

# YOGA IN AZIENDA: ASANA PER LA SALUTE FISICA IN UFFICIO

BENEFICI DELLO YOGA PER IL BENESSERE  
LAVORATIVO QUOTIDIANO

# PROGRAMMA DELLA PRESENTAZIONE

- Problematiche fisiche comuni negli ambienti di lavoro
- Benefici delle pause attive e delle asana in ufficio
- Sequenze yoga specifiche per contrastare la sedentarietà
- Adattamenti posturali per diversi spazi e condizioni fisiche
- Routine modulari di yoga da integrare nella giornata lavorativa
- Esercitazione pratica e feedback consapevole

**PROBLEMATICHE  
FISICHE COMUNI  
NEGLI AMBIENTI  
DI LAVORO**



# Impatto della sedentarietà e delle posture statiche sul corpo e sulla produttività

## Sedentarietà prolungata

Lavorare a lungo seduti limita il movimento naturale del corpo e può causare problemi muscolari e circolatori.

## Posture statiche dannose

Mantenere posture rigide e senza variazioni aumenta il rischio di dolori muscolari e problemi alla colonna vertebrale.

## Impatto sulla produttività

Il malessere fisico dovuto a postura e sedentarietà può ridurre concentrazione e rendimento lavorativo.



# Sindrome da postura anteriore: caratteristiche, sintomi e incidenza

## Caratteristiche della sindrome

Si manifesta con spalle arrotondate, testa in avanti e curva lombare appiattita.

## Incidenza nei lavoratori

Colpisce fino al 73% dei lavoratori d'ufficio a causa dell'uso prolungato di dispositivi digitali.

## Sintomi principali

Include tensione cervicale cronica, compressione nervosa, ridotta respirazione e affaticamento precoce.



# Sindrome del tunnel carpale e problemi del polso: cause, sintomi e trend

## Cause principali

L'uso prolungato di tastiera e mouse aumenta la pressione sul nervo mediano nel tunnel carpale.

## Sintomi comuni

Formicolio, intorpidimento, dolore all'avambraccio e debolezza nella presa sono sintomi tipici.

## Trend e statistiche

L'incidenza della sindrome è aumentata del 31% negli ultimi cinque anni a causa del lavoro digitale.

**ALTRE  
PROBLEMATICHE  
FISICHE DIFFUSE  
IN UFFICIO**

# Lombalgia e problemi alla schiena: cause e conseguenze



## Pressione sui dischi intervertebrali

La seduta prolungata aumenta la pressione sui dischi intervertebrali, causando dolore e potenziali danni alla schiena.

## Accorciamento dei flessori dell'anca

La postura seduta accorcia i muscoli flessori dell'anca, limitando la mobilità e causando disagio.

## Indebolimento dei muscoli del core

La mancanza di attività causa indebolimento dei muscoli stabilizzatori del core, compromettendo la stabilità della colonna.

## Alterazioni della curva spinale

La seduta prolungata provoca modifiche nelle curve fisiologiche della colonna, contribuendo a problemi posturali.



# Sindrome dell'occhio secco e affaticamento visivo: sintomi e fattori scatenanti

## Riduzione della frequenza di ammiccamento

Fissare lo schermo riduce l'ammicciamento del 60%, causando secchezza e irritazione oculare.

## Visione offuscata temporanea

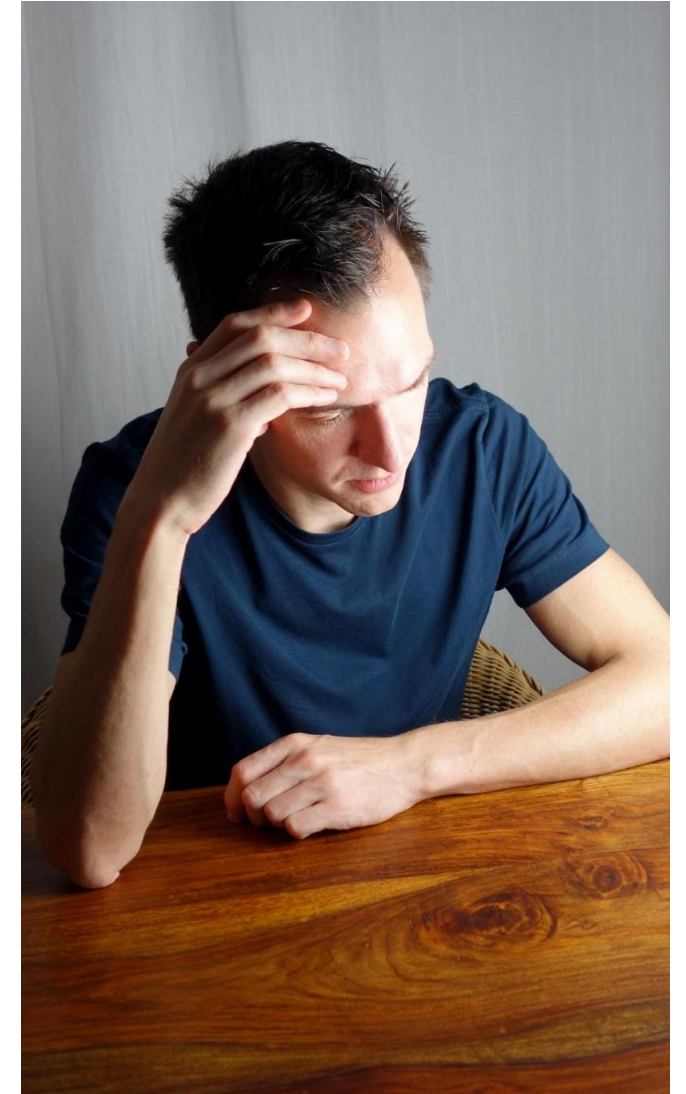
L'affaticamento visivo può provocare una visione momentaneamente sfocata e difficoltà di messa a fuoco.

## Mal di testa da affaticamento

L'esposizione prolungata allo schermo può causare mal di testa frontali e temporali intensi.

## Ipersensibilità alla luce

L'affaticamento oculare porta a una maggiore sensibilità alla luce, causando disagio visivo.



# **BENEFICI DELLE PAUSE ATTIVE E DELLE ASANA IN UFFICIO**



## **Impatto delle problematiche muscolo-scheletriche sull'assenteismo e i costi aziendali**

### **Cause principali di assenteismo**

Le problematiche muscolo-scheletriche sono la prima causa di assenza per malattia nelle aziende, con impatti economici rilevanti.

### **Costi aziendali elevati**

L'assenza causata da questi disturbi comporta costi significativi per le aziende ogni anno.

### **Benefici delle pause attive**

L'introduzione di pause attive con esercizi di yoga riduce l'assenteismo e i costi già dopo sei mesi.



## **Ruolo delle asana nel riequilibrio muscolo-scheletrico e nella promozione di movimenti sani**

### Riequilibrio muscolo-scheletrico

Le asana selezionate aiutano a riequilibrare il sistema muscolo-scheletrico, migliorando postura e funzionalità.

### Promozione di movimenti sani

La pratica regolare di asana favorisce pattern di movimento più sani, utili anche in ambito lavorativo.

**SEQUENZE YOGA  
SPECIFICHE PER  
CONTRASTARE LA  
SEDENTARIETÀ**

# Sequenza 1: Risveglio della colonna vertebrale - esercizi e istruzioni

## Respirazione consapevole e allungamento

Seduti sulla sedia, si esegue un allungamento assiale accompagnato da respiri profondi e controllati per mobilizzare la colonna.

## Torsioni sedute per mobilità

Ruotare lentamente la colonna mantenendo il bacino stabile usando il supporto del bracciolo per aumentare la mobilità spinale.

## Posizione del gatto modificata

Esercizio di arcuamento e arrotondamento della schiena sulla sedia per migliorare la flessibilità spinale seguendo il respiro.

## Allungamenti laterali e finali

Inclina il tronco lateralmente e solleva le braccia per espandere il torace e allungare la colonna vertebrale in piedi.



# Sequenza 2: Liberazione delle spalle e del collo - esercizi e istruzioni

## Rotazioni delle spalle

Esegui rotazioni delle spalle seduta, sollevandole e ruotandole per ridurre la tensione muscolare.

## Apertura pettorale con mani intrecciate

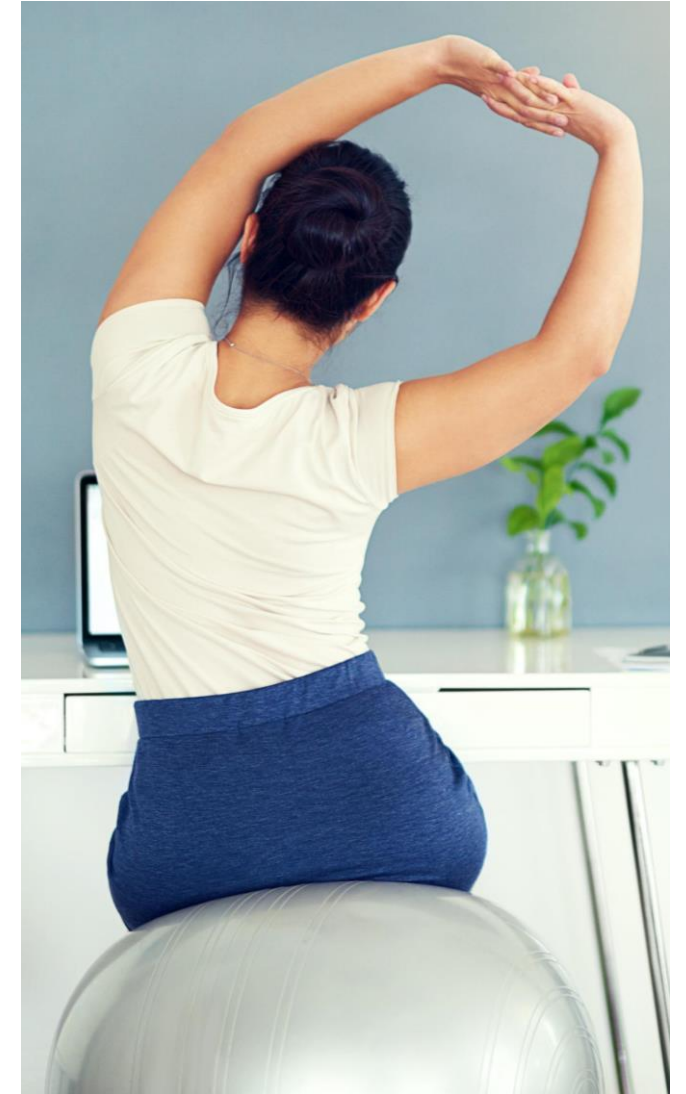
Intreccia le dita dietro la schiena, espandi il petto e solleva lentamente le mani per aprire il torace.

## Allungamento laterale del collo

Inclina lentamente l'orecchio verso la spalla mantenendo le spalle rilassate per allungare il collo.

## Rilascio tensione occipitale

Posiziona le mani alla base del cranio e lascia che il peso rilasci la tensione nel collo e spalle.





## Sequenza 3: Energia per gli arti inferiori e miglioramento circolatorio - esercizi

### Esercizi per caviglie

Pompe e rotazioni delle caviglie aiutano a migliorare la circolazione e a ridurre il gonfiore.

### Contrazione e rilascio del core

Contrarre addominali e pavimento pelvico tonifica il core migliorando stabilità e postura.

### Marcia seduta e estensione gamba

La marcia seduta e l'estensione della gamba stimolano la circolazione e tonificano i muscoli inferiori.





## **Sequenza 4: Reset visivo e rilascio delle tensioni faciali - esercizi e benefici**

### **Palming per gli occhi**

Calore dai palmi rilassa gli occhi chiusi, favorendo il rilascio delle tensioni oculari in 5-8 respiri profondi.

### **Movimenti oculari consapevoli**

Esercizi oculari lenti in varie direzioni stimolano i muscoli e alleviano la fatica visiva mantenendo la testa ferma.

### **Rilascio della mascella**

Massaggio e movimenti circolari sulla mascella aiutano a sciogliere la tensione muscolare e favoriscono il rilassamento.

### **Sollevamento sopracciglia e sorriso**

Alternare il sollevamento delle sopracciglia con un ampio sorriso riduce lo stress e stimola un'espressione rilassata e positiva.

**ADATTAMENTI  
POSTURALI PER  
DIVERSI SPAZI E  
CONDIZIONI FISICHE**

# Strategie per praticare yoga in open space e ambienti condivisi

## Esercizi in momenti di transizione

Sfrutta i brevi spostamenti come andare alla stampante per eseguire sequenze yoga in piedi.

## Esercizi per gli occhi durante le pause

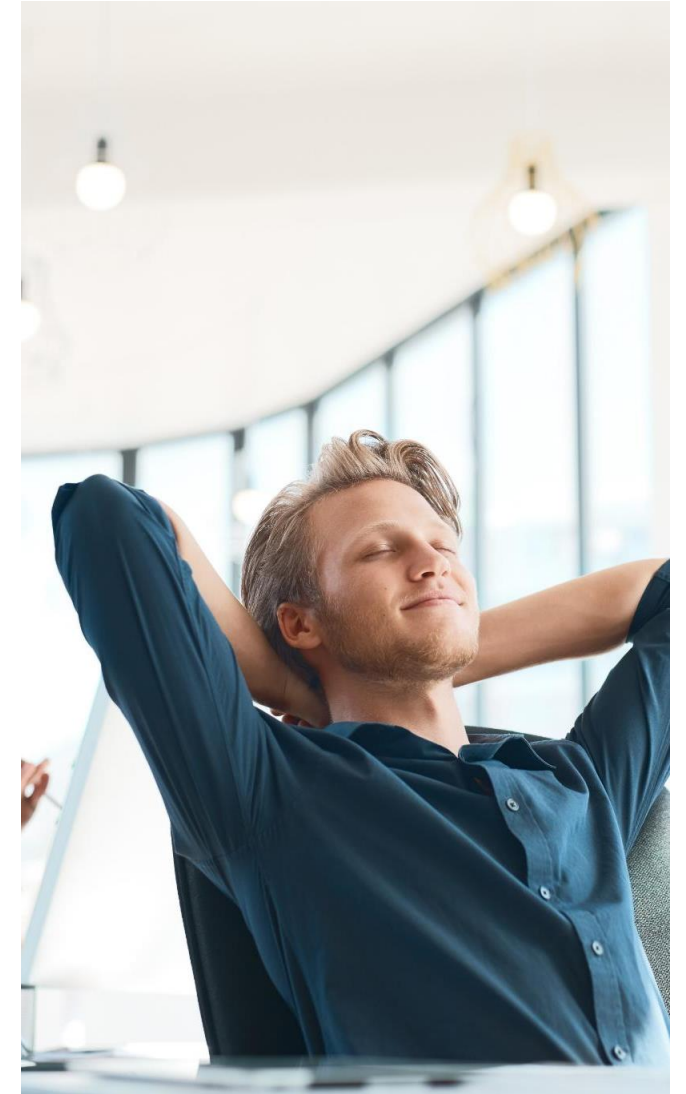
Pratica esercizi oculari durante le pause dallo schermo per ridurre l'affaticamento visivo.

## Contrazioni invisibili del core

Esegui contrazioni del pavimento pelvico e del core senza movimenti visibili per migliorare postura e benessere.

## Uso delle sale riunioni vuote

Approfitta di sale riunioni libere per praticare sequenze yoga più complete in tranquillità.



# Adattamenti per condizioni fisiche specifiche: ginocchia, schiena, ipertensione, mobilità ridotta

## Adattamenti per ginocchia

Evitare la flessione completa e l'iperestensione mantenendo un leggero piegamento articolare in piedi.

## Adattamenti per schiena

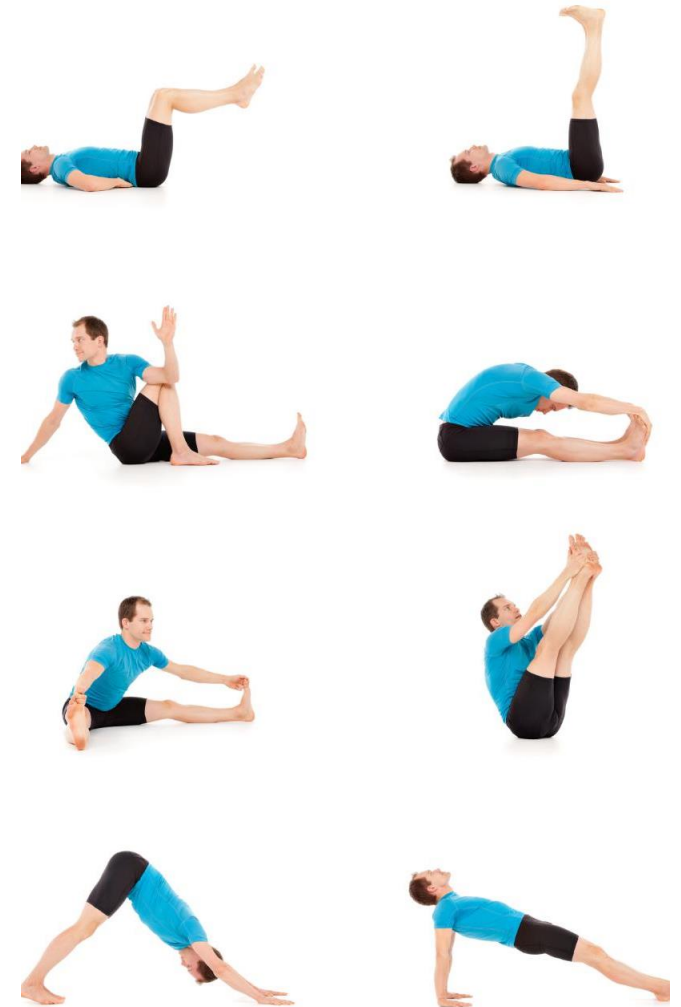
Allungamento assiale prima dei movimenti, riduzione delle flessioni in avanti e supporto delle mani nelle torsioni.

## Adattamenti per ipertensione

Evitare braccia sopra la testa, transizioni lente e mantenere un ritmo respiratorio controllato nelle torsioni.

## Adattamenti per mobilità ridotta

Utilizzare sedie per le posizioni, concentrarsi sul respiro e favorire il movimento attivo articolare.





# Principi universali di adattamento per una pratica sicura ed efficace

## Rispetto ai segnali del corpo

Il dolore acuto è un segnale per fermarsi immediatamente e prevenire infortuni durante la pratica.

## Qualità del movimento

Movimenti piccoli e consapevoli sono più efficaci di quelli ampi ma distratti per una pratica sicura.

## Sincronizzazione respiro e movimento

Integrare sempre la respirazione con il movimento per migliorare l'efficacia e la sicurezza della pratica.

## Progressione graduale

Aumenta gradualmente l'intensità e la durata per evitare sovraccarichi e migliorare i risultati.

**ROUTINE MODULARI  
DI YOGA DA  
INTEGRARE NELLA  
GIORNATA  
LAVORATIVA**

# Routine di 5 minuti: Ricarica Rapida - struttura e benefici

## Preparazione e centratura

Inizia con respirazione consapevole e allungamento assiale per rilassare e focalizzare la mente.

## Mobilizzazione e attivazione corporea

Esegui torsioni sedute, allungamenti collo e esercizi per caviglie per attivare il corpo rapidamente.

## Reset visivo e rilassamento

Palming e movimenti oculari consapevoli aiutano a ridurre l'affaticamento degli occhi.

## Integrazione e rigenerazione

Concludi con apertura pettorale e respirazione profonda per ricaricare energia e calma mentale.





## **Routine di 10 minuti: Equilibrio e Centratura - struttura e benefici**

### Preparazione iniziale

Comprende respirazione yogica completa e esercizio "Gatto" modificato sulla sedia per rilassare corpo e mente.

### Sequenza superiore del corpo

Apertura laterale delle spalle e rilascio della tensione occipitale per alleviare stress cervicale.

### Sequenza inferiore del corpo

Estensione della gamba con flessione del piede; contrazione e rilascio del core per stabilità e forza.

### Rilascio tensione e integrazione finale

Inclinazioni laterali, rilascio mascella con movimenti facciali, allungamento braccia e breve meditazione osservando il respiro per centratura mentale.





# Routine di 15 minuti: Rigenerazione Completa - struttura, esercizi e principi

## Fase di centratura iniziale

I primi minuti prevedono respirazione a narici alternata e rotazioni articolari per rilassare e preparare il corpo.

## Sequenza in piedi e sulla sedia

Posizioni come la montagna, mini-squat e torsioni aiutano a migliorare postura e flessibilità.

## Sequenza di rilascio muscolare

Allungamenti laterali e forward fold con sedia favoriscono il rilassamento muscolare e la mobilità.

## Integrazione e chiusura con respirazione

Scansione corporea e respirazione Ujjayi favoriscono consapevolezza e rilassamento profondo.

# **FEEDBACK CONSAPEVOLE**

# Feedback guidato: attenzione all'allineamento, respiro, sensazioni e transizioni

## Allineamento della colonna

Controlla se la colonna vertebrale è naturalmente allungata o tende a collassare durante la pratica.

## Respirazione fluida

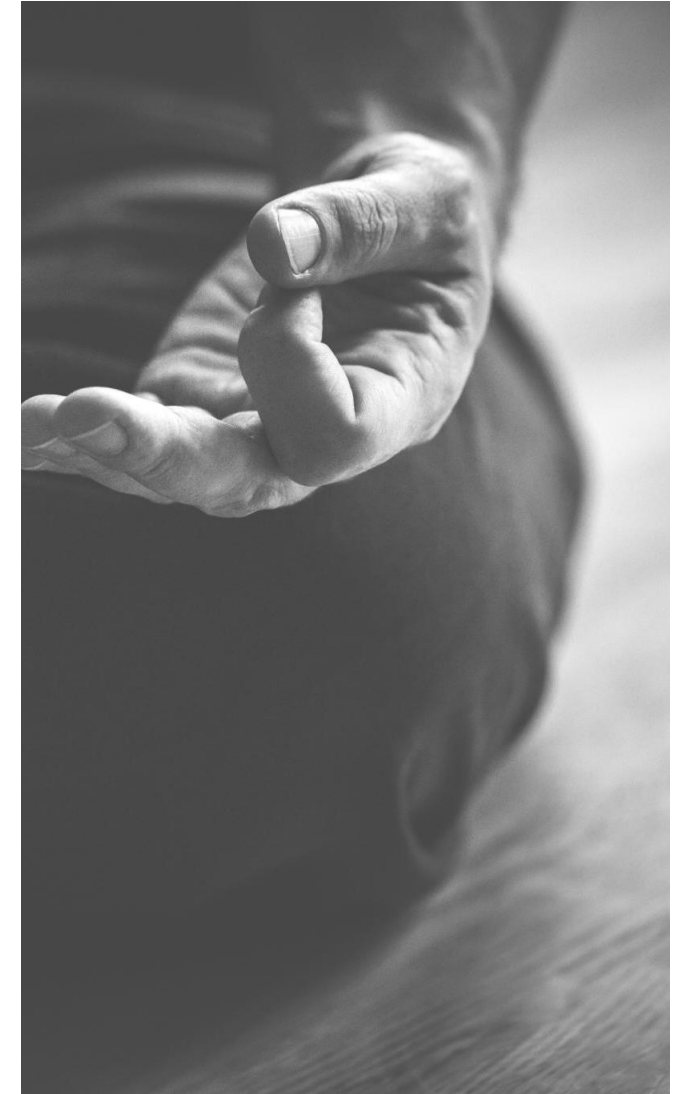
Verifica la capacità di mantenere un respiro fluido e continuo durante i movimenti.

## Percezione delle sensazioni

Identifica zone di tensione e di libertà nel corpo durante la pratica.

## Fluidità delle transizioni

Osserva se i passaggi tra movimenti sono fluidi o frammentati.





# Consapevolezza testimone: osservare senza giudizio gli effetti della pratica

Feedback come abilità continua

Il feedback va coltivato costantemente durante la pratica, non solo alla fine. È un processo attivo e continuo.

Consapevolezza testimone

La consapevolezza testimone è la capacità di osservare sensazioni e reazioni senza giudizio durante gli esercizi.

Effetti della pratica

Osservare gli effetti degli esercizi aiuta a migliorare la pratica e a comprendere meglio il proprio corpo e mente.

# Conclusione

## Benefici per la salute fisica

Lo yoga aiuta a ridurre i disturbi muscolo-scheletrici migliorando la salute fisica generale dei dipendenti.

## Aumento della produttività

Integrare le asana nelle pause lavorative può aumentare la produttività e l'efficienza sul posto di lavoro.

## Ambiente lavorativo positivo

Lo yoga promuove un ambiente di lavoro più sano, felice e positivo per tutti i collaboratori.