



Depósito Legal: ppi201302ME4323
ISSN: 2343-595X

Revista Venezolana de Investigación Odontológica de la IADR

<http://erevistas.saber.ula.ve/index.php/rvio>



MISCELANEA

RESEÑA Dentist Yoga



Un manual de yoga para odontólogos y para todo aquel, profesional o no, que trabaja en espacios limitados, en malas posturas, y mantenidas durante un largo período de tiempo

El libro *Dentist Yoga*, publicado por la Dra. Roxana J. Manticof (nacida en Buenos Aires, Argentina, en el año 1966), odontóloga desde 1990 e instructora de yoga desde 2009, ofrece técnicas de yoga que están destinadas a aliviar los malestares físicos provocados por trabajos sedentarios o por malos hábitos posturales. Lumbagos, dolores en las

cervicales, insomnio, esguinces, tendinitis, dolores de cabeza, estrés, agotamiento, etc., son los caballos de batalla a cuyo alivio está destinado este manual práctico.

Este libro, no solo ofrece al lector posturas de yoga, sino que incluye otros ejercicios y temas relacionados con nuestra actividad como profesionales y como seres humanos en general. También ofrece consejos para vivir mejor y para relacionarnos eficientemente con los que nos rodean.

La autora se ha basado en años de ensayos personales para ofrecernos un estudio verdaderamente práctico que nos ayudará a mejorar nuestra calidad de vida. Profunda conocedora de los temas que toca, y basándose en su propia experiencia, nos propone una serie de ejercicios que podremos realizar en nuestro propio hogar y que se adecuarán a nuestras circunstancias personales. No todos compartimos edad, situaciones laborales o problemas de salud y, por eso, este libro está pensado para que, cada uno de los usuarios que quieran beber de sus experiencias y conocimientos, pueda elegir aquellos que estén más en consonancia con su realidad personal.

Dentist Yoga es más que un e-Book, y debe convertirse en el libro de cabecera de todo aquel que desee mantenerse fuerte, sano, ágil y flexible.

Su autora, la doctora Roxana J. Manticof, además de demostrar su habilidad para ofrecer al lector con claridad sus propuestas restaurativas, nos cuenta también sus propósitos y vivencias personales. En sus propias palabras:

“Escribí este libro y diseñé sus clases prácticas con la meta de compartir con mis colegas odontólogos todo lo que me había permitido mejorar mi salud física y mental. Sin embargo, al finalizarlo me di cuenta de que gran parte de lo que aquí se expone puede ser de gran utilidad para las personas que trabajan en espacios limitados, con excesiva tensión, en malas posturas y posiciones estáticas o repetitivas, y mantenidas durante un largo tiempo”.

Este nuevo método no es exclusivamente yogui, ya que combina posturas con estiramientos, trabajo con pesas, ejercicios de respiración, etc. Contiene dos breves y “fijas” sesiones, una energética para el día y otra más relajante para el anochecer, que incluyen todo lo necesario para mejorar la postura,

aumentar la flexibilidad de distintas partes del cuerpo y para tonificar y fortalecer abdomen, hombros, brazos y manos.



Su creadora ha diseñado las clases prácticas de la manera más sencilla posible para que cualquiera, sin excepción, pueda llevarlas a cabo; y al ser rutinas “fijas” serán fáciles de recordar y de memorizar.

Entonces podrán ejercitarse en media hora cada una, de modo que la falta de tiempo no se convertirá en una excusa para no realizarlas. Las personas que lean el libro y practiquen los ejercicios descritos en *Dentist Yoga* obtendrán beneficios progresivos tanto a nivel físico (se encontrarán más fuertes y elásticos, con una postura más erguida, más sanas y respirarán mejor) como a nivel emocional (se sentirán más alegres, en paz consigo mismas y con los demás). Como bien dice su definición:

“Yoga significa sumar, fundir, unir el cuerpo y el alma”

Se trata de un libro que enseña muchas cosas que desconocemos de nuestro cuerpo, analiza las causas por las que no siempre nos encontramos a gusto en él y ofrece soluciones eficaces. El manual, escrito en un estilo muy sencillo y claro, tiene un carácter didáctico y proporciona un compendio de teoría y práctica muy bien documentado y basado en un profundo conocimiento del cuerpo humano.

Aunque la escritora usa el léxico propio de la disciplina, el contenido se entiende con facilidad gracias a que añade aclaraciones y la traducción al castellano de las posturas o “asanas”. Se incluyen, además, citas, frases y contenidos de otras obras y autores, con la finalidad de ofrecer información, consejos y conocimientos que ayuden a llevar una vida mejor. *Dentist Yoga*, un referente y una obra magistral que hay que consultar y seguir cada día.

“*Dentist Yoga* nos enseña a vivir más sanos, más felices, siendo menos críticos y aceptándonos tal como somos a nosotros mismos y a los demás.”

Para más información, consulta el siguiente enlace:
https://www.amazon.com/s/ref=nb_sb_noss?url=search-alias%3Ddigital-text&field-keywords=dentist+yoga

Contacto para medios:

Dra. Roxana J. Manticof

roxana.dentistyoga@gmail.com