



Hamsa Irene Rinaldi

## Yoga Curriculum

+39 349 0525296 - [irene.rinaldi@hamsa.it](mailto:irene.rinaldi@hamsa.it)

[www.hamsa.it](http://www.hamsa.it)

---

### INFORMAZIONI PERSONALI

Nata a Roma, diplomata in canto presso il Conservatorio di Musica Santa Cecilia in Roma e laureata in Musicoterapia presso "Glass Harmonica" secondo il metodo di Rolando Benenzon.

Si è avvicinata allo yoga per migliorare la qualità della sua vita e soprattutto per il desiderio di cambiare alcune abitudini; per imparare tecniche di respirazione che le permettessero la purificazione sia a livello corporeo che mentale; e per sviluppare una maggiore concentrazione durante le sue esibizioni artistiche.

---

### FORMAZIONE

Ha iniziato a praticare yoga nel 2005 con l'insegnante Anna Scortegagna eseguendo pranayama, mantra e asana secondo le scuole di B.K.S. Iyengar e soprattutto di S. T. Krishnamacharya e di T.K.V. Desikachar.

A giugno 2011 ha conseguito il Diploma di Insegnante Yoga (secondo il metodo del Viniyoga) a completamento di un corso di formazione quadriennale certificato dal Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation (<http://www.khyf.net/>).

Il corso di Viniyoga, tenuto dall'insegnante Marina Laurenzana (allieva di Chandra Klee, allieva diretta di TKV Desikachar e suo padre T. Krishnamacharya), prevede lo studio sia di aspetti tecnici della disciplina (asana, pranayama, bandha, come si costruisce una sequenza) sia di quelli teorico filosofici (Yoga Sutra di Patañjali in sanscrito, i Veda, il canto vedico).

Con la stessa insegnante ha frequentato un corso specifico di canto vedico per approfondire questo aspetto dello yoga e, dal momento che è una cantante, per favorire lo sviluppo dell'attenzione, della memoria e dell'ascolto. È certificata anche dal Centro Sportivo Educativo Nazionale. A giugno 2014 ha conseguito il livello kaniṣṭha di Sanscrito presso Bhaktivedanta Library con il professore Iacopo Nuti.

A febbraio 2020 ha conseguito il Diploma Nazionale CSEN Ginnastica Yoga per bambini e il Certificato Insegnante di Yoga e Meditazione per bambini Metodo BalyaYoga.

Pratica inoltre la Tecnica Alexander e Hata Yoga acquisita grazie ad Antonella Massimo e ha frequentato delle lezioni di Kundalini yoga con Tyler Micocci, e al momento segue il corso di Hata Yoga Flow presso il centro YogAyur con Federico Insabato per arricchire la sua formazione. Pratica il metodo Viniyoga con Enrica Guardati da gennaio 2016.

---

### ESPERIENZA

Recentemente, in qualità di maestro – relatore ha partecipato al Festival Tolfarte Kids a Tolfa, con il progetto "Aiutami che ti aiuto". Una pratica di yoga di gruppo per grandi e piccini che eseguono le posizioni in coppia (un bambino e un adulto). (<http://www.hamsa.it/6-agosto-2017-tolfarte-kids/>) (<https://www.tolfarte.it/homepage/storia/2-uncategorised>).

Nel 2014 e 2015, sempre in qualità di maestro – relatore, ha partecipato allo Yoga Festival di Roma con il progetto “Un Orchestra...la voce e il respiro”, una pratica di yoga, pensata per coloro che utilizzano la voce e il corpo come strumento quotidiano di lavoro: attori, cantanti, insegnanti, presentatori, doppiatori...

<https://www.youtube.com/watch?v=fxrRkpPHSyE> (parte musicale della pratica)

<http://www.yogafestival.it/eventi/roma-2014/>

<http://www.yogafestival.it/wp-content/uploads/2017/01/programma-YFroma15.pdf>

<http://www.hamsa.it/yoga-e-musica/>

Da 9 anni tiene classi di yoga per l'Associazione Asso Danza presso il centro “Bel Respiro” nella splendida cornice di Villa Pamphilj a Monterverde. Disegna pratiche di yoga individuali in base alle esigenze di ciascun allievo. Ha collaborato con il centro “Kylan” all'interno di Palazzo Taverna, l'Associazione Yoga Integrale del centro sportivo di San Paolo (fondata nel 1987) con delle sostituzioni, il centro IALS, l'Associazione “Armonia dei Contrari”, il Clivo Bistrot, il centro Yoganostress.

Condivide il principio di Viniyoga, (Yoga Sutra di Patanjali, 3.6): è importante procedere in progressione graduale. Ritiene sia importante la strategia, ossia come entrare e uscire, in maniera intelligente, da una posizione, senza creare danni. Lo stesso principio vale per il prānāyāma pranayama e la meditazione. La pratica inoltre deve tenere conto delle differenze individuali anche nel caso delle lezioni di gruppo.

---

Roma, 21 luglio 2020

f.to

**Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Dlgs 196 del 30 giugno 2003**