

DANIELA SARTORI

Nasco nel 1964, mi diploma in lingue nel 1982 e mi lauro in Medicina Veterinaria nel 1991; mentre sto completando gli studi conosco il Maestro Gio Fronti nel 1987 ed inizio a seguirne gli insegnamenti che in seguito daranno origine alla pratica di Hara Yoga.

Ero alla ricerca di qualcosa che mi permettesse di affrontare la vita con strumenti diversi da quelli ricevuti fino ad allora, che mi portavano a vivere incoerenze non pacificabili, bisogni interiori indefiniti ed ansia per necessità che non trovavano riscontro nel mondo intorno.

Mi innamoro così di una pratica che mi fa incontrare il rapporto tra esperienza corporea, filosofia e spiritualità iniziando un percorso in cui la riunificazione descritta nei testi dello Yoga diventa un punto di attenzione mano a mano più significativo.

La mia passione infantile per favole e leggende si trasforma in studio dei miti come poetiche risposte alle grandi domande dell'essere umano, mai esaustive eppure sempre affascinanti, utili e fonte di stupore.

Divento insegnante di Hara Yoga nel 1994, apprezzando sempre di più l'intreccio di aspetti diversi che compongono quest'arte: il passare da momenti marziali a posizioni statiche, da suoni mantrici a versi poetici, da movimenti disciplinati a gesti improvvisati, il tutto seguendo il filo della ricerca interiore.

Partecipo alla strutturazione dell'associazione culturale HY, alla ricerca di un luogo da dedicare allo studio, all'apertura del Dojo Sheegana nel 2000, alla gestione delle attività correlate.

Nel 1997 frequento il seminario di 60 ore "Ri-troviamoci...insieme" organizzato dal Centro Interdisciplinare di Automotivazione, in cui incontro un modo diverso di intrecciare momenti simbolici e trasformazione sull'onda degli scritti di Thorwald Dethlefsen.

Seguo il corso di Arricchimento strumentale – PAS- del metodo Feuerstein di 1° e 2° livello nel 2005 e 2006 presso la scuola Casa del Sole sita nel Parco Ex-Trotter di Milano, inoltrandomi nei labirinti dell'imparare ad imparare.

Inizio a insegnare HY nelle scuole grazie al progetto Mus-e.

Mi diploma come insegnante di Yoga per l'infanzia e l'adolescenza nel 2010, corso tenuto da Clemi Tedeschi e Lorena Payalunga per l'AIYB "Associazione Italiana Yoga Bambini"

Seguo il corso triennale del metodo MISE, Metodo di Integrazione Somato Emozionale con Delia Caseaux, dove mi si chiariscono aspetti di convergenza tra la psiche e i movimenti e le posture fisiche.

Seguo il percorso formativo The Inner Mysteries con Janet Farrar e Gavin Bone, affascinata dal modo in cui mettono in relazione l'analisi Junghiana con la suddivisione dei mondi della cultura celtica/norrena.

Dal 2012 entro a far parte del gruppo Arpeincoro come allieva di Cristina Ruffino e Lucia Ferreri, ancora una volta avvicinando un mito della mia infanzia: l'arpa che dona armonia.

Non interrompo mai lo studio personale attraversando vari aspetti del benessere e della fisiologia psicofisica:

- seguo un corso di due anni di omeopatia presso il CISDO
- frequento seminari e conferenze sull'alimentazione (macrobiotica, vegetariana, dieta dissociata, ma soprattutto effetto del cibo nel corpo e nella psiche)
- studio i principi della medicina energetica e il loro uso nel massaggio sia con il maestro Gio Fronti che con altri insegnanti (Medicina Cinese e le sue applicazioni nello Shiatsu, nell'Anma e nel Tuina; sistema vedico e massaggio Thai, massaggio sciamanico tuvino con Aitchourek Ojun, Hara Yoga e Con-tatto con Gio Fronti)
- studio i principi del movimento, della consapevolezza corporea, dell'uso del corpo come strumento di conoscenza di se (Yoga, studio del baricentro corporeo ed energetico come Hara).

- studio il respiro (tramite il Pranayama nello Yoga ma anche con esperienze di canto armonico e tradizionale tuvino – Shu de e Sainkho Namtchylak,- di canto secondo la tradizione lappone con Mari Boine Persen e di studio del Didgeridoo -strumento a fiato australiano- con Phil Drummy)
- ricerca sul rapporto metaforico tra malattia e uomo (come studiato da Dethlefsen e Dahlke; dal Centro Interdisciplinare di Automotivazione di Milano; da Cristobal Jodorowsky in Corpo Metaforico e Terapia Genealogica)
- amo la mitologia e ne studio l' influenza sulla vita umana e sulla concezione del corpo.

Il tutto rivisto ed inserito entro i principi propri dell'Hara Yoga che prevedono un uso rotondo del ventre e del respiro per dare forza, armonia ed equilibrio al corpo, nel corretto rapporto tra tensione e rilassamento.

Inizio ad occuparmi di riequilibrio energetico nel 1996.

Madre di due figli (1993 e 1999), presto opera di volontariato entro l'associazione o.n.l.u.s. "La Città del Sole – Amici del Parco Trotter" che dedica la sua attività all'educazione dei bambini in riferimento all'ambiente in cui vivono come luogo e come contesto sociale (carattere multietnico del quartiere).

Partecipo all'organizzazione ed alla gestione diretta di piccoli laboratori creativi e di movimento; Ho l'abilitazione come Applicatrice di 1° e 2° livello del metodo Feuerstein entrando a far parte del gruppo "Maestri di Strada" attivato entro i progetti finanziati dal Comune contro la dispersione scolastica.

Dal 2003 insegno Hara Yoga ai bambini delle scuole elementari in orario scolastico grazie al progetto Mus-e, dedicato alla presenza di artisti nelle scuole come stimolo alla interculturalità, alla creatività ed alla tolleranza.

All'interno dell'associazione "Hara Yoga" partecipo al progetto "Hara Yoga bambini", entrando a far parte del team organizzativo dei Campi Estivi per Bambini e di manifestazioni sul tema bambini e movimento.

Dalla chiusura del Dojo Sheegana esco dall'associazione Hara Yoga e proseguo come insegnante di "Yoga con Daniela/ Alikurma ki Yoga" trasmettendo in prima persona ciò che ho compreso nel mio percorso di vita.