

## CURRICULUM

Vera Yakunina è nata a Togliatti in Russia nel 1970, dove ha ottenuto i diplomi di:

- Laurea in “Direttrice di Coro Accademico e Organizzatrice di Attività Artistica” - 1986/90

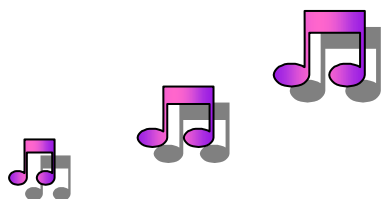
- Laurea per “Manager nella sfera socio-educativa” - 1999/01

Dal 1989 al 1992 ha insegnato Musica in Scuole Materne, Elementari e Medie, ha insegnato Canto e Coro per Bambini in Scuole Musicali

Dal 1990 al 1995 ha lavorato come Cantante di Coro Accademico di Filarmonica e di Chiesa

Dal 1992 al 1999 è stata Insegnante di Coro Accademico e Dirigente di Attività Musicali in Scuole Statali

Dal 1999 al 2002 ha svolto l'attività di Manager e Vice-direttrice del Settore artistico in Scuole Statali d'Arte



Vera vive in Italia dal 2002, dove nel 2005 ha conseguito il Corso ECDL Start, e nel 2006 il Corso d'Italiano UPTER livello B2

Dal 2002 al 2006 ha lavorato come Insegnante di Scuola Materna nell'Associazione Culturale Internazionale Visva Nirmala Dharma, a Magliano Sabina

Dal 2006 è Insegnante di Canto, Musica e Propedeutica Musicale in varie scuole pubbliche e private

Nel 2010 ha seguito un corso di Musica Classica Indiana e Bhajans alla Nirmal Arts Academy, a Cabella Ligure



Vera Yakunina

Via Veneto 12, Oriolo Romano (VT)

tel. 3206622565/3479845731

e-mail: vera\_varahi@yahoo.it

## VERA YAKUNINA

Direttrice di Coro Accademico  
Insegnante di Musica e Canto



## MUSICA & CANTO PER LA NOSTRA SALUTE

La professoressa Vera Yakunina offre corsi e seminari di canto, musicoterapia e bhajans integrando metodiche orientali e occidentali facilmente accessibili a tutti, per migliorare attraverso la musica e il canto la connessione delle nostre energie primordiali (fisica, mentale, emozionale e spirituale) con gli elementi naturali. Lo scopo è quello di aiutare il nostro sistema energetico a ritrovare equilibrio e benessere.





## I Bhajans

Mentre la musica occidentale nasce solitamente come espressione del pensiero, delle pulsioni e delle emozioni umane, la musica classica indiana cerca la connessione con le forze della natura e con le nostre risorse spirituali per raggiungere lo stato di equilibrio interiore.

Il bhajan è una forma di canto devozionale frutto di una tradizione millenaria, che aiuta a risanare i nostri plessi nervosi aiutando la connessione tra mente e cuore, per raggiungere una perfetta combinazione di tre elementi: Sentimento, Melodia e Ritmo. I testi consistono nel canto dei tanti aspetti, virtù e qualità dei principi Divini che si manifestano nel nostro microcosmo quanto nel macrocosmo. Anche un semplice mantra, cantato su diverse scale melodiche, può divenire il testo di un bhajan. Il canto è normalmente accompagnato da tabla, harmonium e da strumenti a percussione.

Attraverso il canto delle scale delle note musicali e di alcuni tipici raga (ra= energia, ga= che penetra) indiani, si possono percepire le vibrazioni che si sviluppano e si risvegliano in ogni chakra o canale di energia. Il risultato che ne può derivare, è una sensazione di benessere e gioia che dallo spirito si proietta nella materia, illuminandola. La musica e **l'arte in genere, al di là delle proprie convinzioni e dei condizionamenti, raggiunge più velocemente le pieghe più profonde del nostro essere, rivitalizzandolo e predisponendolo alla pace, all'armonia e all'unità, il tappeto su cui si poggiano la nostra salute e la nostra realizzazione.**



## Il Metodo

Il metodo di educazione musicale occidentale è **qui arricchito con l'integrazione di tecniche della tradizione musicale orientale.**

Queste tendono ad approfondire la connessione della musica con i suoni e le energie primordiali mettendo in relazione i quattro aspetti **dell'essere umano (fisico, mentale, emozionale e spirituale)** con i cinque elementi della natura.

Nel canto classico orientale, infatti, **l'impostazione del suono è fisiologicamente più naturale** che nel canto classico occidentale, poiché deriva dalla tecnica parlata; le note sono inoltre in diretta relazione con i suoni primordiali, e i disegni dei ritmi basilari provengono dai ritmi dei passi degli animali.

## La Musicoterapia

Con queste tecniche si utilizza la musica in tutte le sue componenti, come forma di linguaggio non verbale quale chiave di accesso alla sfera emotivo-cognitiva, per la prevenzione e risoluzione di varie problematiche e per il miglioramento del benessere della persona.

Il suono musicale viene considerato come flusso **vibratorio, ciò che in fisica è il "momento di torsione"**. Con gli esercizi di rilassamento e concentrazione mettiamo in relazione le vibrazioni sonore delle sette note con i sette colori e i sette centri energetici del sistema sottile.

La musica e il canto, al di là del loro valore estetico, diventano strumenti versatili per percepire meglio la realtà e ridurre lo stress della vita quotidiana.

