

Yoga e lavoro: meno stress, più benessere e produttività

Autore: ATS Brianza in collaborazione con LILT Milano Monza Brianza

Grazie alla combinazione di esercizi fisici, respirazione e meditazione, lo yoga offre numerosi benefici per ridurre lo stress e migliorare il benessere psicofisico, anche nei luoghi di lavoro.

Lo yoga è una disciplina millenaria originaria dell'India che combina movimenti fisici, tecniche di respirazione e meditazione. Praticato regolarmente dona un benessere generale e aiuta a migliorare la flessibilità, la forza e l'equilibrio mentale. Ma non è tutto.

I molteplici effetti benefici dello yoga lo rendono un alleato efficace e tutto naturale anche nei luoghi di lavoro, per affrontare i compiti e le sfide quotidiane con un atteggiamento positivo. Studi scientifici gli riconoscono anche meriti nell'ambito della prevenzione di alcune malattie.

Vediamo nel dettaglio quali sono i vantaggi dello yoga per la vita e il lavoro.

I benefici fisici

La pratica regolare dello yoga offre numerosi benefici fisici. Le posizioni (asana) aiutano a migliorare la flessibilità, la forza e la postura, elementi cruciali per chi passa molte ore seduto davanti a un computer. Posizioni come quelle del gatto e della mucca (Marjaryasana-Bitilasana) o quella del bambino (Balasana) possono alleviare la tensione nella schiena e nel collo, comuni tra i lavoratori sedentari.

Le posizioni del cobra o della sfinge rafforzano i muscoli della schiena e migliorano la postura, mentre la posizione del guerriero aiuta a rafforzare le gambe e a migliorare l'equilibrio. Anche gli esercizi di stretching per il collo e le spalle possono alleviare la tensione muscolare causata dal mantenimento di posture prolungate.

I benefici mentali

Lo yoga è noto per i suoi effetti calmanti sulla mente. Le tecniche di respirazione (pranayama) e la meditazione aiutano a ridurre i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress. Pratiche come la respirazione a narici alterne (Nadi Shodhana) sono particolarmente efficaci nel ridurre l'ansia e promuovere un senso di calma e l'equilibrio mentale.

I benefici per la salute

Lo yoga non solo aiuta a ridurre lo stress e i disturbi fisici legati al lavoro, ma può anche svolgere un ruolo significativo nella prevenzione oncologica e nel miglioramento generale della salute. Studi

recenti hanno evidenziato come la pratica regolare possa contribuire a ridurre il rischio di recidive in pazienti oncologici e migliorare la qualità della vita di chi ha superato un tumore.

Uno studio presentato al congresso mondiale di oncologia ASCO, in particolare, ha dimostrato che lo yoga migliora la qualità della vita di chi convive con una diagnosi di cancro, riducendo la *fatigue* e migliorando la gestione dello stress. Inoltre, la pratica dello yoga è raccomandata per ridurre lo stato infiammatorio sistemico, che è alla base dei processi di sviluppo del tumore e delle recidive.

Oltre ai benefici specifici per i pazienti oncologici, lo yoga offre numerosi vantaggi per la salute cardiovascolare, il sistema immunitario e la gestione del dolore cronico. Le tecniche di respirazione e meditazione utilizzate nello yoga aiutano a migliorare la circolazione sanguigna, abbassare la pressione arteriosa e rafforzare il sistema immunitario. Questo contribuisce a una maggiore resistenza alle malattie e a una salute generale migliore. Inoltre, lo yoga è efficace nel gestire condizioni di dolore cronico come l'artrite e le malattie autoimmuni, fornendo sollievo attraverso l'allungamento muscolare e il rilassamento.

Yoga in azienda

L'attenzione alla salute e al benessere fa parte di una cultura aziendale di cura e rispetto delle persone sempre più radicata. E nei programmi di welfare aziendale lo yoga registra un interesse crescente, anche per la sua capacità di migliorare l'ambiente di lavoro.

La pratica in azienda si può introdurre anche a piccoli passi, offrendo brevi programmi di attività, anche solo di 10-15 minuti, e creando spazi tranquilli dove proporli. Sessioni durante la pausa pranzo o brevi esercizi di respirazione prima di una riunione possono fare una grande differenza nel ridurre lo stress e aumentare la produttività.

Iniziativa in collaborazione con LILT

Per celebrare la **Giornata Mondiale dello Yoga**, dello scorso 21 giugno 2024, ATS Brianza realizzerà un'importante attività di sensibilizzazione sull'importanza dell'attività fisica, in particolare dello yoga.

Grazie alla collaborazione con LILT Milano Monza Brianza, verrà realizzato il **webinar gratuito** "*Yoga sulla sedia*" durante il quale con il supporto di un insegnante di yoga si metteranno in pratica semplici esercizi meditativi e fisici del mondo dello yoga per creare un ambiente di lavoro più sano ed equilibrato.

Partecipate al webinar gratuito del **5 luglio alle ore 14:30!**

Clicca qui per la registrazione e inserisci i tuoi dati per ricevere il link del webinar:

<https://forms.office.com/e/V46dbedsjw>

Il webinar è aperto a tutte le aziende del territorio Monza Brianza e Lecco.

Informazioni su ATS Brianza

Con [ATS Brianza](#) le aziende del territorio di Monza-Brianza e Lecco hanno l'opportunità di aderire gratuitamente anche ai [progetti del Piano GAP](#) (Gioco d'Azzardo Patologico) che prevedono diversi percorsi e attività a beneficio dei dipendenti sulla disassuefazione dal fumo di tabacco e sulla promozione della salute erogate dalle associazioni [LILT Milano Monza Brianza](#), [Spazio Giovani](#), [CSeL – Consorzio – Società Cooperativa Sociale](#).

Scoprite tutte le informazioni sulla promozione della salute nei luoghi di lavoro al link <https://www.ats-brianza.it/it/lavoro.html> e consultate il [Manuale WHP](#).

Copyright © 2024 RSPPITALIA