



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.417

Pagina 1/1

Un progetto pilota abbina lo yoga ai metodi tradizionali

mariagrazia, lunedì 19 aprile 2010 - 09:28:10

Quali sono i sintomi dello stress lavoro-correlato, quali le conseguenze e i provvedimenti che possono essere presi negli ambienti lavorativi: sono questi i principali temi affrontati nei corsi di formazione destinati ai dipendenti, ma soprattutto ai responsabili della sicurezza.

Sul fronte della formazione, infatti, la maggior parte delle iniziative disponibili offrono lezioni teoriche sui sintomi e le conseguenze dello stress, oltre al suo impatto in termini di assenze e malattie. Ma c'è anche chi percorre strade diverse: in Lombardia, per esempio, è nato un progetto per integrare i corsi tradizionali con lo yoga, usando i principi di questa disciplina proprio per far fronte alle problematiche dello stress.

«L'ente di formazione Italiaindustria, accreditato presso la regione Lombardia, ha creato dei "pacchetti" sulla sicurezza sul lavoro in collaborazione con l'Accademia Maharishi Sathyananda di Brescia spiega Cristina Biella, consulente del lavoro della provincia di Monza e Brianza : si tratta di corsi che integrano le nozioni sulla legislazione e conoscenze del metodo yoga per conseguire un generale benessere psicofisico ». Educazione posturale, tecniche di respirazione, una maggiore consapevolezza del proprio corpo possono essere, secondo i formatori, i giusti mezzi per cercare di far fronte a queste problematiche: «Da settembre abbiamo tenuto corsi gratuiti destinati soprattutto alle piccole imprese, con meno di dieci dipendenti, che per motivi organizzativi devono rivolgersi a competenze esterne sottolinea Cristina Biella : hanno partecipato 120 persone, tra dirigenti e dipendenti, che hanno seguito le lezioni tenute da tecnici, consulenti del lavoro e allenatori sportivi, utilizzando per la prima volta le tecniche yoga ».

I corsi, riconosciuti dalla Regione, possono integrare gli altri già esistenti sulla sicurezza del lavoro e permettono quindi alle imprese di adempiere agli obblighi di formazione previsti dalla legge. Ma perché proprio lo yoga? «Il benessere psico-fisico legato a questa disciplina è dimostrato da tempo e, comunque, non ha alcuna controindicazione spiega Biella con corsi di durata variabile, dalle 4 alle 12 ore, vengono insegnati i principi base che permettono ai lavoratori di ricorrere allo yoga per ridurre lo stress accumulato sotto forma di tensioni corporee. Un sistema che si è rivelato molto efficace, soprattutto per le donne ». (E.D.R.)

[Fonte](#)