

Ho incontrato la pratica dell'Hatha e Kundalini Yoga nel 1998 con Karam Priya Kaur (Maria Pia Guarino) e abbastanza presto ho sentito che tale pratica, poteva fornirmi degli strumenti di sostegno per migliorare la qualità della mia vita. Dal 2000 ad oggi ho approfondito tale ricerca attraverso la pratica dello Yoga Evolutivo secondo il metodo normodinamico presso l'istituto Mandala di Roma, dove ho seguito un percorso di ricerca personale, approfondendo tutti i contesti che la scuola offre e specializzandomi infine nella disciplina di "Vairagya Yana" (la via del contatto e del distacco), una forma integrata di yoga, espressione e manipolazione corporea, unite a tecniche propriocettive e bioenergetiche, che utilizza la "relazione" ed "il prendersi cura" dell'altro come strumento di conoscenza ed evoluzione di sé ed espansione della coscienza. La meditazione ha sempre, e continua tutt'oggi, ad accompagnare, sostenere e integrare tale percorso.

Parallelamente dal 2003, la mia passione per la musica ed il canto da un lato e la necessità di trovare una maggiore aderenza a me stessa nella capacità espressiva ed una maggiore vicinanza nella comunicazione con gli altri dall'altro, mi hanno portato ad incontrare la Musicoterapia. Ho approfondito quest'ambito formandomi inizialmente come musicoterapista all'I.S.F.O.M di Napoli, poi con il master di specializzazione in comunicazione non verbale e musicoterapia psicodinamica secondo il modello Benenzòn. La ricerca nel campo dell'espressione di sé e della comunicazione con l'altro attraverso la musica, si è sviluppata attraverso due canali: la voce con il suono e il canto, ed il corpo con il movimento e la danza. Dal "canto libero trasformatore" di Rosa Medina, al canto indiano dei raga con Sangeeta Bandyopadhyay; dalle danze istintive etniche e popolari alla possibilità di ascolto e comunicazione non verbale del tango argentino, alla connessione tra corpo-energia-psiche-musica con la "danza dei 5 ritmi" di Gabrielle Roth.

Ad oggi, l'integrazione di tutti questi contesti, trova chiaramente forma nella ricerca delle dinamiche che si muovono tra condizionamento e potenzialità-libertà dell'essere umano, attraverso lo strumento corpo, il suo movimento e la sua voce, in direzione di una progressiva maggiore autenticità, interezza e ampliamento della coscienza.