

4 técnicas de yoga para evitar el síndrome postvacacional y afrontar la vuelta al cole con energía

Hatha Yoga, Bowspring, Mindfulness y meditación, las principales modalidades para superar la vuelta al cole y a la oficina que propone el Centro de Yoga y Meditación Sol y Luna

Tras unas vacaciones atípicas marcadas por el calendario de vacunación contra el Covid-19, llega la vuelta a la rutina. Y es que aunque parecía que la flexibilidad laboral había llegado para quedarse, los datos demuestran que cada vez son menos las compañías que siguen apostando por el teletrabajo. De hecho, la población que trabaja desde casa ha descendido un 13% en comparación con el mismo periodo de 2020, según el informe COTs; mientras que el 52% de los encuestados del mismo estudio asegura que su salud ha empeorado respecto al año anterior, con más problemas mentales y de sueño.

Sin embargo, los adultos no son los únicos perjudicados, la vuelta al cole también puede provocar estrés, irritabilidad o falta de sueño en los más pequeños. Con el objetivo de evitar estos trastornos es importante que los padres se impliquen en la adaptación del menor a la rutina incluyendo a sus hijos en actividades comunes para que ambos superen el momento de comenzar los hábitos diarios de la mejor forma posible.

“Somos conscientes de las dificultades físicas y mentales que produce volver al trabajo o al colegio, pero existen técnicas de yoga que ayudan a gestionar dichos problemas. Por ejemplo, el Mindfulness es una modalidad que combate la ansiedad o el Hatha Yoga que alivia el estrés y aumenta la energía” destaca Wily Gómez, director del Centro de Yoga y Meditación Sol y Luna.

Conscientes de lo que cuesta volver a la rutina y para evitar el síndrome postvacacional, que según una encuesta realizada el Grupo Adecco está sufriendo o sufrirá el 37% de los españoles al reincorporarse al trabajo tras el periodo vacacional, desde el Centro de Yoga y Meditación Sol y Luna han elaborado un listado con 4 modalidades de esta disciplina que aportan beneficios físicos y mentales para que la vuelta a los quehaceres diarios sea mucho más llevadera para toda la familia:

- Recuperar energía con Hatha Yoga. Una de las necesidades que más solicitan las personas cuando se incorporan a sus puestos laborales, o los menores cuando vuelven a las clases, es la energía. El Hatha Yoga es una de las prácticas más tradicionales que incluye múltiples actividades entre las que destaca el Saludo al Sol, un ejercicio que se puede practicar por la mañana o al acabar el día. De esta forma se genera un estado de relajación que produce la energía necesaria para afrontar la jornada o bien para poder descansar mejor.

- Trabajar la atención con el Bowspring. El bowspring es un tipo de yoga que explora la biomecánica del cuerpo, permitiendo mejorar la postura y la salud, así como la atención. Se trata de un novedoso entrenamiento basado en un sistema de alineación entre las tres curvas principales de la espalda que

da como resultado un perfecto estado a nivel corporal y emocional.

- Gestionar la ansiedad con Mindfulness. La ansiedad es uno de los primeros síntomas que aparecen cuando las personas se enfrentan a nuevos retos, ante ello el Mindfulness genera calma reduciendo los niveles de cortisol (la hormona que se libera en situaciones de ansiedad) y ayuda a detectar las respuestas de ansiedad en sus primeras fases.

- Mejora la concentración con la Meditación. Uno de los ejercicios básicos que permiten asumir los momentos más pesados es la meditación. Dejar la mente en blanco mejora la atención respecto a los detalles del día a día, incrementando la memoria y reduciendo el tiempo de reacción frente a situaciones inesperadas. Entre sus múltiples beneficios también destaca que favorece el descanso porque reduce la actividad cerebral innecesaria y estimula el sistema inmunitario a través de la oxigenación del cuerpo.

Datos de contacto:

Redacción
648183184

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Sociedad Castilla y León](#) [Entretenimiento](#) [Oficinas](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>