CORPO ED ENERGIA

Yoga in ufficio: 30 pause da 2 a 5 minuti

Collo, spalle, schiena, anche, polsi, occhi e respiro, trenta brevi pause da fare alla scrivania, una settimana di lavoro pianificata e ciò che la ricerca mostra sulle pause al lavoro



आसन

āsana

YOGIDE

Estratto gratuito

Indice

Prima di iniziare 3

Come usare questo libro 4

Capitolo 1. Seduti tutto il giorno: che cosa sappiamo 5

Che cosa raccomanda l'Organizzazione mondiale della sanità 5

Che cosa fanno le brevi pause 5

Che cosa ha fatto un programma di stretching in uno studio 5

Un programma di yoga sul lavoro in India 6

Che cosa significa per lei 6

Solo per uso personale dell'acquirente; condivisione e rivendita non consentite. Questo libro informa e non sostituisce né un insegnante qualificato né il parere del medico. Domande: administration@lacangel.fr

Prima di iniziare

Gran parte di chi compra un libro di yoga passa più ore su una sedia che su un tappetino. Otto ore alla scrivania, un'ora in auto o in treno, una serata sul divano davanti a uno schermo: il corpo che la sera arriva sul tappetino è rimasto seduto tutto il giorno. Una lezione alla settimana non basta a rimediare. Si può però cambiare la giornata stessa, due minuti alla volta.

Questo libro le offre trenta brevi pause, da due a cinque minuti, che può fare in abiti da ufficio, alla scrivania o in piedi accanto a essa, senza tappetino e senza che nessuno debba accorgersene. Vengono dai movimenti dolci della tradizione dello yoga (la serie delle articolazioni degli ashram indiani, semplici posizioni in piedi, pratiche di sguardo morbido, il respiro), adattati a una sedia, a una scrivania e a un muro. E sono collocate in una giornata vera: all'arrivo, prima di una riunione, dopo pranzo, nel lungo pomeriggio, prima di andare via.

Questo libro fa quattro cose.

Primo, le dice che cosa mostra la ricerca sulle brevi pause e sull'esercizio al lavoro, con onestà: effetti piccoli ma reali sul vigore e sulla stanchezza, effetti reali di un programma di stretching sul dolore in un buono studio, e ciò che non si sa.

Secondo, le dà trenta pause, ciascuna con la sua durata, i suoi passi, il suo scopo e le sue precauzioni: il collo, le spalle, la parte alta della schiena, la zona lombare e le anche, i polsi e le mani, le gambe, gli occhi e il respiro.

Terzo, le inserisce in una settimana di lavoro, con un piano per ogni giorno e brevi sequenze per momenti particolari.

Quarto, porta un po' dello spirito dello yoga nel lavoro stesso: due versi della Bhagavad Gītā sull'abilità e sulla misura nell'azione, e qualche abitudine che conta più di qualsiasi posizione.

> **A proposito delle traduzioni.**
>
> Le traduzioni dei versi sanscriti di questo libro sono state scritte per Yogide a partire dal testo sanscrito. Non sono copiate né adattate da alcuna traduzione moderna pubblicata.

> **Prima la salute.**
>
> Queste pause sono dolci, ma non curano il dolore. Se ha al collo, alla schiena, a una spalla, a un polso o a una mano un dolore forte, che peggiora, che la sveglia di notte, o che si accompagna a intorpidimento, formicolio o debolezza a un braccio o a una gamba, consulti un medico o un fisioterapista prima di fare questi movimenti. Interrompa ogni movimento che provoca dolore. Chieda aiuto subito se avverte dolore al petto, una mancanza di fiato improvvisa, un mal di testa improvviso e violento, o debolezza o intorpidimento su un solo lato del corpo. Numero di emergenza: 112 (Italia, Svizzera e tutta l'Unione europea). Il capitolo 10 riporta tutte le precauzioni; ogni pausa ha le sue.

Come usare questo libro

Legga i capitoli 1 e 2 (venti minuti). Poi scelga tre pause del capitolo 3 e le provi domani al lavoro. Ogni settimana ne aggiunga tre nuove. Entro un mese saprà quali sono quelle che il suo corpo le chiede. Il piano settimanale del capitolo 8 è una struttura; le sequenze del capitolo 9 servono per momenti particolari. Se ha mal di schiena, il nostro libro Yoga for Back Pain, by the Evidence (in inglese) va molto più lontano di questo.

Capitolo 1. Seduti tutto il giorno: che cosa sappiamo

Che cosa raccomanda l'Organizzazione mondiale della sanità

Le linee guida 2020 dell'Organizzazione mondiale della sanità sull'attività fisica, pubblicate da Fiona Bull e colleghi (British Journal of Sports Medicine, 2020), raccomandano a tutti gli adulti da 150 a 300 minuti a settimana di attività fisica di intensità moderata, oppure da 75 a 150 minuti di attività vigorosa, insieme ad attività di rafforzamento muscolare. Per la prima volta raccomandano anche di ridurre la sedentarietà a tutte le età e per tutte le capacità, pur osservando che i dati non bastavano a fissare una soglia precisa. Il loro messaggio: un po' di attività fisica è meglio di niente. (DOI 10.1136/bjsports-2020-102955, PMID 33239350.)

Le pause di questo libro non sostituiscono questa attività settimanale: due minuti di movimenti del collo non sono una camminata a passo svelto. Sono un modo per interrompere i lunghi periodi da seduti, per mantenere in movimento le articolazioni e per far riposare gli occhi e la mente.

Che cosa fanno le brevi pause

Una meta-analisi di Patricia Albulescu e colleghi (PLoS One, 2022) ha riunito gli studi sperimentali e quasi sperimentali sulle micro-pause (brevi pause fino a dieci minuti) al lavoro: 22 campioni indipendenti, 2.335 partecipanti. Le micro-pause avevano un effetto piccolo ma significativo nell'aumentare il vigore e nel ridurre la stanchezza. Il loro effetto sul rendimento complessivo non era significativo; compariva solo per i compiti meno impegnativi sul piano cognitivo, e le pause più lunghe aiutavano di più il rendimento. Gli autori suggeriscono che recuperare da compiti molto impegnativi possa richiedere più di dieci minuti. (DOI 10.1371/journal.pone.0272460, PMID 36044424.)

Che cosa ha fatto un programma di stretching in uno studio

In uno studio randomizzato di Ardalan Shariat e colleghi (Brazilian Journal of Physical Therapy, 2018), 142 impiegati d'ufficio tra i 20 e i 50 anni con dolore al collo, alle spalle e alla zona lombare sono stati assegnati a un programma di esercizi di stretching, a modifiche ergonomiche della postazione, a entrambi, oppure a nessun intervento, per sei mesi. Rispetto a nessun intervento, il gruppo stretching e il gruppo combinato avevano punteggi di dolore più bassi per il collo, le spalle e la zona lombare. Il miglioramento tra il quarto e il sesto mese si è visto solo nel gruppo esercizio. Gli autori concludono che gli esercizi di stretching dovrebbero far parte dei programmi di trattamento, invece di affidarsi alle sole modifiche ergonomiche. (DOI 10.1016/j.bjpt.2017.09.003, PMID 28939263.)

Un programma di yoga sul lavoro in India

In uno studio randomizzato condotto a Bhopal da Kavita Fogawat e colleghi (Journal of Education and Health Promotion, 2024), 128 operai sono stati assegnati a quaranta minuti al giorno di esercizi di scioglimento ispirati allo yoga, sotto supervisione, cinque giorni alla settimana per un mese, seguiti da un mese di pratica a casa, oppure a una lista d'attesa. L'adesione è stata buona, e il gruppo yoga ha riferito meno stanchezza, dolore e burnout e più flessibilità, forza e qualità della vita rispetto al gruppo di controllo. Erano lavoratori manuali, non impiegati d'ufficio, e il programma era molto più lungo di una pausa di due minuti. (DOI 10.4103/jehp.jehp_541_23, PMID 38784274.)

Che cosa significa per lei

Che cosa suggerisce la ricerca	Che cosa non mostra
Le brevi pause danno un piccolo aumento di vigore e riducono la stanchezza	che rendano più produttivi nei compiti impegnativi
Un programma regolare di stretching ha ridotto il dolore a collo, spalle e schiena di impiegati d'ufficio in un buono studio	che una singola pausa curi il dolore
I programmi di yoga sul luogo di lavoro sono fattibili e ben accolti	che due minuti al giorno bastino
Ridurre il tempo passato seduti è raccomandato a tutti	un numero preciso di minuti da seduti che sia sicuro

La promessa onesta di questo libro: si muoverà di più durante la giornata, potrà sentire meno rigidità e meno stanchezza e, se pratica con regolarità, potrà avere meno dolore. È già moltissimo.

Fine dell'estratto

Grazie per aver letto fin qui. Speriamo che queste prime pagine accompagnino già la Sua pratica e che mostrino come è costruito il resto del libro: passi chiari, testi citati con la loro fonte, niente di inventato.

Il libro completo ha 26 pagine.

Lo trova qui: https://yogide.com/it/libri/yoga-in-ufficio-30-pause/

Pagamento unico, PDF subito.