

CV PAOLA CAMPESE

Studia e pratica diverse discipline bio-naturali da più di venticinque anni, acquisendo conoscenze e strumenti, che dopo specifica preparazione, sfociano nell'insegnamento. I suoi studi spaziano dal taoismo allo yoga privilegiando tutto ciò che riguarda la sensibilizzazione corporea, la propriocezione e la relazione con l'altro, l'uso e lo sviluppo delle energie sottili.

È insegnante yoga associata YANI (Associazione Nazionale Insegnanti di Yoga), conseguendo la formazione con diversi maestri, in particolar modo con Gino Fioravanti dell'Accademia Yoga Samavaya di Lissone MB, di cui segue i principi applicati nell'insegnamento. Pratica lo Yogaterapia secondo le linee guida del dott. M.V. Bhole.

È tecnico federale FIPE (Federazione Italiana Pesistica) di Strength Yoga - Pilates – Calistenico. È tecnico sportivo ASC (Attività Sportive Confederate) di Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness con qualifica di allenatore di primo livello.

Tiene corsi di yoga e ginnastica per la salute ad adulti, prediligendo le classi in piccoli gruppi, e ai bambini, attuando progetti presso le scuole elementari sia in orario curriculare che in orario extra-scolastico. Organizza e conduce laboratori creativi-meditativi di mandala di lana, sia presso l'associazione Pow Wow sia nelle Scuole primarie di Sesto San Giovanni, guidando le persone all'ascolto di sé, per risvegliare la sensibilizzazione e la consapevolezza del corpo-mente, secondo i principi dello yoga.

Nel corso degli anni ha trasformato esperienze personali creando percorsi di crescita e sviluppo interiore in cui accompagna la persona, attraverso l'ascolto di sé, a conoscere e potenziare le proprie capacità, migliorare la relazione con se stessi e gli altri. Si è specializzata in alcune terapie naturali, mettendo a disposizione consulenze di orientamento e trattamenti individuali, tra i quali yoga massage, reiki, ortho-bionomy®, tao massage. Conduce stage e gruppi di meditazione.

Dopo la laurea in Scienze Politiche indirizzo economico-statistico ed una significativa esperienza lavorativa nell'industria farmaceutica, nel 2002 è co-fondatrice di Pow Wow Discipline Bio-Naturali che nel 2005 si trasforma in associazione sportiva dilettantistica e di promozione sociale, di cui è attualmente la Presidente in carica. È membro della Consulta dello Sport del Comune di Sesto San Giovanni.

YOGA

Lo yoga è una scienza antichissima che si sviluppò dal desiderio di una maggiore libertà personale, di una migliore salute e di lunga vita. Dall'India, dove è nato 5000 anni fa circa, si è diffuso in tutto il mondo e le scuole che ne diffondono l'insegnamento sono molte così come sono svariati i sentieri che lo yoga propone.

La parola yoga significa unione, integrazione degli aspetti: imparare a percepire e comprendere che ogni aspetto dell'esistenza è connesso con tutti gli altri. Secondo questa definizione, **yoga è una condizione di equilibrio** in cui tutte le parti di noi (corpo, mente e spirito) agiscono all'unisono, creando benessere. È una condizione di armonia della persona, ovvero della coscienza, che conduce al riconoscimento del proprio essere e ad un cambio di atteggiamento nei confronti del mondo.

Lo yoga è una via di conoscenza e nello stesso tempo una via pratica. È una via esperienziale. È uno strumento concreto per la realizzazione interiore, per il raggiungimento di una buona condizione di vita.

I principali strumenti di cui si avvale lo yoga sono: gli esercizi fisici (posture), il respiro e la meditazione. L'insieme di queste pratiche sono a nostra disposizione per imparare ad avere cura e rispetto di noi stessi e del mondo. Lo yoga è un dono straordinario che ci può aiutare a raggiungere uno stato di tranquillità e benessere, migliorando così la nostra salute e qualità della vita, ad avere più chiarezza mentale, a sviluppare le nostre capacità e potenzialità.

Praticando yoga quali sono gli effetti?

La pratica dello yoga produce numerosi effetti benefici in tutta la persona. I cambiamenti sono progressivi, alcuni sono visibili fin da subito, altri avvengono con il tempo, la dedizione e la pratica costante.

BENEFICI FISICI

Lo yoga è utile per rilassare i nervi e la muscolatura, liberare il corpo da tensioni e rigidità, ritrovare tono ed elasticità muscolare, migliorare la postura, mantenere una buona condizione di equilibrio e benessere. Stimola e riequilibra i processi fisiologici respiratorio, circolatorio e metabolico.

Lo yoga aiuta a ritrovare una buona coordinazione nel movimento, aumenta le difese immunitarie.

BENEFICI MENTALI

Lo yoga calma la mente, porta alla consapevolezza l'esistenza delle rigidità mentali, degli schemi abitudinari e dannosi, aiutando così a trasformarli e scioglierli.

Lo yoga ha un effetto straordinario sul carattere e dona forza morale e mentale. L'atteggiamento verso la vita diventa più positivo e tollerante, orgoglio ed egoismo vengono eliminati e sostituiti con l'umiltà. I problemi quotidiani non ci coinvolgono più quanto prima, si riducono l'ansia e l'agitazione, si incomincia a provare un senso di gratitudine e di tranquillità interiore.

Migliora l'autoconsapevolezza e si acquisisce disciplina.

Il pensiero e la capacità di discriminazione aumentano, si acquisisce lucidità mentale e si viene indotti ad uno stato contemplativo.

DIMENSIONE INTERIORE

Lo Yoga è la pratica elettiva per la ricerca e l'equilibrio della dimensione interiore. Sviluppa un alto grado di auto-consapevolezza ed equilibrio interiore attraverso le pratiche meditative. È una via che accompagna verso la realizzazione e la crescita personale.