

Arianna Pittalis



Ho scritto la mia tesi principalmente descrivendo le lezioni e le giornate informative che proponevo, annotando le particolarità che incontravo di volta in volta. Ho preparato la presentazione lavorando

al testo per una conferenza che ho tenuto a "Zen-A", Fiera del Benessere, a Genova. Ho realizzato tre video in cui presento lo Zen-Stretching, la Mappa e gli esercizi ed il percorso dei Meridiani.

Riporto qui alcune mie presentazioni.

Ho fatto la prima presentazione a Febbraio 2019 nel mio studio. Erano sei donne, alcune praticanti di yoga: è durata due ore e mezza. Ho iniziato spiegando cos'è e parlando di Silvia Marchesa Rossi che ha ideato il metodo e di come lo Zen-Stretching potesse aiutare il loro riequilibrio energetico e far loro riscoprire le risorse assopite; di come avrebbero imparato ad ascoltare i messaggi del proprio corpo e a percepire la situazione energetica dei propri meridiani, modificando così anche la sfera emozionale.

Dopo la presentazione verbale abbiamo iniziato la lezione. Un breve riscaldamento: testa, spalle, braccia, anche, gambe, caviglie. Esercizi di base di Vaso Concezione e Vaso Governatore, per iniziare. Poi dimostrazione ed esecuzione degli esercizi di base di tutti gli Elementi partendo dal Metallo. Ricerca del Pieno e del Vuoto energetico individuale e relativa correzione.

Esercizi di base nuovamente, per controllare il cambiamento della condizione energetica in ognuno.

Consegna carta Zen-Stretching dell'esercizio rivelatosi Pieno e rilassamento con breve Meditazione. Erano tutte molto entusiaste del metodo: si sentivano meglio, erano stupite di come riuscissero più facilmente ad eseguire gli esercizi la seconda volta, di come la carta consegnata le rispecchiasse ed hanno apprezzato anche la meditazione con la carta posizionata in una parte del corpo comoda e sicura per loro.

A marzo ho fatto una presentazione in un Centro Pilates. Erano 4 donne ed un uomo. Durata: due ore e mezza. Erano per la maggior parte danzatori ed è stato molto interessante vedere come facessero gli esercizi con estrema facilità pur riuscendo a individuare il Pieno ed il Vuoto. Ho seguito il solito schema di presentazione ed anche questa volta è piaciuto molto.

A inizio giugno ho fatto una presentazione in un circolo ricreativo. C'erano tre ragazze che avevano a disposizione solo un'ora di pausa. Questa volta non ho potuto usare il solito schema e fare questa presentazione di un'ora non è stato facile: cercare di dire i concetti principali, fare riscaldamento, gli esercizi di base dimostrando dove potessero sentire i Meridiani, correzione e poi di nuovo il test. Ho dovuto scegliere, per motivi di tempo, se far loro eseguire esercizi di Tonificazione o Dispersione.

Per una fortunata combinazione avevano tutte il pieno in Metallo e ho fatto fare la dispersione a tutte e tre, mostrando loro un solo esercizio di dispersione. In quella occasione non c'è stato tempo per la meditazione.

Ad agosto ho fatto una presentazione per due miei amici che vivono a Roma ed erano a Genova per qualche tempo. Lui era un mio ex collega dell'aeroporto, che adesso insegna geografia a Roma, è insegnante di fit-box ed arti marziali. Anche lei è insegnante e sono entrambi Master Reiki, quindi già allenati a lavorare con l'energia della persona.

Ero curiosa del loro giudizio, sul metodo e su come lo esponevo ed è stato veramente interessante e divertente fare la lezione con loro, abituati come sono a percepire i flussi energetici. Dopo la spiegazione è iniziata la lezione.

Abbiamo fatto riscaldamento, serie di base di Vaso Concezione e Vaso Governatore, serie di base di tutti gli Elementi con ricerca del Pieno e del Vuoto, correzione individuale, ripetizione della serie di base e meditazione finale con la carta. Lettura dell'Elemento Legno dal libro Ki-Sei come meditazione visto che era in pieno per entrambi.

Erano veramente soddisfatti e piacevolmente impressionati dal metodo: si sentivano più sciolti, rilassati ma allo stesso tempo rigenerati.