El jovent de Tossa fa ioga a la platja com a eina de socialització durant la Covid-19

La Selva | 20-10-2020 | 13:22



ioga a la platja de Tossa de Mar

Durant la segona quinzena d'octubre, el jovent de Tossa d'entre 12 i 17 anys està practicant ioga a la platja en horari escolar gràcies a una iniciativa conjunta entre Ajuntament i l'institut.

La socialització suposa una necessitat fonamental en aquesta etapa vital pel correcte desenvolupament psicològic i emocional dels i les adolescents, a banda de ser una de les seves activitats preferides. En el context sanitari actual, als nois i noies se'ls fa difícil conviure amb les restriccions que s'estan aplicant a tota la població, degut sobretot a la dificultat de trobar espais per socialitzar-se, més enllà de l'assistència presencial a l'escola (si no hi ha confinament del grup degut a algun cas de Covid) i algunes activitats extraescolars. És per això que s'ha decidit portar a terme aquest primer pas i aprofitar les hores lectives de l'assignatura d'Educació Física per anar fins a la platja i practicar allà una classe de ioga impartida per professores de ioga.

Segons Montserrat Teixidor, directora de l'Institut, "el fet de treure'ls de l'edifici i oferir una activitat diferent, ja és un incentiu per l'alumnat. En aquesta època que ens toca viure, com més a l'exterior puguem estar, millor. Estem molt satisfetes amb aquesta possibilitat que ens ofereix l'Ajuntament".

S'ha triat el ioga perquè és una pràctica saludable, segura i divertida que, a més dels reconeguts beneficis físics, mentals i emocionals, també té una acció pedagògica de sensibilització entre persones joves pels valors que transmet. A més, és una activitat física no competitiva en la que tothom pot participar independentment de les seves habilitats.

La regidora d'Igualtat i impulsora del projecte, Eva Barnés, afirma que "el ioga és una pràctica que s'identifica amb les dones, i un dels objectius que perseguim amb el projecte de "Ioga i salut" és que arribi també als homes, ja que és una pràctica esportiva igualitària i, sobretot, molt saludable. Creiem que no hi ha res millor per a començar per la gent jove i ens agrada pensar que tots els joves de Tossa entre 12 i 17 anys hauran fet almenys una classe de ioga."

De moment, la iniciativa es realitza aquest mes d'octubre, però es valorarà el resultat i la resposta del jovent per donar continuïtat a la pràctica de ioga sigui dins l'horari escolar o com una activitat extraescolar més.

Ioga i salut a Tossa
Aquesta iniciativa està dins del projecte "Ioga i Salut", que compta amb el suport de DipSalut, l'organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona. Es tracta d'una iniciativa pionera i innovadora de l'Ajuntament, que ofereix activitats gratuïtes de ioga adreçades a diferents col·lectius i en diversos indrets de la població.

Aquesta iniciativa forma part d'una estratègia municipal més àmplia per a impulsar la millora de la salut de la gent del poble, que tindrà continuïtat amb altres accions. La intenció a mitjà termini és, també, posicionar Tossa com un indret on es promou activament el benestar a través de l'activitat física, i esdevenir un model de bona pràctica turística.

Des de l'Ajuntament, es considera l'activitat física com la principal font de salut i, per això, en el mandat 2019-2023, s'ha creat una regidoria d'Activitat Física i Salut amb l'ànim de portar a terme accions en aquest àmbit. Aquest projecte està treballat des de la transversalitat i el colideratge, ja que intervenen també les regidories d'Esports, Igualtat, Salut, Ensenyament, Promoció Econòmica i Turisme.

Les activitats gratuïtes programades estan adreçades a diferents col·lectius i tenen lloc en diversos indrets aprofitant la bellesa natural de la vila, i respectant sempre les recomanacions de seguretat decretades per la Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física.

Autor: Redacció