

Mi chiamo **Annalisa Colbertaldo** e vivo da tempo nella splendida campagna senese (Gaiole in Chianti).

Ricordo un bel libro per bambini sull'India, pieno di fotografie colorate, che non mi stancavo mai di sfogliare... ed è stato un amore a "primo" incontro! A 16 anni sono entrata in una classe di Iyengar Yoga - per la prima volta. Non avevo certo idea di ciò che questo incontro avrebbe comportato nella mia vita. Una grande confusione regnava in me, e una grande curiosità per il "mistero" rappresentato dall'Essere umano.

La mia prima insegnante, a Firenze, è stata Dona Holleman, e parallelamente con un altro insegnante, ho studiato molte e diverse pratiche di "pranayama".

Negli stessi anni, appassionata di **teatro** classico e moderno, ho frequentato molti seminari - per un certo periodo anche la "Bottega" di Gassman - approfondendo lo studio del movimento corporeo da differenti punti di vista: improvvisazione, mimo, espressione del corpo nello spazio scenico, dizione etc..

Nel 1985, iscritta al D.A.M.S. di Bologna, ho preso una decisione abbastanza determinante per la mia vita: abbandonare gli studi e la città e trasferirmi a vivere in campagna, spinta dall'esigenza molto forte di entrare in stretta relazione con la **Natura**. Per qualche anno ho interrotto la pratica dello Yoga, almeno a livello esteriore, e ho vissuto immersa nella natura in un luogo isolato.

Nel 1993 ho praticato per la prima volta il Tai Ki Kung e sono stata subito conquistata da questa pratica antica insegnata dal Maestro Ming Wong, che l'ha introdotta in Italia, ed ancora oggi sono sua affezionata allieva. Sempre con questo Maestro mi sono avvicinata all'affascinante "arte del piede": l'On Zon Su.

Ho inoltre preso il diploma di "Operatrice **Shiatsu**", pratica che col tempo ho abbandonato completamente ed ho studiato l'**astrologia** per tre anni in modo approfondito e mi sono divertita a costruire decine di Carte del Cielo.

Nel 2003 ho deciso di frequentare un corso di formazione insegnanti di "Iyengar Yoga" con Gabriella Giubilaro, insegnante Senior apprezzata e conosciuta in Italia ed all'estero. La semplicità e l'efficacia del suo insegnamento mi ha aiutato molto ad approfondire la mia pratica. Attualmente continuo a seguire con costanza i seminari condotti da lei e da altri insegnanti, tra i quali P. Walden, M. Dunn e S. Quirk.

Negli ultimi due anni sono entrata in contatto con gli insegnamenti del Maestro Eckart Tolle - autore del libro "**Il Potere di Adesso**" - tramite gli incontri ed i seminari tenuti da Marina Borruso, insegnante "spirituale" che ha tradotto i suoi libri in Italia e che diffonde il suo insegnamento in Europa.