

Tiziana Ferrari
curriculum

Nata a Modena nel 1961, conduce gruppi di Yoga dal 1994 ispirandosi al metodo messo a punto da Gérard Blitz, il quale fu uno dei primi Maestri ad insegnare lo Yoga in occidente dopo averlo praticato in india col Grande Krishnamacharya.

"La Via dello Hatha Yoga passa attraverso la coscienza del corpo e porta alla sua immobilità: Asana.

Asana porta alla coscienza del respiro e alla non dispersione dell'energia vitale: Pranayama.

Pranayama a sua volta porta a rallentare il flusso mentale e a spazi che evidenziano un centro immobile, silenzioso e cosciente."

(Gérard Blitz)

Propone la via dello Yoga come percorso di educazione ad un ascolto volto ad accorgersi di ciò che sta accadendo nel momento presente.

Attualmente lo insegna presso l'Associazione A.S.I.A. di Modena e il Centro ASD Cultura del Benessere di Castelfranco Emilia (MO).

Dal 2008 conduce anche laboratori di Yoga per bambini proponendolo come momento di gioco.

Ha tenuto lezioni di Yoga per bambini, in collaborazione con il Museo della Figurina di Modena per l'evento "Sfere invisibili - all'interno degli habitat animali" (2011-2012) e con la Biblioteca Delfini di Modena per il cinquantennale delle Biblioteche Comunali (2016).

Formazione

Ha incontrato la pratica dello Yoga nel 1991 seguendo l'insegnamento del Maestro Giulio di Furia, allievo diretto di Gérard Blitz e insegnante presso la scuola di formazione per insegnanti di Yoga ISYCO.

"Lo Yoga è l'arte e la scienza di unire, di fondere, di reintegrare, di sciogliere la frammentazione in cui viviamo."

(Giulio di Furia)

Dal 1996 al 2014 segue regolarmente un percorso di meditazione, approfondimento filosofico e seminari intensivi condotti dal Maestro Franco Bertossa (fondatore dell'Associazione culturale A.S.I.A.). A.S.I.A. nasce da una esperienza di meraviglia e dalle domande che essa genera, tutte le attività proposte dall'Associazione sorgono da questo e sono animate da un profondo interesse per la dimensione interiore dell'uomo e per la relazione tra questa e l'ambiente circostante.

"Gérard Blitz sottolineava l'importanza della pratica dello Hatha Yoga, delle ben note posture ordinate in sequenza, per riequilibrare la condizione "energetica" di corpo e mente. Così si creano le condizioni per avere accesso a questa semplice ma incredibile realtà: esistiamo e siamo coscienti. E questo non è per nulla scontato, ma il primo e più straordinario miracolo. Ogni altro "miracolo" non è che sviamento dalla consapevolezza del prodigio che sta già accadendo da sempre: essere."

(Franco Bertossa)

Dal 2000 al 2002 ha seguito il biennio del corso di approfondimento per insegnanti di Yoga incentrato sugli asana e sui principi che regolano le strutture delle sequenze, condotto dalla Maestra Beatrice Benfenati, co-fondatrice di A.S.I.A., allieva diretta di Gérard Blitz e fondatrice della "Scuola

di Yoga in gravidanza di ASIA”.

“Il mio insegnamento è volto a trasformare la relazione con il parto affinché la parola "paura", venga sostituita dalle parole "stupore" e "meraviglia", e si comprenda che dare alla luce un bambino non è una malattia, ma un rito.”

(Beatrice Benfenati)

Dal 2008 al 2009 integra il biennio con un terzo anno del corso di approfondimento della pratica di Hatha Yoga incentrato sul Pranayama, Nadi e Bandha, condotto dalla Maestra Beatrice Benfenati.

dal 2014 segue regolarmente le lezioni settimanali di approfondimento dello Yoga e Meditazione condotti dalla Maestra Beatrice Benfenati.

Dal 2000 al 2006 ha praticato Aikido con i Maestri Gianni Pisano e Roberto Bertoni.

Ha partecipato a ritiri condotti da:

- Tupten Jimpa (Filosofo McGill University, Montreal e traduttore del Dalai Lama), seminario sul Buddismo, organizzato dal Centro Studi ASIA, 2004-2005
- Ohashi Ryosuke (professore di filosofia all'università di Osaka), seminario sulla scuola filosofica di Kyoto, organizzato dal Centro Studi ASIA, 2006-2007

Nel 2010 ha partecipato al seminario “L’accompagnamento del morente” condotto da Silvia Bianchi dell’Istituto Lama Tsong Kapa.

Nel 2008 partecipa al seminario “PICCOLO YOGA” con Clemi Tedeschi, co-fondatrice dell’AIYB (Associazione Italiana Yoga Bambini), co-fondatrice dell’AIPY (Associazione italiana pedagogia Yoga).

Nel 2009 ha conseguito il diploma della Scuola ISYCO (Istituto per lo Studio dello Yoga e della Cultura Orientale) del corso annuale di approfondimento “LO YOGA PER BAMBINI E RAGAZZI”, un progetto didattico di Lorena Pajalunga (fondatrice dell’AIYB), dove ha potuto confrontarsi con i docenti: Ivano Gamelli sulla pedagogia del corpo e psicomotricità, Stefano Piano (professore di indologia e sanscrito), Diego Miscioscia sulla psicologia e psicoterapia, Lucia Vasini (attrice teatrale) sull’arte dell’improvvisazione ...

Nel 2009 e nel 2017 ha partecipato ai seminari teorici, pratici “LO YOGA E IL BAMBINO” condotti da Wanda Patt, una delle prime insegnanti ad introdurre lo Yoga per bambini in occidente e allieva diretta di Gérard Blitz;

Nel 2015 consegue un “Master di Anatomia Esperienziale” a seguito di un percorso iniziato nel 2013 con il Dr. Jader Tolja, medico, psicoterapeuta e trainer di anatomia esperienziale, la cui ricerca si è incentrata sulla comprensione di come gli aspetti fisici, mentali e culturali sono relazionati tra loro.

Formazione di Anatomia Esperienziale:

- Movimento: anatomia esperienziale sul piano di movimento orizzontale, verticale, sagittale;
- Movimento: anatomia esperienziale sulla respirazione: l’integrazione tra respiro e

movimento;

- Essere Fluidi: anatomia esperienziale dei fluidi;
- Linee di forza: anatomia esperienziale delle linee di forza;
- Profondamente: anatomia esperienziale della muscolatura profonda di piedi, gambe, pelvi, torace, braccia, testa;
- Il rettile interno: anatomia esperienziale della colonna vertebrale;
- Il corpo evoluto: anatomia esperienziale dell'integrazione destra sinistra del corpo;
- Gli organi: anatomia esperienziale della dimensione viscerale di rene, fegato, polmoni, cuore;
- Joints: articolazione e tessuto connettivo;
- La comprensione esperienziale dei 4 elementi: acqua, terra, fuoco, aria;
- Camminare con tutto il corpo: come riprogrammare l'intero corpo attraverso l'esperienza del camminare;
- Essere Corpo
- La pelvi sentita: anatomia esperienziale del bacino.