento presente, como la respiración, tiene impacto positivo sobre todo el cuerpo y las capacidades de atención y memoria, así se practique durante cortos periodos, lo más importante en el yoga es aprender a respirar.

**RELAJATE:** Se consiente de inhalar y exhalar.

**INHALA:** Respiración diafragmática abdominal.

**LEVANTATE:** Levántate y toma un descanso.

**CIERRA LOS OJOS:** Meditación con respiraciones cortas y estiramiento.

**DETENTE:** Para por treinta segundos.

### BENEFICIOS DEL YOGA EN LAS ORGANIZACIONES

Permite mejorar la calidad de vida laboral. Dentro de las empresas los resultados en los empleados son inmediatos:

- Mejora la concentración, lo que ayuda a tomar decisiones en forma más eficiente
- Reduce, previene y ayuda a manejar las situaciones de estrés, lo que permite una mejora en el humor y un ambiente laboral más agradable.
- Estima la creatividad
- Mejora el rendimiento intelectual y laboral
- Maximiza la productividad.
- Genera un ambiente de trabajo más armónico, motivando a los trabajadores a laborar más relajados.
- Disminuye y previene las enfermedades derivadas el estrés, reduciendo el ausentismo, licencias y costos de tratamientos médicos.