

Le 5 routine anti-stress da fare alla scrivania: interrompi l'allerta nervosa cronica

ROUTINE 1: Respiro + Verifica Posturale (2 minuti)

1. Siediti con schiena dritta, piedi ben piantati a terra, distanziati alla larghezza dei fianchi.
2. Stacca leggermente la schiena dallo schienale—non riclinato, verticale.
3. Inspira dal naso contando mentalmente fino a 4 (non forzare).
4. Espira dalla bocca contando fino a 6 (l'espiazione più lunga dell'inspirazione attiva il parasimpatico).
5. Ripeti 6-8 cicli completi.
6. Ultimi 20 secondi: verifica consapevole di postura—piedi saldi, spalle lontane dalle orecchie, schermo all'altezza occhi.

Errore comune: inspirare più a lungo dell'espiazione—è l'opposto di quello che serve. Inspiazione = attivazione, espiazione = calma.

ROUTINE 2: Collo e Spalle "Scongelate" (3 minuti)

PARTE A - Spalle:

1. Siediti con schiena dritta, sguardo in avanti.
2. Inspira profondamente.
3. Alza le spalle verso le orecchie, crea tensione intenzionale per 2 secondi.
4. Espira lasciando cadere le spalle completamente—non controllato, caduta libera.
5. Ripeti 8-10 volte. Sentirai il rilascio nervoso dopo la 5° volta.

PARTE B - Rotazioni:

1. In posizione seduta, disegna cerchi lenti con le spalle verso avanti (10 cerchi).
2. Poi verso indietro (10 cerchi). Movimento fluido, non nervoso.
3. Mantieni lo sguardo dritto davanti—il collo rimane fisso, solo le spalle ruotano.

PARTE C - Collo:

1. Inclina lentamente la testa verso la spalla destra (orecchio avvicinandosi alla spalla).
2. Mantieni 15-20 secondi, respira profondamente (il respiro aiuta il rilascio muscolare).
3. Ripeti verso sinistra.
4. Opzionale: Se vuoi aumentare l'allungamento, posiziona la mano destra sulla sinistra del capo e applica pressione gentile—non forzare.

Controindicazione: se hai artrosi cervicale o dolore cronico al collo, adatta gli amplitudini e consulta un fisioterapista prima.

ROUTINE 3: Polsi, Mani e Avambracci (3 minuti)

PARTE A – Attivazione dita:

1. Stacca le mani dalla tastiera.
2. Apri completamente tutte le dita e fai un movimento come "spingere via qualcosa" con fermezza—tendi tutti i muscoli della mano.
3. Rilascia completamente—mano flaccida.
4. Ripeti 10-15 volte. Sentirai "pizzicore" o "ritorno di sensibilità"—è positivo.

PARTE B – Flessione polso:

1. Tendi il braccio destro in avanti, palmo verso l'alto.
2. Con l'altra mano, afferra le dita della mano destra.
3. Fletti il polso verso il basso (dorso della mano verso il pavimento) e mantieni 15 secondi.
4. Poi fletti verso l'alto (palmo verso il cielo) e mantieni 15 secondi.
5. Ripeti con l'altro braccio.

PARTE C - Rotazione del polso:

1. Chiudi i pugni.
 2. Estendi le braccia in avanti.
 3. Ruota i polsi in cerchi lenti verso l'esterno (10 cerchi), poi verso l'interno (10 cerchi).
 4. Movimento fluido, non veloce—il goal è consapevolezza, non attività.
-

ROUTINE 4: Schiena e Anche (5 minuti)

PARTE A – Attivazione dita:

1. Rimani seduto, intreccia le dita dietro la nuca (gomiti aperti lateralmente).
2. Inspira aprendo il petto e portando i gomiti leggermente indietro—non forzare la zona lombare.
3. Espira avvicinando i gomiti davanti al corpo, arrotondando la parte alta della schiena (forma piccola C).
4. Mantieni ogni posizione 2-3 secondi.
5. Ripeti 10 volte.

PARTE B – Torsioni da seduti:

1. Rimani seduto, colonna allungata verso l'alto.
2. Appoggia la mano destra sul bracciolo sinistro o sulla coscia sinistra.
3. Appoggia la sinistra sullo schienale.
4. Inspira allungandoti.
5. Espira ruotando il busto verso destra (lo sguardo segue oltre la spalla).
6. Mantieni 15 secondi, respira.
7. Ripeti verso sinistra.

PARTE C - Movimento globale (se puoi alzarti):

1. Alzati dalla sedia.
 2. Esegui 10-12 squat lenti (non profondi, solo il bacino che si sposta di 15-20 cm).
 3. Oppure, affondi statici: un piede in avanti, abbassa il corpo, mantieni 20 secondi per lato.
 4. Colonna sempre dritta, no arrotondamento lombare.
-

ROUTINE 5: “Scarico” di fine giornata (3-5 minuti)

1. Alzati dalla sedia, posizionati dietro lo schienale.
2. Appoggia le mani sullo schienale, spalle alla larghezza delle anche.
3. Fai un passo indietro, poi un altro—le braccia rimangono tese.
4. Il corpo forma una "L" invertita: busto parallelo al pavimento, braccia tese.
5. Lascia che la testa cada tra le braccia (non forzare verso il basso—è gravità, non sforzo).
6. Respira profondamente per 30-45 secondi. Sentirai allungamento di schiena, spalle, parte posteriore delle gambe.
7. Per tornare in verticale: piega le ginocchia, contrai l'addome, spingi il busto su lentamente.

Chiusura consapevole (2 minuti):

1. In piedi, completamente verticale.
2. Metti una mano sull'addome, l'altra sul cuore.
3. Fai 3 respiri lenti e profondi (nasale + respirazione orale).
4. Con ogni respirazione, immagina lo stress di oggi che esce dal corpo.
5. Mentalmente, "chiudi la giornata"—dì a te stesso: "Il mio lavoro di oggi è finito. Il corpo può rilassarsi."