

Cause, effetti e soluzioni yoga per lo stress in azienda

Pubblicato: Mercoledì 19 Giugno 2019



Non servono tappetini né abiti sportivi per **sperimentare i benefici dello yoga sul posto di lavoro**. Lo dimostreranno gli incontri proposti dall'Ordine dei Consulenti del Lavoro di Varese **in occasione del Festival del lavoro come contributo a sviluppare nuove pratiche di welfare aziendale**.

«Tropo spesso ci dimentichiamo che welfare significa innanzi tutto benessere, un benessere che è anche fisico, perché di natura fisica sono alcuni problemi generati dalla postura o dallo stress sul posto di lavoro. Conoscere nel dettaglio le conseguenze di questi fattori sul nostro corpo aiuta a gestire meglio il problema», spiega **Vera Stigliano**, presidente dell'Ordine dei Consulenti del Lavoro di Varese.

“Stress in azienda: cause, effetti e soluzioni. L'importanza di ristabilire equilibri perduti” è il titolo dell'incontro in programma venerdì 21 giugno alle ore 15 nel “Laboratorio delle idee” del Mi.Co. di cui sarà relatore **Riccardo Forlani, medico chirurgo** con studio a Legnano, esperto in omeopatia, omotossicologia, fitoterapia clinica e medicina bioelettronica: «Il lavoro è uno dei tanti fattori capaci di generare stress – spiega Forlani – cercherò di spiegare cosa significa dal punto di vista medico **lo stress, e quali sono le risorse che corpo e cervello possono attivare per contenere e limitarne gli effetti negativi**».

L'idea è che essere più consapevoli di questi meccanismi sia il primo passo per risolvere il problema.

Un secondo passo utile può essere quello di mettere in pratica semplici esercizi di allungamento e concentrazione, come proposto da **Laura Dajelli** nell'incontro immediatamente successivo (sempre venerdì 21 nel Laboratorio delle idee, ma alle ore 16) e intitolato “Well-being: qualcosa che può essere provato concretamente anche in azienda”. La **fondatrice della Scuola di yoga Rhamni di Gallarate** proporrà ai partecipanti semplici ma efficaci **esercizi di movimento da praticare anche in ufficio, tra sedia e scrivania**, per trovare benefici immediati e soprattutto prevenire l'accumulo fisico dello stress.

«Tipicamente **segretarie, professionisti, manager o chiunque lavori in ufficio tende a sviluppare e cronicizzare mal di testa, dolore al collo, ai polsi o nella zona lombare** – spiega l'istruttrice – ma **semplici esercizi di allungamento e respirazione, da ripetere una volta ogni ora, aiutano concretamente il benessere** del fisico e quindi anche quello della mente, **e la resa sul lavoro**». L'incontro si concluderà con un Prana Yama (esercizio di respirazione) e con un esercizio di concentrazione «in cui chiederò di visualizzare una montagna, solida e stabile, anche sotto le intemperie, aiuta a ritrovare serenità e a sentirsi centrati».

Sempre proiettati al futuro, **i Consulenti del Lavoro di Varese portano lo yoga nel Laboratorio delle idee del Festival**, dove lo scorso anno avevano proposto due incontri su **etica e neuroscienze nei rapporti di lavoro**.

Altro contributo dell'ente a questa 10^a edizione del Festival del Lavoro, è l'incontro con il professor **Andrea Venegoni, docente di macroeconomia alla LIUC – Università Cattaneo e in Università Bocconi**, che farà il punto **sul circuito virtuoso che parte dallo Sviluppo produttivo, genera ricchezza e “attiva talenti e cervelli”** (venerdì 21 giugno alle ore 12).

Per maggiori informazioni sulla manifestazione, al Mi.Co dal 20 al 23 giugno per tre giorni di dibattiti e confronti sull'attualità e prospettive del mondo del lavoro tra innovazione, diritti e crescita www.festivaldellavoro.it. Al Festival possono partecipare gratuitamente manager, professionisti, dipendenti e tutti i cittadini interessati iscrivendosi a questo link: www.festivaldellavoro.it/iscrizione/.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it