

STEFANIA GONTERO

LA MIA STORIA E LA MIA PRATICA

Fu nel 2001 che mi avvicinai per la prima volta alle medicine naturali, grazie ad un percorso naturopatico che mi aiutò a portare chiarezza in un momento difficile della mia prima fase dell'adolescenza. Da qui iniziai a studiare, prima come autodidatta, poi attraverso corsi specifici, il mondo delle Piante: a riconoscerle, raccoglierle e trasformarle dando vita in seguito, nel 2006, all'Erboristeria Itinerante "La Banda della Calendula", grazie alla quale viaggiai per tutta Italia in compagnia dei Rimedi per Anima e Corpo, partecipando a fiere e mercati contadini e proponendo laboratori erboristici per grandi e piccini, tra Scuole, Associazioni ed Ecovillaggi.

Parallelamente al percorso universitario mi avvicinai alle tecniche del massaggio classico e Ayurvedico e al mondo del Reiki, mentre lavoravo come educatrice per l'infanzia e insegnante di italiano per stranieri. Professioni che dalla giovane età mi accompagnano tutt'ora.

Nel 2010, anno della laurea, incontrai il mondo della Permacultura, prima in America Latina, per poi riscoprirlo in Italia, approfondendo i suoi molteplici settori.

Continuai a viaggiare: Europa, Medio Oriente, Asia, Nord Africa, America Latina, per vocazione inarrestabile e in cerca di approfondire gli studi etnoantropologici sulle culture native, le loro religioni e medicine popolari. In ognuno di questi luoghi incontrai Maestre e Maestri che mi permisero di conoscere e approfondire la medicina sciamanica primitiva, le sue Piante Maestre e le tecniche di digiuno.

Nel 2012 mi iscrissi al percorso triennale in Naturopatia, a seguito del diploma scelsi di specializzarmi in Medicina Tradizionale Cinese attraverso la formazione triennale come Operatrice Siatsu.

Nel 2015 feci il mio primo ritiro Vipassana, che mi permise di far esperienza a livello corporeo di tutto ciò che avevo studiato e indagato negli anni precedenti e diventò un'ancora di pace e comprensione preziosissima per il mio divenire.

Nel 2016 diventai, insieme al mio compagno, socia-fondatrice dell'Ass.Alma Calende, per la diffusione di tecniche e saperi per la cura della Terra, dell'Anima e del Corpo: dalle medicine naturali, all'arte della nutrizione e dell'educazione libertaria non violenta, all'agricoltura contadina.

Fu la meditazione ad avvicinarmi alla disciplina dello Yoga che, grazie ad un allenamento costante, mi regalò in breve tempo i suoi benefici psichici e fisici. Finché, nel 2018, mentre mi trovavo nel nord dell'India "capitai" - grazie ad un felice fraintendimento linguistico- a partecipare alla formazione per diventare Istruttrice.

Tornata in Italia, in modo del tutto naturale e spontaneo, iniziai a praticare nel ruolo di Insegnante, integrando nelle mie lezioni ricerche ed esperienze indagate negli anni, con un focus sull'attivazione e lo stretching dei meridiani energetici dell'MTC. In parallelo, nel 2019, ho seguito specializzazioni in Medicina Tradizionale Spagyrica e Yoga Ormonale, per continuare le mie ricerche in ambito naturopatico.

Lo Yoga che propongo è molto lontano dalla recente visione "performativa", ma profondamente legato alla sua natura originale: pratica che ci aiuta ad entrare nell'ascolto e osservazione contemplativa e che prepara alla meditazione stessa.

Allo stile dinamico del Vinyasa Yoga associa le Asana che attivano o decongestionano le coppie dei meridiani principali. La pratica inizia e finisce con una fase di rilassamento e con un auto massaggio proprio dello Shiatzu e del Do-In, con lo scopo di armonizzare e aumentare la vitalità e la circolazione dell'Energia, per affrontare con maggiore equilibrio il nostro presente e portarne i benefici nella quotidianità.

Ogni pratica è accompagnata da musica e poesie adatte al tema scelto, dedicato ad un organo o sistema, e a una Pianta Maestra che lo sostiene.