

PROGETTO: “CORSO DI YOGA PER VIGILI DEL FUOCO”



DISCIPLINA E FILOSOFIA YOGA

Lo **yoga è un'antica filosofia indiana**, nata migliaia di anni fa come pratica spirituale e devozionale. Della sua evoluzione si conosce poco, ne ritroviamo traccia su testi scritti solo verso il 1600. Allora Yoga divenne principalmente uno studio di tecniche basate su respiro posizioni e tecniche più sottili e misteriose, atte a sviluppare i poteri e l'energia dell'uomo.

Quello che giunge a noi è lo Yoga Moderno, che mutua dall'antica scienza tecniche di respirazione, di rilassamento e fisiche (posizioni), che attualmente vengono rivisitate alla luce delle attuali conoscenze della biomeccanica del corpo umano, cercando di rendere questa pratica accessibile a tutti.

Quando si dice che yoga fa bene o funziona, significa che se ben praticato, ha il potere di unire il respiro (le emozioni e il sistema nervoso ed endocrino ad esso collegati) al movimento ben eseguito che influenza il corpo fisico. L'attenzione al respiro, a ciò che si sta facendo nel momento, la presenza cui si viene stimolati dalla pratica stessa e dall'insegnante, non sono altro che l'atteggiamento meditativo di cui tanto si parla e che diventa un toccasana per la mente dell'uomo moderno, che non conosce il silenzio interiore e la calma che ne deriva.

Respiro, movimento, attenzione: le 3 componenti essenziali della pratica che uniscono in uno il sistema corpo fisico, mentale e respiro. Molto semplice ma ormai così lontano dall'uomo moderno da rendere gli effetti della pratica, nel tempo, davvero efficaci.

Ci vogliono un po' di pazienza, di presenza e di ascolto. Oltre ad un tappetino e piedi scalzi.



PERCHE' YOGA PER I VIGILI DEL FUOCO ?

Innanzitutto, yoga per tutti. La sua efficacia è dimostrata con gli adulti e i bambini, con gli adolescenti e gli anziani, con gli atleti e con i disabili. Basta adeguare il movimento alla persona, mentre il respiro e l'attenzione sono sempre possibili e si dimostrano le tecniche più efficaci.

Lo Yoga per una categoria di lavoro continuamente sotto pressione come quella del Vigile del Fuoco, può essere di grande aiuto: il continuo scattare per una missione (ma anche la stessa attesa), attiva costantemente il sistema nervoso simpatico scatenando la produzione degli ormoni che sono ad essi collegati.

Può accadere che una sovraesposizione al sistema autonomo simpatico e al suo meccanismo di stress, causi una sovrapproduzione di questi ormoni e difficoltà di “staccare”, rilassare e attivare al meglio tutte le funzioni collegate al sistema nervoso opposto (parasimpatico) che governa respirazione, digestione e produce ormoni altrettanto importanti.

Questo potrebbe avere conseguenze pesanti nella vita personale (salute psico fisica), di relazione e professionale. ***I Vigili del Fuoco, ancor più esposti dell'uomo “medio” al pericolo e allo stress, potrebbero ricavare un grande beneficio nel mantenere, attraverso la pratica, una condizione di equilibrio psicofisico e una presenza mentale forte e calma***, necessarie a questa così preziosa professione.



L'INSEGNANTE: ELISA FANTINI

Inizio a praticare Yoga nel 2002, mi appassiono alla pratica e dal 2007 frequento costantemente scuole di formazione per insegnanti. Da 5 anni la mia unica professione è ***Insegnante di Yoga a tempo pieno***.

Attualmente insegno in 5 centri tra Forlì e Cesena, mi occupo da 5 anni anche di Formazione Insegnanti di Yoga presso una delle scuole di formazione più importanti d'Italia.

Ho praticato e insegno diversi stili:

yoga posturale, yoga dinamico intenso, yoga dolce e meditativo

Insegno la pratica a diverse categorie di persone:

donne in gravidanza, mamme, anziani, giovani sportivi.