

## LUCIA DI CORATO (JN. ARADHANA)

Ho coltivato fin da poco più che bambina, un grande e sincero interesse per lo yoga e la meditazione.

Ho appreso la meditazione di consapevolezza, la Vipassana, direttamente dai monaci della foresta della tradizione Theravada, e partecipato a ritiri intensivi con maestri quali **AjanSumedho**, **AjanChandapalo** e altri ancora di diverse tradizioni con maestri come **ThichNhatHanh** della tradizione zen vietnamita e diversi esponenti del lamaismo tibetano.

Sono una insegnante certificata **Satyananda** yoga e ho avuto l'onore di incontrare **SwamiSatyanandaSaraswati** qualche giorno prima della sua scomparsa e di conoscere il suo diretto successore SwamiNiranjanandaSaraswati presso l'ashram di Munger in India, dove risiede anche la Biharschool yoga.

**Socia Yani** (la piu' importante associazione di insegnanti di yoga italiana) da piu' di un decennio, nel corso degli anni, ho collaborato con numerose strutture tra cui scuole di danze, centri di psicologia e anche con il carcere femminile di Trani dove ho tenuto un breve corso di yoga per le detenute e con il centro Oasi 2 di Trani dove ho condotto alcune lezioni di yoga per detenuti che stavano scontando la pena per reati legati alla tossicodipendenza.

Recentemente in collaborazione con l'insegnante di disegno di mandala, **Alba Stella Scarpellino**, di Bari, ho creato un laboratorio di yoga per lo sviluppo della creatività e tecniche disegno di mandala.

Ho collaborato alla fondazione dell'associazione "**Iridea**" della dott. essa Piroli ad Andria e con lei ho elaborato e attuato seminari di yoga e psicoterapia per le donne.

Negli anni recenti ho continuato a frequentare corsi di post formazione su temi inerenti la salute come quello su "yoga e cancro" con Slivia Santagostino e sulla salute femminile in particolare.

Si è da poco concluso un ciclo di incontri di yoga e ki gong che ho dedicato alle donne dell'associazione "Il raggio verde" di Trani, tutte donne che hanno vissuto la drammatica esperienza del tumore al seno.

Ho partecipato a seminari con la maestra **Gabriella Cella**, con la dott.ssa Reuma Bat Cohen, con l'antropologa, insegnante di yoga e medico **FrancoiseBarbiraFreedman** e conseguito attestati prestigiosi per l'insegnamento dello yoga in gravidanza e post parto.

Nel 2016 presso il centro yoga di Barletta "L'onda del respiro" ho guidato la pratica meditativa durante ad un esperimento sulla meditazione, organizzato dallo studioso di fenomeni psichici **Michele Denicastro**.

Nel 2017 ho cominciato la collaborazione con la **dott.ssa Maria Grazia Misuriello**, psicoterapeuta di Barletta con la quale abbiamo creato un ciclo di incontri sull'importanza del respiro e sulla relazione tra condizione interiore e respirazione. Gli incontri si sono svolti presso la sede dell'associazione Satya club di Barletta.

Ho fondato recentemente con altri insegnanti e allievi l'associazione "Padma: consapevolezza in movimento" per diffondere una cultura che coniughi le esigenze di noi occidentali, sempre più stressati e oppressi da una società competitiva, esigente, poco rispettosa dei tempi individuali e alla ricerca inquieta di risposte al malessere creato da uno stile di vita innaturale che poco tiene conto della crescita e del benessere interiore; con il rispetto di un patrimonio antichissimo, immenso che proviene dal pensiero orientale che ci fornisce strumenti incredibilmente efficaci e potenti per migliorare la nostra esistenza, primo tra tutti yoga e meditazione basate sulla consapevolezza.

Per questo considero lo yoga come un impegno sociale a tutti gli effetti: la pratica continuativa e sincera dello yoga permette di conoscere sé stessi, di sviluppare i propri talenti unici e irripetibili, di scoprire il legame di interdipendenza con quello che è il nostro ambiente, promuovendo naturalmente un atteggiamento di maggiore rispetto e responsabilità nei confronti della realtà con cui ci relazioniamo.