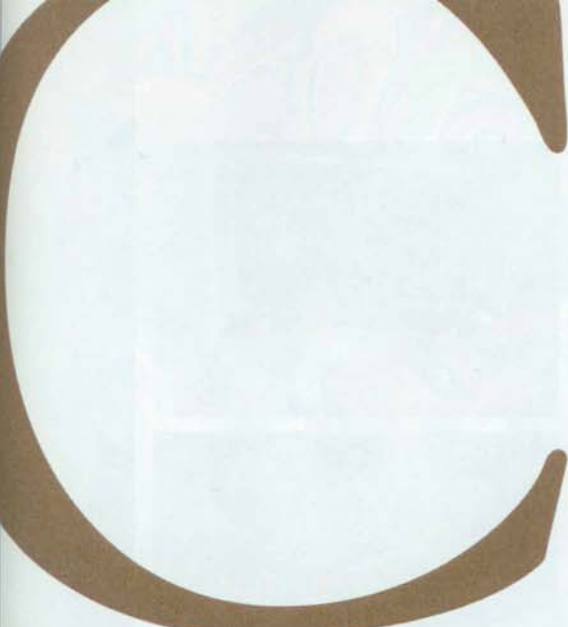


COMBATTERE LO STRESS DA SCRIVANIA GRAZIE A YOGA E MEDITAZIONE. MODA O RIMEDIO?

Non basta, ma AIUTA

FORSE NON DIVENTEREMO TUTTI DEGLI STEVE JOBS, CHE ATTRIBUIVA PARTE DEL SUO GENIO CREATIVO ALLA COSTANTE PRATICA MEDITATIVA. MA L'ESERCIZIO SVOLTO CON REGOLARITÀ, PUR PER BREVE TEMPO, PUÒ PRODURRE RISULTATI POSITIVI. ANCHE SE NON TUTTI SONO D'ACCORDO...

DI SAMUELA URBINI



IN USA, UK E GERMANIA INTRODURRE LE DISCIPLINE ORIENTALI IN AZIENDA È UN'ABITUDINE CONSOLIDATA

zione dello stress le persone si ammalano meno, diventando più produttive e collaborative.

LE ESPERIENZE ALL'ESTERO

Ne sanno qualcosa alla General Mills, corporation cui fanno capo marchi come Häagen-Dazs: da sette anni il martedì mattina è prassi aziendale il corso di meditazione e yoga. E in ogni building del quartier generale, in Minnesota, c'è una stanza attrezzata con cuscini e tappetini ad hoc. A Mountain View, in California, nella sede centrale di Google, da anni si praticano yoga, meditazione e mindfulness (una tecnica che deriva dalla meditazione Vipassana buddista), come metodi efficaci per gestire lo stress, inseriti all'interno del programma "Search Inside Yourself". Un'altra azienda americana, Aetna, ha realizzato una ricerca con la Duke University School of Medicine, che ha rilevato come un'ora di yoga alla settimana abbia ridotto il livello di stress dei dipendenti di un terzo, abbassando altresì i costi aziendali per malattia. A Londra, seguono programmi di yoga anche i dipendenti di First Direct, Taj Hotels e della squadra di calcio West Ham United. Mentre in Germania spopolano altre discipline orientali, come il tai chi chuan e il qi gong ►

PERCHÉ PROPRIO LO YOGA?

Perché, dunque, fare yoga in ufficio? Chi passa tante ore alla scrivania incurva la colonna vertebrale e accumula tensioni nelle spalle e nella zona lombare e spesso respira in maniera incompleta. Anche una sola ora a settimana sarebbe una fonte di relax enorme. «Le persone si stupiscono di quanto sia importante respirare in maniera corretta e completa», aggiunge Denis Rizzo, coach e insegnante di yoga di Formenergy, che propone lo yoga in azienda abbinato al team coaching. «Acquisiscono una maggiore consapevolezza del proprio corpo e di quali siano i segnali e i sintomi dello stress e imparano metodi per poterlo attenuare. Molti ci hanno chiesto di continuare anche individualmente». Lo yoga non fa necessariamente amare il proprio lavoro, intendiamoci, né il proprio capo, ma li fa accettare per come sono, nei loro lati positivi e negativi. Perché l'insegnamento di tutte le pratiche che portano alla consapevolezza dell'individuo, yoga compreso, è che il mondo non può girare come diciamo noi. Neanche se ci arrabbiamo tantissimo. Dunque prima lo accettiamo, meglio stiamo.

Cos'hanno in comune Google, General Mills, Bmw, Deutsche Bank e Barclays? Sono tutte multinazionali, e tutte hanno portato le discipline orientali in azienda per prendersi cura del benessere dei propri dirigenti e dipendenti. Negli Usa, in Inghilterra e anche in Germania quella di introdurre yoga, tai chi e altre arti orientali nei corsi di formazione aziendale, o come benefit per i propri dipendenti, è ormai un'abitudine consolidata. Le cose stanno cambiando anche in Italia, ma ai neofiti tutto questo può apparire un po' New Age. L'idea che sedendosi su un cuscino o un tappetino un'ora alla settimana un manager schiacciato da impegni e responsabilità possa sentirsi tutto a un tratto meno stressato sembra qualcosa di credibile solo per i figli dei fiori. E non basta ricordare che Steve Jobs attribuiva la sua capacità di avere una visione lucida su cosa e come fare alla sua pratica costante della meditazione e al suo credo buddista zen. Certo, il fondatore di Apple aveva un approccio metodico e collaudato negli anni, ma chi pensa che imitarlo nei ritagli di tempo possa bastare a migliorare le proprie performance si sbaglia di grosso. Ingo Froböse, medico sportivo e rettore dell'Università tedesca dello Sport di Colonia, sostiene per esempio che «i lavoratori non devono aspettarsi troppo da cinque minuti di questi esercizi. Non basta inserirli nella propria routine quotidiana: queste attività hanno bisogno di spazio, tempo ed energia». Secondo lo specialista, infatti, il business-yoga è solo l'ultima delle mode per uomini e donne in carriera. Una volta c'era la ginnastica da ufficio, ma «rispetto a ginnastica, yoga è un termine che suona meglio», puntualizza Froböse.

D'altra parte alcuni studi scientifici hanno dimostrato che praticare questa disciplina riduce i livelli di cortisolo, un ormone correlato allo stress: quando il cortisolo si abbassa, la mente si calma e riesce a concentrarsi meglio sui compiti da svolgere. Prendere decisioni risulta così più facile e la comunicazione con gli altri diventa più efficace. Senza contare che con la diminu-

NEL NOSTRO PAESE, IN CINQUE ANNI, CI SARÀ UN GRANDE SVILUPPO DI QUESTE ATTIVITÀ NELLE IMPRESE

GIÀ AVVIATI

A destra, due momenti delle giornate di yoga e team coaching per funzionari e manager tenute da Formenergy in Barclays. Nella pagina a fianco, Davide Giansoldati, impegnato in una sessione di Yoga della risata alla Zeta Service

di Awai Cheung, autore di bestseller e punto di riferimento per i manager teutonici che apprezzano i suoi programmi da fare in qualunque luogo, anche in pochissimo tempo: in barba alle teorie di Frobose, per il guru dell'instant training cinque o dieci minuti alla scrivania funzionano. Prima di decidere se dargli o meno credito, è bene sapere che in lui hanno già creduto colossi del calibro di Bmw, Deutsche Bank, Deutsche Bahn e Vodafone D2, per i quali Awai Cheung lavora come consulente.

E IN ITALIA?

Qui da noi lo yoga in azienda ha appena cominciato a muovere i primi passi. Ma se le mode nella Penisola arrivano con qualche anno di ritardo, di solito poi attecchiscono molto bene. Anzi, si può prevedere che nei prossimi cinque anni ci sarà un grande sviluppo di queste attività tra le pareti aziendali. E in alcuni casi esistono già programmi avviati e ben definiti: per esempio, da tre anni Formenergy propone lo yoga in azienda abbinato al team coaching. «In Amgen Dompè, società che si occupa di ricerca nell'ambito delle biotecnologie, sono stati organizzati incontri a cadenza mensile di un paio d'ore in pausa pranzo, con gruppi di 10/12 persone», dice Denis Rizzo, responsabile del progetto yoga e benessere organizzativo. «Alla Barclays, invece, abbiamo effettuato interventi di un'in-



UOMINI AL TOP: ECCO CHI PRATICA

I due stilisti di Frankie Morello, Maurizio Modica e Pierfrancesco Gigliotti (a lato, in alto), frequentano i corsi di Ashtanga Vinyasa Yoga nella scuola di via Caldara a Milano. Ma anche Federico Hertel di Opus Proclama spa ha reso lo yoga una pratica quotidiana. Così come Oscar di Montigny, direttore marketing di Banca Mediolanum, che ogni giorno da 15 anni si dedica a tecniche di respirazione e meditazione. «È utile a molte cose, soprattutto a prendere consapevolezza del potenziale della propria sensibilità e ad aumentarla. Per il rispetto che ho per discipline come lo yoga, però, l'azienda non mi sembra ancora il contesto più adatto. Ma mi auguro che il trend prenda presto piede, seguendo quel concetto più olistico di benessere che riconosce la centralità dell'uomo in azienda. Con queste pratiche ho avuto molti benefici anche in ambito lavorativo, aiutano a gestire meglio le sollecitazioni a cui quotidianamente siamo sottoposti. Sul piano del corpo si ha un miglior utilizzo delle risorse energetiche, a livello mentale si è più lucidi, intuitivi e risolutivi, e sul piano della relazione si riesce a sviluppare capacità nella mediazione. Per me questo è importante, dovendo coordinare più di 200 persone, il che mi fa essere un gestore tanto di relazioni, quanto di progetti». Brunello Cucinelli (a destra), imprenditore del cachemire, si dedica invece alla pratica dei Cinque tibetani, esercizi da eseguire ogni giorno, in ripetizioni crescenti, che sarebbero una fonte di giovinezza. Lui sostiene di aver riacquisito 0,25 diottrie di vista, più capelli in testa e vigore sessuale. Detta così, Cinque tibetani per tutti!



tera giornata per gruppi di funzionari e manager. Con esercizi di yoga e successivi momenti di team coaching, in cui ogni persona ha potuto acquisire la consapevolezza dei propri livelli di stress, della differenza di rendimento tra una persona stressata e una non, e infine della necessità di prevenire lo stress attraverso l'ascolto dei segnali dati dal corpo».

Le formule con cui viene proposto lo yoga in azienda sono diverse, e vanno dalla lezione settimanale allo stage intensivo di uno o più giorni. Yoga Corporate propone il Kundalini Yoga, che combina respirazione, meditazione e rilassamento, e che lavora sul corpo attraverso i Kriya, sequenze di posture e movimenti connessi con particolari respirazioni. L'ideatore e responsabile Paolo Santacà spiega: «Abbiamo lavorato per cinque anni per Quadrifor, l'istituto bilaterale per lo sviluppo della formazione dei quadri del terziario, che organizza corsi per i quadri aziendali e che per anni ha inserito lo yoga nei suoi programmi. Erano pianificati dieci incontri annuali in forma di workshop tematici, ai quali le varie aziende potevano iscriversi. Uno dei più richiesti è stato quello per il mal di schiena. Tra le altre grandi aziende con cui abbiamo lavorato c'è anche Adecco».

Ama lo yoga anche Marco Bellacci, amministratore delegato di Venere Net (società specializzata nei servizi di prenotazione turistica on line) che, insieme all'insegnante Gabriele Paoletti, fondatore della scuola Odaka di Roma, l'ha portato all'interno della sua azienda. È sempre dall'iniziativa di una persona che si trova in posizione di potere che partono questi programmi innovativi: Betta Gobbi, titolare di Grivel, l'azienda valdostana di prodotti tecnici per la montagna, è anche insegnante di Yoga Kundalini. Ha scoperto questa disciplina 12 anni fa in un momento di stress personale e lavorativo acuto. E da allora non l'ha mai

////// COME ATTREZZARSI //////////

Per praticare yoga l'unico strumento necessario è un tappetino antiscivolo, che consente di fare anche posizioni più difficili in sicurezza. Si trovano mediamente a 20 euro. Per il resto, abbigliamento comodo e un po' elasticizzato perché non sia d'intralcio. Possono essere utili un cuscino e una coperta se dopo lo yoga si fa anche meditazione, che, per il resto, necessita di un'attrezzatura minima: relax, silenzio ed esercizi di respirazione...

lasciata. Anzi, ha deciso di condividerla con chi fa la sua stessa vita, i manager. «La scorsa estate abbiamo proposto sessioni di yoga per manager a Sagron Mis, in Trentino, e da quest'autunno ho in programma di organizzare weekend a Courmayeur e Cortina. Ho preparato moduli depurati dagli aspetti orientaleggianti. Estrapolare la parte più performante e adatta ai manager è fondamentale, mi interessa che queste persone ne traggano dei vantaggi immediati». E di una cosa è convinta: «Se riuscissimo a creare manager più rilassati, il mondo sarebbe migliore».

Nel 2012 c'è stata anche l'esplosione dello Yoga della risata, che utilizza le pratiche della respirazione yoga unite ad altre atte a generare una risata stimolata che, come è stato scoperto da recenti studi, sulla mente ha gli stessi effetti di una risata spontanea. Davide Giansoldati, autore del libro Ho ho ha ha ha (Xenia), l'ha già portato in molte aziende e la formula varia da sessioni di un'ora e mezza, a workshop più approfonditi. «È una disciplina che va spiegata e fatta provare», spiega Giansoldati, «quindi per me sessioni di meno di un'ora non hanno senso. A meno che non siano settimanali o quotidiane, allora anche 15/20 minuti darebbero molti benefici».

BP



BETTA GOBBI
Titolare di Grivel
e insegnante
di Yoga Kundalini



INGO FRABÖSE
Medico sportivo e rettore
dell'Università tedesca
dello Sport di Colonia



OSCAR DI MONTIGNY
Direttore marketing
di Banca Mediolanum



DENIS RIZZO
Responsabile progetto
yoga e benessere
organizzativo Formenergy