



Cari praticanti di Zen-Stretching®

Sono molto contenta di presentare l'organizzazione del corso di 2° livello del Programma di formazione per Facilitatori di Zen-Stretching®.

A chi può interessare la partecipazione a questo seminario? Per prima cosa è rivolto a chiunque abbia già preso parte almeno una volta al seminario intensivo o al corso settimanale di base. Questo vi ha consentito di conoscere il sistema di esercizi di Masunaga per la valutazione e il miglioramento del proprio equilibrio energetico tramite l'utilizzo selezionato (secondo la propria condizione) delle posizioni e dei movimenti più appropriati "qui ed ora".

Ho creato nel 1990 questo modo di utilizzare gli esercizi in modo sistematico, efficace per un lavoro di accompagnamento ad altre attività di riequilibrio come lo shiatsu, o anche da solo per mantenere un buon allenamento e approfondire la conoscenza di sé grazie alle correlazioni energetiche che rendono possibile la lettura dei movimenti e delle sensazioni che li accompagnano.

Da allora propongo questo sistema a gruppi e singole persone ogni volta che ne ho l'occasione e la mia esperienza mi ha confermato un'ottima accoglienza della proposta da parte del pubblico. Nel frattempo, grazie alla pratica di insegnamento, la mia sensibilità e capacità di individuare i migliori accorgimenti da suggerire a ognuno per beneficiare al meglio della pratica si sono consolidate e ho potuto collezionare utili esperienze nel lavoro con le persone, ognuna con la propria storia, energia.

Ora sembra sia arrivato il momento di aderire alla richiesta di diversi praticanti di imparare a loro volta a seguire persone e gruppi per insegnare loro questo metodo e la logica che lo sostiene, perciò ho formulato un programma di formazione per chi desidera diventare "Facilitatore di Zen-Stretching®". Perché questo nome, e non, ad esempio "Insegnante"?

Nella mia prospettiva, un Facilitatore non è semplicemente un Insegnante (senza nulla togliere al valore dell'insegnamento). E' una persona che ha acquisito competenza nel saper osservare, sentire e interpretare la qualità del movimento proprio e altrui, riuscendo a collegarlo con l'interpretazione della circolazione energetica e di tutte le correlazioni con le attività vitali fondamentali, governate dai Meridiani. Non si tratta quindi semplicemente di imparare degli esercizi e mostrarli, o di imparare dei percorsi energetici e indicarli sulla mappa; questo è il punto di partenza da cui, con gli opportuni approfondimenti, è possibile determinare per ogni persona i disequilibri energetici che sono all'origine di eventuali disturbi o comunque manifestazioni limitanti e proporre un lavoro progressivo di evoluzione, accompagnando la presa di coscienza dei propri limiti e punti di forza. Saper fare questo richiede diverse doti:

- conoscenza teorica
- esperienza pratica
- curiosità e rispetto verso sé e gli altri
- flessibilità fisica e mentale
- pazienza ... e altro ancora.

Per verificare e allenare queste capacità propongo alle persone interessate di incontrarsi con me in uno dei weekend indicati, per ora a Parigi o a Milano, secondo le modalità precisate nei dati organizzativi.

In questo 2° Livello avremo modo di verificare insieme e ripassare gli esercizi già imparati e questo sarà il punto di partenza per un accurato lavoro di individuazione e sensazione delle correnti energetiche che ognuno percepisce lungo i meridiani.

Vuoto (Kyo) e pieno (Jitsu) di energia condizionano la nostra vita non solo nel movimento, ma in tutti i suoi aspetti, quindi anche questa sarà la base per determinare dove e perché nelle nostre funzioni vitali fondamentali si formano disequilibri limitanti.

Come possiamo scoprirli, valutare le azioni e gli accorgimenti migliori per ognuno per individuare il proprio percorso di cambiamento e di evoluzione, nel movimento ma anche in tutti gli ambiti in cui l'energia si manifesta?

Come si forma un Vuoto o un Pieno di energia, e come questo serve nella nostra vita e cosa possiamo fare per spostarci da un punto apparentemente bloccato? In realtà vedremo che la "ginnastica" non è che l'inizio e sono veramente tante le cose che possiamo fare e suggerire per migliorare la vita. Questo è già un buon livello di approfondimento. Lasciamo al corso di 3° livello il compito di approfondire come l'energia permea e colora la nostra vita. Invito dunque chi è interessato a seguire questo cammino, a contattare gli organizzatori per le opportune pratiche di iscrizione e mi preparo ad accompagnarvi in uno stimolante e piacevole momento di crescita personale e professionale.

Sono a disposizione per chiarimenti e suggerimenti e vi saluto con un augurio di benessere

Silvia Marchesa Rossi