

HAVE A BREAK, TAKE A BREATH

Mini Guida Estate Mindful 2/2 | AGOSTO 2024

GVS

Mini-Guida Estate Mindful

Per questo secondo numero della Mini-Guida di GVS, abbiamo deciso di affrontare il tema del rientro sul posto di lavoro dopo le vacanze estive attraverso un affascinante parallelismo con i frutti del fico.

Proprio come il fico che, alimentato dalla luce del sole estivo, produce frutti deliziosi che possiamo gustare anche a settembre, così anche noi possiamo portare l'energia e il benessere dell'estate nel ritorno alla routine lavorativa.

Speriamo che questa Mini-Guida ti sia d'ispirazione e ti aiuti a mantenere viva l'energia positiva dell'estate anche durante il rientro al lavoro. Ricorda che il benessere è una pratica continua, e con piccoli gesti quotidiani puoi migliorare la tua qualità di vita.

Stampa questa rivista e portala con te dove vuoi. Concediti un momento di stacco solo per te leggendo i nostri articoli, provando la nostra pratica yoga guidata e trovando le parole di benessere nel gioco che abbiamo preparato per te.

**Insomma, ti invitiamo a ...fare il fico!
Buona lettura e buon rientro!**



Porta con te l'Energia dell'Estate: **FAI IL FICO!**

L'estate è quasi giunta al termine, e con essa si avvicinano i ricordi delle giornate di sole, delle vacanze al mare e delle serate all'aperto. Ma come possiamo portare con noi i benefici di questa stagione durante tutto l'anno? Una risposta potrebbe trovarsi in uno dei frutti simbolo dell'estate: il fico.

I fichi, che possiamo gustare fino a settembre, sono gli ultimi frutti della stagione estiva, e racchiudono in loro tutta la dolcezza e l'abbondanza di questi mesi caldi. Questo frutto è stato da sempre simbolo di abbondanza e prosperità, e può offrirci una lezione preziosa su come mantenere viva l'energia dell'estate anche durante le stagioni più fredde.

Dopo le vacanze estive, ci sentiamo rinvigoriti e pieni di energie, proprio come alberi carichi di fichi maturi. Questo periodo di ricarica ci permette di affrontare il rientro a settembre con rinnovato entusiasmo e vitalità. Così come il fico ci dona i suoi frutti anche alla fine dell'estate, noi possiamo imparare a conservare e gestire le energie accumulate durante le vacanze per tutto l'anno.

Per portare con noi i benefici dell'estate, possiamo iniziare a integrare nella nostra routine quotidiana alcune abitudini che ci hanno fatto sentire così bene durante le vacanze. Ad esempio, possiamo dedicare del tempo all'aria aperta, anche se solo per una breve passeggiata durante la pausa pranzo, o continuare a fare attività fisica e yoga in maniera costante.

Ricordiamoci anche di dedicare del tempo al relax e al benessere mentale. Piccoli momenti di pausa, meditazione o semplici attività che ci piacciono possono essere un toccasana per mantenere alto il nostro livello di energia e positività.

Bastano piccoli accorgimenti e un po' di consapevolezza per far sì che il benessere e la vitalità di questa stagione ci accompagnino sempre, rendendo ogni giorno un po' più dolce e abbondante, proprio come un fico maturo.

Per rimanere in tema, ecco una breve pratica di yoga.

YOGA GUIDATO

Pratica del Fico d'India

Introduzione alla pratica

Inizia trovando uno spazio tranquillo dove poterti concentrare senza distrazioni. Indossa abbigliamento comodo.

Riscaldamento

In piedi o seduti, chiudiamo gli occhi e cerchiamo l'immobilità e il silenzio interiore. Questo momento di immobilità ci serve come l'apertura di una parentesi all'interno della quale cambieremo il ritmo, il ritmo usuale della nostra giornata dove spesso ci affidiamo ad automatismi e non ci accorgiamo della velocità che acquisiamo. Questo momento di immobilità calma la mente e rallenta anche il respiro che diventa più dolce, più lineare.. Rimaniamo per qualche istante in contatto con il nostro respiro. Movimenti del collo: portiamo l'attenzione al mento e tracciamo delle piccole spirali del mento nello spazio davanti a noi. Lentamente ora, mentre continuiamo a tracciare le piccole spirali con il mento, ci spostiamo verso la spalla sinistra. Quando sentiamo tensione alla nuca, è il momento di tornare al centro. Dal centro spostiamoci verso la spalla destra. Per percepire meglio il lieve movimento possiamo appoggiare inizialmente il pollice sul mento.

Continuiamo a respirare dolcemente mentre pratichiamo.

Allungamenti laterali: In piedi, allarga le gambe alla larghezza delle anche. Solleva un braccio sopra la testa e inclina il corpo lateralmente, mantenendo l'allungamento per qualche respiro.

Ripeti dall'altro lato.

Pratica principale

Posizione della Montagna (Tadasana):

Inizia in piedi con i piedi uniti o leggermente separati. Distribuisci il peso uniformemente su entrambi i piedi.

Porta le mani in preghiera davanti al cuore e trova la tua stabilità. Respira profondamente e concentrati sul radicamento.

Braccia a Cactus (vedi immagini pagina successiva) :

1. Davanti al petto e apertura.

Inspira. Braccia piegate, gomiti e basi dei palmi uniti davanti allo sterno, pollici e mignoli si toccano, le altre dita morbide leggermente aperte a formare un fiore di loto

Espira: Piega le braccia e porta i gomiti verso l'esterno in una posizione a cactus, palmi delle mani rivolti in avanti. Spalle tirate verso il basso. Apri il cuore e guarda dolcemente verso l'alto.

Inspira: riportare le braccia davanti.

Ripetere 3 volte l'intera sequenza.

Ricordarsi di mantenere attivo il core per proteggere la parte bassa della schiena.

2. Con entrambe le braccia in alto e apertura

Inspira. Espira: Piega le braccia e porta i gomiti verso l'esterno in una posizione a cactus. Spalle tirate verso il basso. Apri il cuore e guarda dolcemente verso l'alto.

Inspira: Porta le punte delle dita verso il cielo. Ricordati di mantenere attivo il core per proteggere la parte bassa della schiena.

Espira: Porta le braccia in posizione a cactus.

Inspira: Braccia in alto.

Ripetere 3 volte l'intera sequenza.

Rilassamento

Posizione del Bambino (Balasana) sulla sedia:

Siediti su una sedia in posizione eretta, assicurandoti che i piedi siano ben piantati per terra

Inspira, alza le braccia sopra la testa

Espira, piegati in avanti sui fianchi, allungando le mani verso il pavimento

Mantieni la posizione per 20-30 secondi, respirando profondamente.

Rimani in contatto con il piacevole massaggio della colonna vertebrale causato dal movimento dell'addome e della cassa toracica ad ogni respiro.

Respiro a narici alternate:

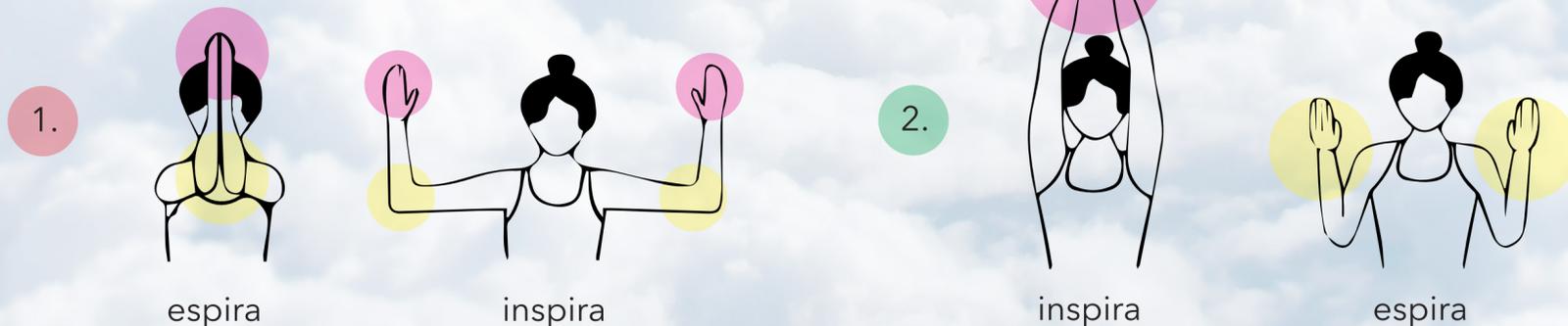
Rimaniamo seduti e portiamo la mano destra al viso con il dito indice e medio appoggiati sulla fronte tra le sopracciglia leggermente più in alto rispetto alla parte più alta del naso, il pollice è vicino alla narice destra, l'anulare vicino alla sinistra. Alternando la pressione di uno e dell'altro dito sulle narici convogliamo l'aria da una parte o dall'altra.

Iniziamo inspirando con la narice sinistra chiudendo leggermente la destra col pollice poi cambiamo liberiamo la destra e chiudiamo la sinistra con l'anulare espirando a destra, inspiriamo a destra, cambio di nuovo, espiro a sinistra, inspiro a sinistra, espiro a destra.

Conclusione

Porta le mani in preghiera davanti al cuore. Ringrazia te stesso per aver dedicato del tempo alla tua pratica e concludi con un profondo respiro.

Namaste.



RACCONTO CREATIVO
FICHI D'ESTATE

Poggiai i miei Persol e mi riflessi nel loro specchio.
Ero fico.
Vedevo una persona che non ricordavo.
Qualcuno che avevo dimenticato.
Qualcuno si era tolto di dosso tutte le preoccupazioni.
L'età di quel riflesso era giovane.
Ma soprattutto quel riflesso era aperto ad una vita.
L'abbronzatura, le accortezze dell'estate mi avevano rimesso in forma
Poi sentii quell'odore.
Era un po' di tempo che non sentivo quell'odore.
Non ero certo di gradirlo, però un po' mi mancava.
Ero sorpreso, non mi aspettavo di provare quest'emozione.
Quando stavo appoggiando la mano sulla maniglia della porta stavo
rimpiangendo quanto vissuto e quanto lasciato, ma poi quell'odore mi fece capire
che ero arrivato.
Era familiare, erano anni che lo sentivo, ma non me lo ricordavo.
Non ci avevo mai fatto caso.
Ora, invece tutto era piu' netto, piu' chiaro.
Faceva ormai parte di me, quell'odore.
Era lui che per la maggior parte dell'anno mi accoglieva la mattina e mi lasciava il
pomeriggio.
Era lui che spesso scandiva il mio tempo ma non me ne ero mai accorto fino ad
oggi.
Feci un lungo respiro, riempii i polmoni e incominciai la mia giornata lavorativa.
E' sempre difficile rientrare, una serie di emozioni contrastanti mi accolgono, c'e' il
dispiacere per l'estate che sta finendo, c'e' quella malinconia che nasce da quelle
giornate che lentamente si accorciano, ma c'e' l'inizio, il rientro, la voglia di fare
progetti, buoni propositi, e poi c'e' quell'odore che non avevi mai notato che ti
accoglie e ti fa sentire qui, e solo ora ti accorgi che quell'odore fa parte di te.
Distrattamente apro la borsa che avevo con me, oggi volevo continuare la vita sana
che ha caratterizzato le vacanze estive.
Un buon proposito, l'inizio di qualcosa di positivo da portare avanti, da
proteggere.
Prima di rientrare ieri mi ero iscritto ad un corso di Yoga, volevo imparare a
salutare il sole ogni giorno, l'avevo fatto durante le vacanze estive in alcune
giornate e avevo trovato la pratica assolutamente sconvolgente.



RACCONTO CREATIVO **FICHI D'ESTATE**

Avevo capito di far parte di un universo, di essere una parte di esso e volevo approfondire questo concetto.

Ma oggi al rientro mi aspettavano mille incombenze, sarei stato travolto dagli avvenimenti.

Pochi giorni e avrei perso la mia abbronzatura, e con essa tutti i benefici di quella vacanza.

Ma quell'odore era cambiato.

Qualcosa di dolciastro, indefinibile, stuzzicava le mie narici cambiando definitivamente la mia percezione.

Forse era il profumo di qualcuno intorno a me, ma non c'era nessuno.

Il solito odore che prima avevo riconosciuto, si era mischiato ad un aroma strano, dolce, naturale che mi ricordava la mia vacanza.

Ma mi sfuggiva cosa fosse.

E poi da dove veniva?

Questa piccola cosa aveva scardinato tutte le mie certezze, il mio ritorno alla normalità.

Cos'era la normalità?

Era quell'odore che avevo sentito? Era quella la normalità?

O era quell'aroma dolce che mi aveva avvolto all'improvviso?

Quell'aroma che mi aveva riportato al saluto al sole, al radicamento, alla forza dell'universo.

Voltando la testa rividi i miei Persol ma questa volta non vidi il mio volto rispecchiato in esso, vidi qualcos'altro e capii.

In quella lente azzurrata vidi la mia borsa sul tavolo, era lì, era leggermente inclinata e come una barca che si piega sotto le onde aveva perso parte del suo carico.

Nella visione di continuare con delle abitudini sane mi ero portato alcuni spuntini per la mattinata e uno era fuoriuscito dalla borsa.

Era lui che aveva riempito le mie narici e che aveva fatto vacillare le mie certezze.

Era lui il colpevole di questa instabilità.

Era lui, era rugoso, piccolo, insignificante.

Eppure era così forte.

Era anche lui fico,

ma era secco.



MINDFUL GAME

**STIMOLA IL TUO FOCUS CON UN
PASSATEMPO CHE TI PORTA A RAGIONARE
FUORI DAGLI SCHEMI.**

Cerca all'interno della griglia le parole evidenziate ma fai attenzione le parole possono essere scritte anche da destra verso sinistra e dal basso verso l'alto. Stimola la tua concentrazione e trovale tutte.

COLORA CON IL TUO SMARTPHONE O TABLET



IOS / APPLE - Apri il Pdf, clicca sulla funzione "Modifica" e utilizza l'evidenziatore o la matita per delineare le parole.



ANDROID - Se già non é installata, scarica l'App GOOGLE DRIVE, carica ed apri il pdf, clicca sulla funzione "Disegna" per evidenziare le parole.

**SE INVECE PREFERISCI PUOI ANCHE SCARICARE LA VERSIONE
PER LA STAMPA DAL NOSTRO SITO ED USARE MATITE e/o
PENNARELLI**

MINDFULNESS / CONSAPEVOLEZZA / LEADERSHIP /
COMUNICAZIONE / EMOZIONE / MENTE / MEDITAZIONE
YOGA / ACCETTAZIONE / CONOSCERSI / FIDUCIA
/ PAZIENZA / SOFTSKILL / ASSERTIVITÀ

C	O	N	S	A	P	E	V	O	L	E	Z	Z	A	Y
M	L	Y	W	N	P	A	Z	I	E	N	Z	A	O	W
E	Z	G	Y	V	L	N	C	O	O	X	O	I	I	A
N	J	H	X	Y	S	U	V	F	Z	Y	O	G	A	S
T	J	M	I	N	D	F	U	L	N	E	S	S	M	S
E	D	E	U	M	F	O	R	A	F	G	I	Q	E	E
C	O	M	U	N	I	C	A	Z	I	O	N	E	F	R
S	M	E	D	I	T	A	Z	I	O	N	E	P	I	T
S	O	F	T	S	K	I	L	L	Y	W	X	C	D	I
Y	M	T	S	S	C	E	B	R	T	U	C	C	U	V
A	C	C	E	T	T	A	Z	I	O	N	E	T	C	I
Z	C	C	O	N	O	S	C	E	R	S	I	W	I	T
L	E	A	D	E	R	S	H	I	P	Z	Y	N	A	À
L	W	C	G	Z	Z	S	O	X	N	F	J	P	F	K
N	E	M	O	Z	I	O	N	E	X	I	D	X	L	A



Ricorda : le parole possono essere scritte anche da destra verso sinistra e dal basso verso l'alto.