

---

# Checklist Yoga alla scrivania

---

## Mini guida per chi passa molte ore al PC

Questa mini guida ti aiuta a integrare lo yoga nella tua giornata lavorativa, senza tappetino e senza cambiarti d'abito. Usa le posizioni come mini-pause da 3-5 minuti durante il lavoro.

---

## Come usare questa checklist?

- Fai gli **esercizi senza dolore**, solo con una sensazione di allungo.
  - **Respira dal naso**, lentamente, per tutta la durata della posizione.
  - Se hai **patologie al collo o alla schiena**, confrontati prima con un **professionista**.
-

## **POSIZIONE 1: Allungamento laterale del collo**

- Seduto con schiena dritta, piedi a terra, braccia rilassate lungo i fianchi.
- Porta lentamente l'orecchio destro verso la spalla destra (non sollevare la spalla, muovi solo la testa).
- Sentirai allungamento dal collo fino alla spalla sinistra.
- Respira profondamente per 20-30 secondi.
- Ripeti verso sinistra.
- Opzionale: se vuoi intensificare, posiziona la mano destra sulla sommità della testa e applica leggera pressione.

## **POSIZIONE 2: Rotazione dolce del collo**

- Seduto, schiena dritta, come se qualcuno ti sollevasse dalla sommità della testa (allunga la colonna).
- Ruota lentamente la testa per guardare oltre la spalla destra.
- Il mento rimane parallelo al pavimento (non alzare il mento, pura rotazione).
- Mantieni 15-20 secondi, respira.
- Ripeti verso sinistra.
- Esegui 2-3 volte per lato. Evita movimenti a scatto

### **POSIZIONE 3: Intreccio delle dita dietro la nuca**

- Intreccia le dita dietro la testa (dietro la nuca, non sopra il capo).
- Gomiti aperti lateralmente (non comprimere il cranio).
- Inspira aprendo il petto, portando i gomiti leggermente indietro.
- Espira avvicinando i gomiti davanti (petto si arrotonda), lasciando la testa cadere gentilmente.
- Mantieni 20-30 secondi, respira profondamente.
- Alterna: aperto (inspirazione), chiuso (espirazione), 3-5 cicli.

### **POSIZIONE 4: Apertura del petto sulla sedia**

- In piedi, un passo dietro il retro della sedia. Appoggia entrambe le mani sulla parte alta dello schienale.
- Fai un passo indietro (fino a quando le braccia sono tese completamente).
- Fletti leggermente le ginocchia, porta il busto in avanti finché il petto "cade" tra le spalle.
- La colonna è completamente allungata, lo sguardo rivolto verso il basso.
- Mantieni 20-30 secondi, respira.

### **POSIZIONE 5: Abbraccio delle spalle**

- Seduto, porta il braccio destro sopra il sinistro e abbracciati, appoggiando le mani sulle scapole.
- Inspira allungando la colonna verso l'alto.
- Espira arrotondando la parte alta della schiena (piccola C).
- Mantieni la posizione per 20-30 secondi.
- Ripeti invertendo (braccio sinistro sopra).

## **POSIZIONE 6: Torsione da seduti**

- Seduto sul bordo della sedia, piedi ben piantati a terra.
- Colonna allungata.
- Appoggia la mano destra sul bracciolo sinistro o sul lato esterno della coscia sinistra.
- Appoggia la sinistra sullo schienale dietro di te.
- Inspira allungandoti verso l'alto.
- Espira ruotando delicatamente il busto, portando lo sguardo oltre la spalla destra.
- Mantieni 20 secondi, respira.
- Ripeti verso il lato opposto.

## **POSIZIONE 7: “Scrivania cane a testa in giù”**

- In piedi davanti alla scrivania.
  - Appoggia entrambe le mani sul bordo della scrivania, spalle alla larghezza delle anche.
  - Fai un passo (o due) indietro finché le braccia sono completamente tese.
  - Il corpo forma una "L": busto parallelo al pavimento, braccia tese.
  - Lascia cadere la testa tra le braccia (non forzare—è gravità).
  - Sentirai allungamento di schiena, spalle, parte posteriore delle gambe e caviglie.
  - Mantieni 20-30 secondi, respira profondamente.
-

## Mini sequenza pronta

Tipo sequenza	Esercizio	Check
Lampo (3 minuti)	Allungamento laterale del collo	<input type="checkbox"/>
	Rotazione dolce del collo	<input type="checkbox"/>
	Abbraccio delle spalle	<input type="checkbox"/>
Metà mattina (5 minuti)	Intreccio delle dita dietro la nuca	<input type="checkbox"/>
	Apertura del petto sulla sedia	<input type="checkbox"/>
	Torsione da seduti	<input type="checkbox"/>

### Suggerimento:

- Inserisci una mini sequenza ogni 60-90 minuti di lavoro, magari in combinazione con una pausa attiva 60/5
-



## Ricorda

- Non occorre perfezionismo: **anche 2-3 esercizi al giorno sono un ottimo inizio**
- **Condividi questa checklist con i colleghi:** le pause di gruppo sono più sostenibili e motivanti

Stampa una nuova copia ogni settimana per tracciare il tuo progresso

---

### Ti è piaciuta questa mini guida?

Nel blog trovi altri articoli su pause attive, respirazione e benessere al lavoro.

Scopri di più su Work Well Leader e porta queste pratiche nel tuo team!

[Visita il blog](#)