

# Paola Tacconi

Ciao! Mi chiamo Paola Tacconi, sono nata a Grosseto e qui risiedo dalla nascita. Il mio percorso nella disciplina sportiva inizia all'età di cinque anni e mezzo quando mamma mi ha iscritto ad un corso di danza perchè avevo i piedi un po' piatti.

Ero molto timida all'epoca ma la danza mi piaceva e continuai fino ai primi anni delle superiori. Poi mi venne voglia di cambiare e passai al nuoto e in seguito al judo. Grazie alla scuola ho potuto sperimentare anche varie discipline dell'atletica leggera e in più il tennis e la pallavolo. Finite le scuole iniziai a frequentare le palestre e lì ho provato l'aerobica, lo step, l'acqua gym, il nuoto sincronizzato e il tiro con l'arco: insomma un po' di tutto. Un giorno del 2005, mi sono ritrovata ad una lezione di yoga grazie all'insistenza di un'amica insegnante. Sono andata lì per dimostrarle che lo yoga non faceva per me, perchè me lo immaginavo statico e noioso. Contro ogni previsione sono uscita dalla lezione entusiasta e da quel momento mi sono dedicata esclusivamente alla pratica dello yoga.

Dallo yoga ho ricavato enormi benefici, primo su tutti una stabilità mentale, una maggiore chiarezza del pensiero e più equilibrio in genere. Ho ottenuto anche una maggiore elasticità fisica a livello scheletrico e muscolare che si è tradotta in benefici sulla schiena, la postura, la muscolatura e su ogni articolazione del corpo. Lo yoga mi ha fatto vedere chiaramente che il corpo fisico è uno strumento, fantastico e perlopiù sottovalutato, al servizio della mente: e viceversa!! Comunque l'unico modo per scoprire quello che lo yoga può darti è quello di provare perchè mille parole non valgono un minuto di esperienza personale. Lo yoga è un viaggio che attraverso il corpo fisico porta alla conoscenza di chi realmente io sono. La lezione di yoga insegna a portare la pratica nella vita di tutti i giorni.

Le 2/3 ore di pratica settimanali, sotto la guida dell'insegnante, sono un seme che spetta a noi coltivare e far germogliare. Tornando a finire il racconto della mia esperienza nel settore dello yoga dico che nel 2014 ho iniziato un corso per insegnanti di Iyengar Yoga; corso che ho lasciato a metà del secondo anno per intraprendere un nuovo cammino con una tecnica a me più congeniale e, secondo me, con un approccio più logico e meno rigido. Mentre praticavo ho seguito inoltre un corso di massaggio ayurvedico di un anno e un successivo approfondimento di tecniche di riflessologia con i cristalli. Sono comunque un'appassionata ricercatrice e mi occupo anche di erboristeria, aromaterapia e in genere di tutto ciò che può far stare meglio a questo mondo!

Ho parlato tanto, forse troppo ma io sono così e non riesco a trattenere l'entusiasmo soprattutto quando parlo di cose che mi appassionano tanto quanto lo yoga.

Quindi aggiungo solamente una parola: **PROVATE!!!** Grazie, Paola.