ULMA Taldeak gorputzaren eta buruaren arteko oreka bultzatzen du

Pasa den apiriletik ULMAko langileek yoga saioetara joateko aukera dute eguerdietan Taldeko gimnasioan. Irakasleak eta lau ikasleek beraien esperientzia kontatu digute.

yogako saio batean ikasten den guztia eraman daiteke esterillatik kanpo

MIREN ZUBELDIA, Oñatiko "HAZI infinito" ongizate zentroko kidea, astean hiru aldiz etortzen da ULMAra bertako langileei erlaxazio teknikak erakusteko.

"ULMAren aldetik ekimen paregabea eta aurrerapauso handi bat dela iruditzen zait, langileei yoga praktikatzeko aukera ematean euren osasun eta ongizatean inbertitzen ari delako. Gorputz kontzientzia sortu eta buru-argitasuna lortzen laguntzeaz gain, flexibilitatea, indarra, posturaren hobetzea, erlaxatzeko gaitasuna, gure oreka hobetzea, kontzentrazioa, erabakiak hartzeko eta estresa maneiatzeko gaitasuna, eta gureganako zein besteenganako konfidantza eta onarpena hobetzen ere lagunduko digute yogako saioek. Honela osasun ona, lasaitasuna eta ongizate orokorra lortzen joango gara.

Erlaxatzen, lasaitzen eta energia berriztagarriz betetzen lagunduko diguten arnasketa-teknikak ikasteaz gain, gure gorputza orekatzen, luzatzen eta barnean ditugun tentsioak askatzen lagunduko diguten asanak (posturak) ere lantzen ditugu. Gure gorputz fisiko eta mentala ezagutzen laguntzen diguten arnasketa, postura zein meditazioak ere praktikatzen ditugu.

Gainera, yogako saio batean ikasten den guztia eraman daiteke esterillatik kanpo. Ikasten ditugun arnasketa-teknikak adibidez, bizitzak jartzen gaituen egoera ezberdinak kudeatzeko tresna bezala erabil ditzakegu.

Gaur egun daramagun bizi-erritmoan askotan zaila egiten zaigu momentu batez gelditu eta gure barrura begiratzea. Horregatik, askotan zailak egiten zaizkigu yogako saioetan proposatzen diren hainbat postura. Hala ere, gogotsu eta oso jarrera positiboarekin etortzen dira langileak yogako saioetara, eta eskertzekoa izateaz gain, hori oso garrantzitsua da yoga praktikatzerakoan."

Urtarriletik aurrera talde berriak. Animatu!

Zer iruditzen zaizu ULMAk bere instalazioetan yoga praktikatzeko aukera ematea? Ze onura ekarri dizkizute saio hauek?

DANIEL LAGUARDIA
ULMA Handling Systems

"Gogo asko nuen Yoga egiteko baina ordutegiarekin ezin nuen, azkenean urrun bizi naiz eta etxera heltzerakoan oso berandu egiten zitzaidan. ULMAk aukera hau ematea primeran iruditzen zait. ULMAn hasi baino lehen ez neukan praktikatuta, baina zorte asko izan dut eta aurten ere tokatu zait.

Klaseak jarraitzeko ondo moldatzen naiz, gutxi gorabehera, postura batzuk asko kosta daitezke eta gorputz guztiak ez dira berdinak, ezta flexibilitatea ezta non dauden kokatuta gorputzeko parte batzuk, baina Mirenek esaten duen bezala: bakoitzak bere posibilitateen arabera dagoena egin behar du eta bakoitzak bere gorputzari entzun behar dio.

Denetariko onurak ekarri dizkit: oso pozik noa klasera eta etxean ere praktikatzen ari naiz, flexibilitate gehiago daukat, orain ez nago hain estresatuta eta gainera beste taldeko jendea ezagutzen ari naiz."

IONE GURIDI
ULMA Zerbitzu Zentralak

"ULMAk aukera hau ematea bikaina iruditzen zait, egia esan. Arratsaldean, lanetik irten ostean, ez dut denbora askorik edo momentu egokia aurkitzen horrelako praktiketarako eta eguardiko tartean niretzat momentu hori izatea oso ondo etortzen zait astean behin behintzat. Lehen aldia da yoga praktikatzen dudana, hasi besterik ez gara egin eta poliki poliki ikasten ari naiz. Oraindik ez dut asko erlaxatzerik lortu baina, hala ere, ondo etorriko zait eta gustora joaten naiz. Zailena edo gehien kostatzen zaidana, pausuak eta arnasketa biak koordinatzea da. Nahiko lan dut pausuak jarraitzen, ez naizela konturatu ere egiten arnasa noiz hartu eta botatzen dudan ere. Behar bezala egitea lortzen badut, pixka bat lanarekin eta munduarekin deskonektatu eta momentu hori niretzat hartzea onuragarri ikusten dut egunerokotasuneko erritmoa pixka bat apurtzeko. Era berean, gorputzarean atal desberdinak luzatu eta lantzeko ere ondo etorriko zait."

MIKEL ETXEBERRIA
ULMA Packaging

"Alde batetik, eguerdi partean aktibitateak egiteko aukera ezin hobea da kontziliazioari laguntzeko. Semeak tartean izanda ez naiz aktibitatetan apuntatzen, baina eguerdian izanda berriz, jarraipen bat emateko errexagoa da. Bestalde langileon artean ohitura osasungarriak sustatzeko egitasmo egokia iruditzen zait. Presentzialki lehenengo aldia da yoga praktikatzen dudana, inoiz luzaketak egiteko Youtube bitartez hasiberrientzako yoga tutorial batzuk egin izan ditut, baina hau beste gauza bat da!

Hasiera baten pittinbat kosta egiten da ohitzea harnasketa, luzaketa eta posturetara. Ondoren nahiz akaso lotsagarri xamar ibili oso gustora eta emaitza onekin jarraitzen da. Fisikoki eta psikologikoki onura pittin bat notatzen da; tentsioa gutxitu eta gorputzaren konszientzia haundiagoa izatearen sentsazioa izatea."

AINHOA GALDOS
ULMA Construction

"Aukera oso ona iruditzen zait ULMAk ematen duena. Lehenengo aldia da Yoga praktikatzen dudana eta gustatzen zaidan edo ez ikusteko aukera oso ona da. Klaseak jarraitzeko ondo moldatzen naiz. Ikasten, irakasleari begira, baina oso ondo. Mirenek pausoz pauso dena azaltzen du. Gezurra badirudi ere, nahiz eta denbora asko ez izan, lasaitu egiten nau. Niretzako momentutxoa da."