

IL CORPO AL LAVORO

Dopo una giornata di lavoro siamo stanchi come dopo una maratona, anche se non ci siamo mossi dalla scrivania. Accade perché dimentichiamo che il corpo richiede la nostra massima attenzione: è la nostra “casa”. Allora, “mens sana in corpore sano”, ma anche viceversa.

Occhi, spalle, schiena, braccia, gambe e piedi non ci lasciano quando varchiamo la soglia dell’ufficio al mattino. Entrano tutti con noi. Eppure, spesso ce ne dimentichiamo. Passiamo ore a pensare, escogitare, parlare, leggere e scrivere: l’unica parte del corpo cui ricorriamo in tutte queste operazioni è il cervello. Ci accorgiamo del resto solo quando sentiamo dolore.

Il corpo reclama attenzione con gli indolenzimenti muscolari, l’affaticamento visivo, il mal di testa, ecc. È vero, infatti, che il lavoro diventa sempre più concettuale e intellettuale, però noi restiamo fatti anche di muscoli, articolazioni, organi... E di questi ci dobbiamo occupare “nutrendoli” con il movimento (il quale fa scorrere il sangue, trasportatore dell’ossigeno che ci dà vita).

Qui non intendiamo dare bollettini medici con elenchi di patologie da ufficio. E tanto meno vogliamo fare lezioni di fitness con il “decalogo del lavoratore in forma”. Lo scopo è ricordarci di noi e di ciò che ci fa bene, offrendo qualche spunto di riflessione. Ma a partire da questa considerazione: il giudizio degli altri, specie dei superiori, in ufficio è molto condizionante. Di conseguenza, il pensiero diffuso è che tutto ciò che non riguarda strettamente il lavoro non va fatto.

Tuttavia, per stare bene dobbiamo muovere il corpo poiché, anche se fermo, nel lavoro intellettuale si affatica molto (le emozioni, quando non vengono “scaricate”, provocano contrazioni che impediscono la circolazione del sangue). E allora approfittiamo dei movimenti “tollerati”, quali per esempio, alzarsi dalla sedia per prendere un oggetto su uno scaffale o camminare per spostarsi da un ufficio all’altro o da un piano all’altro (evitare l’ascensore! Fare le scale è un ottimo esercizio fisico). Facciamolo spesso, almeno un paio di volte ogni ora. Nessuno si accorgerà che oltre a lavorare stiamo anche ricordandoci del nostro corpo!

Camminando, bene attenti a non farci scoprire, oscilliamo un po’ più del solito braccia, spalle e collo, mettiamo la nostra consapevolezza nei muscoli delle gambe, accorgiamoci di come il piede poggia sul pavimento. Se ci sono una

stanza o un corridoio meno frequentato, percorriamo un piccolo tratto sulle punte dei piedi, poi sul tacco, quindi sull'esterno e infine sull'interno del piede. Tornati alla nostra postazione, se le condizioni lo consentono, non disdegniamo di toglierci le scarpe qualche minuto.

Restando seduti alla scrivania, nessuno ci giudicherà troppo male se ogni tanto ci stiracchiamo. Stiracchiarsi e sbadigliare sono buoni metodi per far circolare l'ossigeno e mantenerci elastici: facciamolo volontariamente e con regolarità (ogni ora?). Con un po' più di coraggio, proviamo, inspirando, ad alzare le spalle verso le orecchie, manteniamo la contrazione un paio di secondi e poi espirando lasciamole ricadere. Possiamo anche arrischiarci nell'allungare le mani in avanti, tendendole, e poi verso l'alto, fino a farle tornare lungo il corpo. Ogni tipo di allungamento favorisce la distensione dei muscoli.

Spostando lo sguardo tra monitor del computer e documenti di carta sulla scrivania, nostri occhi sono spesso sottoposti a lunghe sessioni di lavoro senza pause (si consideri che i muscoli oculari "riposano" quando guardiamo un oggetto a 5-6 metri di distanza). Chiedono di essere "coccolati". Possiamo farlo abbassando le palpebre, per esempio, così il nostro corpo riceve il segnale del riposo (infatti, dormiamo a occhi chiusi); poi, appoggiando i palmi delle mani sulle palpebre abbassate: la sensazione di calore rilassa il bulbo oculare. A occhi aperti, facciamo muovere le pupille: a destra e sinistra, in alto e in basso. Infine, guardiamo fuori dalla finestra qualcosa di distante.

Abbiamo detto che il movimento ci consente di "nutrire" il corpo, ma procediamo anche nel modo classico, non facendoci mancare cibo e liquidi. La frutta è l'alimento preferibile durante la giornata di lavoro, e vanno anche molto bene i cibi caldi, che servono a riscaldarci. Praticamente qualsiasi consiglio medico si fonda sul bere molta acqua: niente parsimonia, mandiamo giù molti bicchieri al giorno, magari alternati a qualche tisana.

A proposito di "coccole": cosa c'è di meglio di una carezza? Allora, accarezziamo la nostra testa con il palmo delle mani, premendo delicatamente su fronte, tempie, cuoio capelluto, scendendo fino al collo e risalendo lungo le guance. Massaggiamo anche, come se volessimo scaldarci, le nostre spalle, le braccia, la zona lombare della schiena, le gambe. Abbracciamo il nostro corpo. I più temerari potranno anche abbracciare qualche collega!

Nonostante tutte queste attenzioni, è possibile che la timidezza ci blocchi ancora. È il momento di usare l'immaginazione per recuperare un po' di energia. Lasciamo vagare la mente per qualche minuto visualizzando il nostro corpo calmo e rilassato, osserviamo muscoli e articolazioni ben sciolti ed

elastici, il flusso continuo e vitale del sangue, i polmoni che si riempiono di ossigeno. Anche la fantasia può essere funzionale nel ristabilire il nostro equilibrio psicofisico.

Se neanche l'immaginazione ci è congeniale allora puntiamo all'essenza: il respiro. Una respirazione lenta e profonda (quella che fa gonfiare l'addome e non solo il torace) nutre e purifica, rivitalizzandolo, il nostro corpo. Permette di chiarire il pensiero, calma le emozioni e ci porta a una condizione di equilibrio generale. Questa respirazione ci massaggia dall'interno, accarezzando gli organi e rinforzando ossa e muscoli. Pensiamoci un momento: il respiro è vita. Ne vale la pena?

Energòs

Società di Consulenza e Formazione - Torino

www.energòs.it