

El Grupo ULMA favorece el equilibrio entre cuerpo y mente

Desde el pasado mes de abril trabajadoras y trabajadores de ULMA pueden disfrutar de sesiones de yoga impartidas en el gimnasio del Grupo ULMA a mediodía. La profesora y cuatro alumnas/os nos cuentan su experiencia.



“*todo lo que se aprenda en una sesión de yoga se puede llevar a cabo fuera de la esterilla*”

MIREN ZUBELDIA miembro del centro de bienestar “HAZI infinito” de Oñati, acude tres veces por semana a las instalaciones de ULMA para enseñar técnicas de relajación a trabajadoras/es.

“Me parece un gran avance y una iniciativa sin igual por parte de ULMA, puesto que al dar la oportunidad de realizar yoga a sus trabajadoras/es está invirtiendo en su salud y bienestar. Aparte de ayudar a crear conciencia corporal y lograr lucidez mental, las sesiones de yoga nos ayudarán a tener más flexibilidad, fuerza, capacidad de relajación, mejorar la postura, la estabilidad, la concentración, la capacidad de manejar nuestro estrés y tomar decisiones, y mejorar la confianza y aceptación, tanto la nuestra como la de los demás. De esa forma iremos logrando tener una mejor salud, más tranquilidad y bienestar general.

Aparte de aprender técnicas de respiración que nos ayudarán a relajarnos, tranquilizarnos y llenarnos de energía renovable, también trabajaremos posturas que contribuirán a equilibrar y estirar nuestro cuerpo, y a exteriorizar las tensiones que tenemos dentro. También

practicaremos respiraciones, posturas y meditaciones que nos ayudarán a conocer mejor nuestro cuerpo físico y mentalmente.

Además, todo lo que se aprenda en una sesión de yoga se puede llevar a cabo fuera de la esterilla. Por ejemplo, las técnicas de respiración que interiorizamos las podemos utilizar como herramientas para gestionar diversas situaciones en la que nos ubica la vida.

Con el ritmo de vida que llevamos hoy en día se nos hace difícil parar un momento y mirar hacia nuestro interior. Por ello, suele ser complicado realizar diversas posturas que se proponen en las sesiones de yoga. De todas formas, las trabajadoras y los trabajadores suelen venir a las sesiones de yoga con muchas ganas y una actitud muy positiva, y eso aparte de ser de agradecer, también es muy importante para la práctica del yoga.”



¿Qué te parece que el Grupo ULMA ofrezca la posibilidad de practicar Yoga en sus instalaciones?, ¿Qué te aportan estas sesiones?...



DANIEL LAGUARDIA
ULMA Handling Systems

“Tenía muchas ganas de apuntarme a yoga, pero por mi horario no podía. Vivo lejos y suelo llegar muy tarde a casa. Me parece genial que ULMA nos dé esta oportunidad. Antes de empezar en las sesiones de ULMA no había practicado yoga nunca. Sigo bastante bien las clases, aunque me cuesta mucho realizar algunas posturas. No todos los cuerpos son iguales, ni tampoco la flexibilidad de cada uno. Pero como suele decir Miren: cada uno lo tiene que hacer lo que esté dentro de sus posibilidades, hay que escuchar a nuestro cuerpo. A mí me ha traído muchos beneficios: voy muy contento a clase, y también practico en casa. Ahora tengo más flexibilidad, no estoy tan estresado como antes y, además, estoy conociendo a otras personas del grupo.”



IONE GURIDI
ULMA Departamentos Centrales

“La verdad es que me parece fenomenal que ULMA nos brinde esta oportunidad. Por la tarde, cuando salgo de trabajar, no dispongo de mucho tiempo o no encuentro el momento adecuado para estas prácticas. Disponer de un rato para mí por lo menos un mediodía a la semana me viene muy bien. Es la primera vez que practico yoga, acabo de empezar y estoy aprendiendo poco a poco. Aún no he conseguido relajarme mucho, pero voy contenta. Lo que más me cuesta es coordinar la respiración y los pasos a seguir. Estoy tan concentrada siguiendo los pasos que no me doy cuenta de cuándo inhalo y cuándo exhalo. Si logro realizarlo todo, desconectar un poco del trabajo y tener mi momento, me parece algo provechoso que me ayudará a romper un poco el ritmo diario. Al mismo tiempo, me vendrá bien para estirar y trabajar diferentes partes del cuerpo.”



MIKEL ETXEBERRIA
ULMA Packaging

“Por una parte, tener la posibilidad de realizar actividades al mediodía es formidable para ayudar en la conciliación. Al tener hijos, no suelo apuntarme a ninguna actividad, pero al ser al mediodía, es más fácil seguir en ello. Por otro lado, me parece una iniciativa buena para impulsar costumbres saludables entre las personas trabajadoras. Es la primera vez que practico yoga presencialmente, aunque alguna vez he seguido algún tutorial de Youtube sobre yoga para principiantes, para realizar estiramientos, pero jesto es otra cosa! Al principio cuesta un poco acostumbrarse a las respiraciones, los estiramientos y las posturas. Pero, después, aunque puede que hagamos un poquito el ridículo, yo voy muy contenta y he obtenido buenos resultados. Se notan algunas ventajas físicas y psicológicas: baja la tensión y aumenta la sensación de conciencia corporal.”



AINHOA GALDOS
ULMA Construction

“Me parece genial la oportunidad que nos da ULMA. Es la primera vez que practico yoga, y creo que es una buena ocasión para ver si me gusta o no. Las clases las sigo bastante bien. Estoy aprendiendo, en todo momento mirando fijamente a la profesora, pero muy bien. Miren nos lo explica todo paso a paso y con tranquilidad. Aunque lleve poco tiempo y puede que parezca increíble, la verdad es que me tranquiliza mucho. ¡Es mi momento!”