

Cécile Guillon



Cécile definisce lo Zen-Stretching® come un "rituale" che porta all'autoconoscenza e ci dà la capacità di agire autonomamente sul nostro benessere. Praticato regolarmente, al di là del benessere fisico e del mantenimento della salute, questo metodo di riequilibrio energetico è il percorso di una trasformazione mentale e psichica che a lungo andare può portare a una profonda evoluzione dei comportamenti, allontanarci dai vecchi atteggiamenti condizionati e reattivi, spesso responsabili dei nostri mali.

Cécile, insegnante di professione, rivela curiosità, piacere dell'apprendimento e un vero gusto per la trasmissione e l'accompagnamento degli altri verso la loro realizzazione personale. Ecco come esprime con parole sue o prendendo a prestito dalle numerose letture fatte la sua scoperta e comprensione dello Zen Stretching®:

SPERIMENTARE LE PROPRIE SENSAZIONI

La pratica dello Zen-Stretching® riconnette con il corpo, il proprio corpo e la sua meravigliosa rete di sensori che ci aprono al mondo. I nostri cinque sensi sono le antenne che decifrano il mondo esterno; gli esercizi ispirati a Masunaga ci portano nel nostro mondo interiore.

SVILUPPO DELL'ASCOLTO INTERIORE

In questo senso, lo Zen-Stretching® costituisce un atto meditativo che ci coinvolge fisicamente, oltre il nostro respiro. Mobilita la nostra attenzione e la nostra concentrazione, basi dello sviluppo personale. Ascoltare è accogliere, con gentilezza e considerazione, i messaggi del nostro corpo, prima di placare le tensioni e interpretarle. Questo approccio aiuta a svelare il modo in cui operiamo, le nostre resistenze, le nostre contraddizioni, le nostre debolezze ... a volte per rispondere alle nostre domande, almeno per sollevare domande.

PERCEPIRE LE QUALITÀ DELL'ENERGIA

Sperimento una migliore percezione del ciclo delle stagioni e una maggiore armonia o sincronismo. Le tendenze energetiche non sono più vissute contro corrente; Accetto di seguire il flusso e lasciar andare.

ASSICURARSI RISPETTO PER SE STESSI

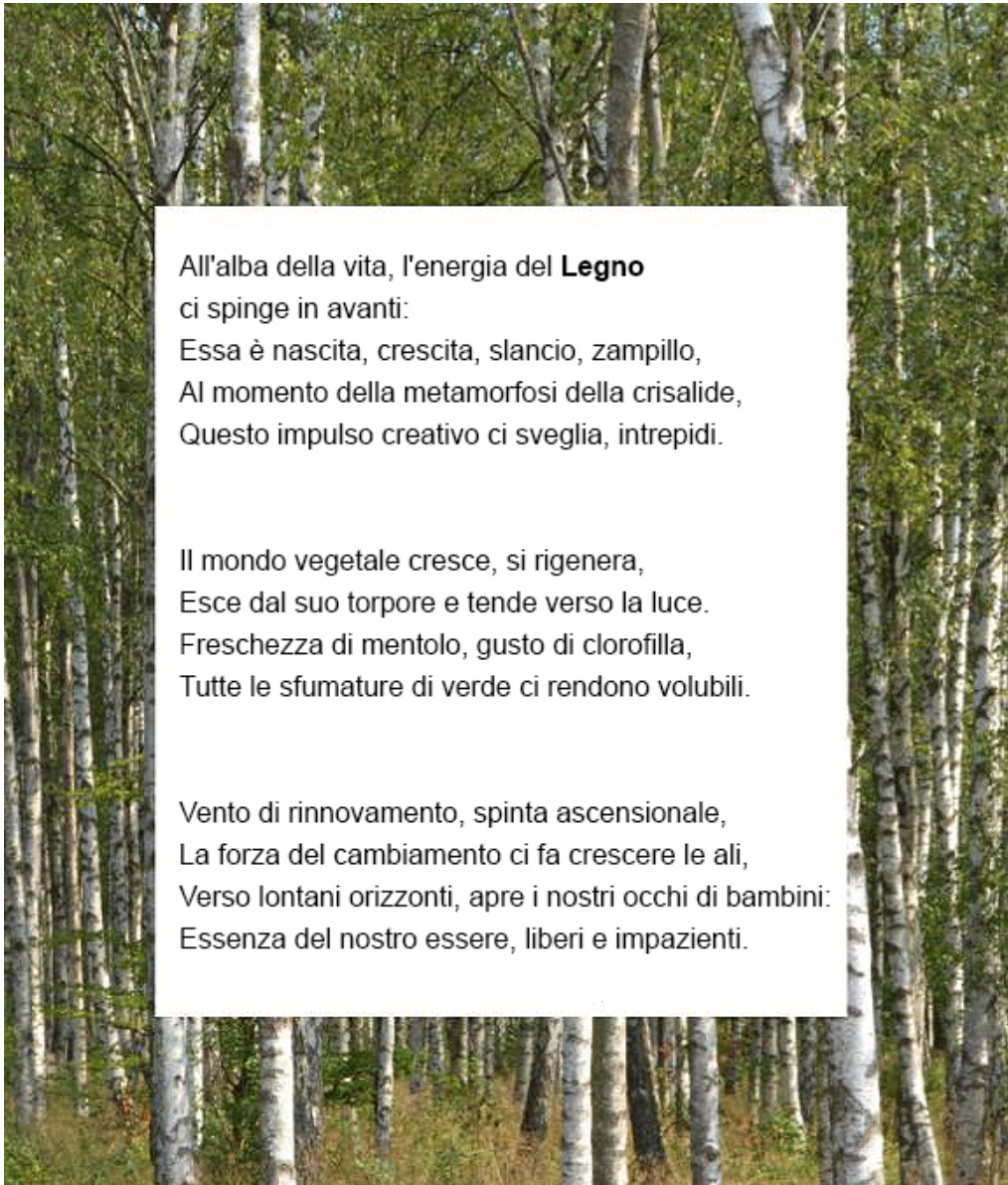
L'approccio dello Zen-Stretching® è radicalmente diverso dalle tecniche corporee occidentali: privilegia il comfort e il rispetto dei limiti; esplora dapprima i movimenti più facili per liberare le aree più rigide, mediante un trasferimento di energia da Jitsu a Kyo; questa filosofia più morbida garantisce progressi edificanti che potrebbero ispirare la nostra società, sempre avida di prestazioni, su più vasta scala!

PERCORSO DI CONOSCENZA DI SE STESSI

Il Jitsu, manifestazione dell'esistenza dell'essere: il temperamento. Il Jitsu, fragoroso e dimostrativo, traduce in modo molto espressivo il modo in cui reagiamo al nostro ambiente: definisce il nostro temperamento, caratterizzato dal nostro livello di attività, dalla nostra adattabilità, dal nostro atteggiamento nei confronti della novità, dalla durata e dalla persistenza della nostra attenzione, la nostra distraibilità, l'intensità delle nostre reazioni emotive, la qualità del nostro umore, la ritmicità delle nostre funzioni biologiche e la nostra soglia di ricettività (secondo Stella Chess, 1997). In breve, i nostri comportamenti affettivi, i nostri atteggiamenti cognitivi e le nostre modalità funzionali, le nostre capacità motorie, ciò che ci muove e ciò che ci smuove, esprimono la nostra natura, a volte composita.

Il Kyo, un'espressione segreta dell'essenza di essere. Il Kyo, discreto e sottile, ci dice di più sulla nostra vulnerabilità profonda e costitutiva. Secondo Lao Tzu: "Tutto ciò che esiste ha origine nel nulla e deriva dal vuoto". Secondo Masunaga: "La vera essenza della vita si può trovare solo in ciò che è nascosto sotto la superficie." Il Kyo definisce l'essenza dell'essere, che è alla base e fondamento delle nostre azioni e pensieri; è l'espressione del mistero della nostra anima. Oltre alla sua identificazione, si tratta dunque di comprensione del suo significato ...

Nel suo percorso di Zen-Stretching® Cécile ha fatto un ottimo lavoro di introspezione che ha tradotto in diverse poesie e meditazioni scritte di cui diamo qui un esempio per l'elemento Legno, più spesso il suo Jitsu:



All'alba della vita, l'energia del **Legno**
ci spinge in avanti:

Essa è nascita, crescita, slancio, zampillo,
Al momento della metamorfosi della crisalide,
Questo impulso creativo ci sveglia, intrepidi.

Il mondo vegetale cresce, si rigenera,
Esce dal suo torpore e tende verso la luce.
Freschezza di mentolo, gusto di clorofilla,
Tutte le sfumature di verde ci rendono volubili.

Vento di rinnovamento, spinta ascensionale,
La forza del cambiamento ci fa crescere le ali,
Verso lontani orizzonti, apre i nostri occhi di bambini:
Essenza del nostro essere, liberi e impazienti.

Lo sviluppo della ricerca sulle meditazioni è stata una priorità per Cecile.

Sin dall'inizio delle sue pratiche collettive, è stata in grado di comprendere l'importanza di chiudere le sessioni con questo momento di ri-focalizzazione intima. Secondo lei, la sua funzione è di raccogliere e fissare, per ogni persona, le esperienze energetiche sperimentate. Puntualizza la ripartizione della sessione con una pausa calmante. Si tratta quindi di non trascurare il tempo

concesso a questa integrazione e di prevedere il tempo necessario affinché ogni sessione assicuri questa conclusione, senza fretta.

Ha quindi dedicato molto tempo alla ricerca di materiali pertinenti per condurre queste meditazioni cercando criteri che sembrassero appropriati per collegare con l'elemento della stagione:

- la postura (seduto, sdraiato, sulla schiena o sullo stomaco ...),
- le visualizzazioni (suggerimento di ambienti naturali, sollecitazione dei 5 sensi, invito a esplorare le proprie emozioni ...),
- il respiro (accompagnato o libero, completo o alternato, respiro centrato o mirato, ...).

Oltre al testo, devono essere presi in considerazione anche altri elementi:

- la fluidità dell'enunciazione,
- il timbro della voce,
- il ritmo (velocità di lettura e tempo di pausa),
- la durata.

Infine, la scelta del supporto musicale risulta essere un punto cruciale che costituisce, di per sé, un oggetto di studio.

In effetti, i supporti musicali sono più di un semplice sfondo che abbellisce la meditazione. Il suo potere di evocazione è molto più di una decorazione sonora e può anche trasportare e trascendere l'andatura o, al contrario, rovinarla. Questa scelta non può essere lasciata al caso. Come tutto ciò che parla direttamente ai nostri sensi, la musica parla a ciascuno di noi; caratterizzato com'è dalla nostra educazione, dalla nostra cultura, tocca anche il nostro accordo sensibile: quello che vibra al suono di ricordi ed emozioni. Se non è possibile tener conto del patrimonio socio-emotivo di ciascuno, è interessante, anche qui, cercare la musica che rispecchi al meglio la qualità di una stagione, di un elemento. La musica sarà quindi un prezioso vettore di viaggio per la meditazione. Questa complessa azione di selezione soddisfa molti criteri:

- il timbro (carattere e "colore" del suono, in particolare relativo agli strumenti che si esprimono),
- l'intensità (caratterizzata dalla potenza del volume e dal numero di strumenti risuonanti),
- l'altezza (dalla più grave alla più acuta),
- il ritmo e la durata.

La musica è "Energia". Essa trasmette il suo materiale, la sua densità, esprime i suoi contrasti, infonde il suo movimento melodico e ne imprime il ritmo: in breve, ci fa vibrare, parla ai nostri sensi e fa risuonare le nostre emozioni! È impossibile trascurare il suo impatto. Il progetto di Cécile è di esplorare umilmente il meraviglioso mondo del suono e di continuare la sua ricerca sui media musicali per quanto riguarda il lavoro di musico-terapeuti come Fabien Maman ed Emmanuel Compte. Il suo lavoro è appena iniziato ...