

CANDIDATURA PER CONVENZIONE IN FAVORE DEL “PROGRAMMA WELL-BEING” RIVOLTO AI DIPENDENTI DELL’UNIONE DEI COMUNI DELLA BASSA ROMAGNA

Presentazione

Mi chiamo Monica Calvetti e sono insegnante di Iyengar Yoga e mi candido per attivare una convenzione in favore del “Programma Well-Being” rivolto ai dipendenti dell’Unione dei Comuni della Bassa Romagna.

Pratico yoga dal 1994 e sono insegnante dal 2002. Il sistema dell’IYENGAR Yoga prevede un percorso di formazione complesso che non si ferma al semplice certificato di abilitazione all’insegnamento (Livello 1). Nel corso degli anni è necessario continuare la propria formazione attraverso specifici corsi di aggiornamento e possono essere affrontati ulteriori esami ed essere rilasciati certificati di livello superiore (in totale sono 5 livelli). Attualmente ho conseguito il livello 3. Prima insegnante a Ravenna, dal settembre 2019 tengo corsi di yoga Iyengar a Lugo in Galleria Minardi 27 (entrata da via Acquacalda tra civico 50 e 52). Dal novembre 2020 sono la Presidente dell’Associazione Iyengar Yoga Italia APS.

Cos’è l’IYENGAR Yoga

L’IYENGAR Yoga è insegnato in più di 80 paesi ed è conosciuto in tutto il mondo per la sua serietà ed efficacia.

L’IYENGAR Yoga prende il nome dal metodo creato dal Maestro B.K.S. Iyengar.

Nell’intento di rendere lo yoga accessibile a tutti, B.K.S. Iyengar è stato il primo a creare una specifica didattica d’insegnamento e a introdurre l’uso di attrezzi come coperte, cinture, cuscini, sedie, mattoni e altro ancora. Grazie a questo anche le persone meno flessibili o più deboli possono eseguire le posizioni per avere gli effetti desiderati su organi e sistema nervoso.

L’allineamento, la precisione nell’esecuzione, la sequenza e la durata delle posizioni, sono le caratteristiche peculiari di questo metodo che agisce a livello fisico, emozionale e mentale.

Principali benefici dell’IYENGAR Yoga:



- migliora la postura e la percezione del proprio corpo
- la muscolatura si armonizza e rinforza
- migliora la mobilità articolare
- giova alla salute della colonna vertebrale
- aiuta il sistema cardiocircolatorio
- gli organi interni traggono giovamento dallo stimolo che ricevono in ogni posizione
- aumenta le difese immunitarie
- la mente si calma e si riequilibra

Con una pratica regolare i primi effetti sono una sensazione di generale benessere fisico e maggiore equilibrio emotivo e mentale. Questo non significa che non ci si ammalerà più, ma è probabile che lo yoga migliorerà le condizioni generali e sosterrà la ripresa in caso di malattia. Il focus dell'IYENGAR Yoga sull'allineamento posturale allevia problemi posturali e strutturali, ma riduce anche tensioni emotive. La pratica richiede grande attenzione durante l'esecuzione delle posture, aumenta la capacità di concentrazione e allevia stati di stress fisico e mentale.

Numerose ricerche pubblicate su riviste medico-scientifiche internazionali e referenziate hanno studiato gli effetti della pratica dello Yoga secondo il metodo IYENGAR.

L'IYENGAR Yoga non è competitivo e può essere praticato da tutti e a tutte le età.

- La pratica dell'Iyengar Yoga aiuta a sviluppare forza, flessibilità ed equilibrio. La pratica viene modificata in base alla propria costituzione. In questo modo, ciascuno studente lavora per ottenere il massimo beneficio, secondo le proprie possibilità del momento.
- Un tratto caratteristico dell'IYENGAR Yoga è l'uso degli attrezzi (props) che, in caso di bisogno, aiutano a rimanere più a lungo nella posizione per ricevere i benefici della pratica.
- Gli insegnanti IYENGAR sono formati per scegliere i props più adatti e per aiutare gli allievi individualmente, anche in lezioni di gruppo.
- Gli adulti, con una pratica costante, riducono la tensione, prevengono problemi alla colonna vertebrale, alle articolazioni e agli organi interni, rinforzano il sistema nervoso, sviluppando una mente concentrata e meditativa.
- Nella maturità, con una pratica specifica, s'impara a mantenere il corpo attivo, la mente vigile ma quieta e si contrastano gli effetti dell'invecchiamento.

L'IYENGAR yoga si concentra sull'allineamento posturale e sulla consapevolezza corporea e del respiro, ma non si riduce a questo! Non si tratta solo di allineare



corpo e respiro ma, attraverso questo lavoro di grandissima precisione sul corpo, anche il respiro si allinea con la stessa precisione e, quando il respiro è in equilibrio, anche mente, emozioni e sensi trovano equilibrio. All'aumentare della consapevolezza e della capacità di controllo del corpo, si sviluppa una mente più incline a concentrazione e meditazione.

Il metodo d'insegnamento è un'altra caratteristica di questo metodo, che lo rende unico e diverso dagli altri stili. L'insegnante fornisce istruzioni precise agli allievi e li corregge ad uno ad uno, in base alle esigenze di ciascuno.

In genere, la lezione inizia con alcuni momenti di quiete per prepararsi alla lezione di yoga. La lezione prosegue con alcuni esercizi e posture preliminari per mobilizzare, attivare ed aprire il corpo e per acquietare la mente e incoraggiare la mente a focalizzarsi e concentrarsi. Le posizioni in piedi sono spesso utilizzate per imparare i fondamentali, ovvero come utilizzare piedi, gambe, spalle e braccia ed allineare il corpo correttamente. Le posizioni in piedi sono quindi le prime ad essere insegnate prima di procedere con l'insegnamento di posizioni più avanzate. Una volta consolidati i fondamentali, l'insegnante proporrà tutti i gruppi di posizioni: allungamento in avanti, allungamenti indietro, torsioni, posizioni addominali, posizioni capovolte e di recupero che preparano l'allievo alla pratica del Pranayama (tecniche di respirazione).

L'alto livello di formazione degli insegnanti certificati IYENGAR assicura la sicurezza e il benessere degli allievi. Gli studenti che escono dalle classi sentendosi più dritti e pieni di energia, nonostante abbiano lavorato intensamente.

Ritengo quindi che la partecipazione ai miei corsi di IYENGAR Yoga sia totalmente in favore del programma di "Well-Being" volto a sviluppare e a rafforzare la consapevolezza relativa alla salute fisica, psicologica e motivazionale da rivolgere ai dipendenti dell'Unione dei Comuni della Bassa Romagna.

Le lezioni sono di 60 minuti; non richiedono un'attrezzatura particolare (presente nel centro); il centro è dotata di un'ampia sala ma non accoglie più di 12 persone contemporaneamente per poter seguire ognuno in maniera adeguata; l'ambiente è elegante, pulito, silenzioso e molto luminoso, così da rendere l'esperienza piacevole da ogni punto di vista.

Offro uno sconto del 5% in favore dei dipendenti di Unione e Comuni aderenti rispetto ai prezzi di listino abitualmente richiesti dal 1.19.2023 al 31.7.2024.

