

Désiré Buscone

Zen-Stretching® tra peso forma e alimentazione: C/IT la storia del Kyo

La tesi ha analizzato in generale questa meravigliosa disciplina (gli strumenti, il lavoro in classi individuali, una breve presentazione dei meridiani con organi ed elementi ad essi associati) e in particolare il suo potenziale utilizzo in relazione al **peso forma/alimentazione in relazione al kyo e al jitsu**.

È importante ricordare che l'efficacia dello Zen Stretching risiede nell'esecuzione dei sei Makko-ho, nella tonificazione del vuoto e nella dispersione del pieno. Questa è la logica di base.

Nella mia esperienza personale ho rilevato prevalentemente il pieno in St/M e il vuoto in C/It.

Ho legato questo percorso al peso forma e all'alimentazione perché da quattro anni soffro di intolleranze alimentari, seguo una dieta abbastanza rigida per contrastare il gonfiore addominale e la ritenzione idrica su cosce e fianchi incontrando difficoltà a seguire l'alimentazione proposta dalla dietologa. Spesso sento il bisogno di dolci alternando la mancanza di appetito a fame nervosa, che causano disagi fisici e stanchezza mentale.

L'indagine sul pieno e sul vuoto è servita a comprendere quali aspetti della mia energia, della mia vita hanno ostacolato e rallentato la realizzazione dell'obiettivo: eliminare il gonfiore dell'addome e migliorare in generale la salute.

Lo Zen Stretching per regolare il peso corporeo e mantenere la forma fisica.

Ho eseguito i sei Makko-ho e gli esercizi da coricati (Carte 9-10 del Metallo, 16-17 della Terra, 23-24 del Fuoco Assoluto, 30-31 dell'Acqua, 37-38 del Fuoco Supplementare, 44 del Legno) annotando sensazioni fisiche ed emotive.

Di seguito la tabella riepilogativa dopo aver eseguito gli esercizi con costanza per almeno due volte alla settimana:

Giorno/Mese	Pieno	Vuoto	Note	Azioni
Lunedì 21/10	St/M	C/It	Fatica a fare gli	Eseguite solo le

			esercizi per dolori alle articolazioni	dispersioni
Martedì 22/10			Voglio camminare, ma non ho le forze	Esercizi di respirazione
Mercoledì 23/10			Noia, mancanza di forza	Dormo
Giovedì 24/10	St/M	C/It	Tanta fatica	Eseguita tonificazione e dispersione, mi sento
Venerdì 25/10			Confusione mentale	
Sabato 26/10			Insoddisfazione	
Domenica 27/10			Tristezza	
Lunedì 28/10	St/M	C/It	Ancora molti dolori, fame nervosa, pancia tanto gonfia	Eseguo tonificazione e dispersione
Martedì 29/10			Qualcosa sta cambiando	
Mercoledì 30/10			Speranza	
Giovedì 31/10	P/Ic	V/R	Sto meglio, soddisfazione lavorativa, nuova energia	Eseguito tonificazione e dispersione
Venerdì 1/11			Speranze e idee	
Sabato 2/11			Riposo	
Domenica 3/11			Riposo	
Lunedì 4/11	St/M	C/It	Il mio Kyo mi segue, penso sempre alla lotta per il denaro, per il lavoro, e non so dove sbattere la testa	A fatica eseguo il riequilibrio
Martedì 5/11			Demoralizzata	
Mercoledì 6/11			Stanca	
Giovedì 7/11	P/Ic	Mc/Tr	Non riesco ad andare avanti in modo obiettivo. Mi sento facilmente attaccabile.	Eseguito tonificazione molto lunga ... dispersione

				altrettanto infinita
Venerdì 8/11			Cambiamento	
Sabato 9/11			Nuovi orizzonti	
Domenica 10/11			Riposo	
Lunedì 11/11	P/Ic	Mc/Tr	Va un po' meglio, ho iniziato una nuova collaborazione	Eseguo riequilibrio con serenità
Martedì 12/11			più presente nel qui ed ora	
Mercoledì 13/11			Vitalità	
Giovedì 14/11	St/M	C/It	Il fisico inizia a rispondere meglio, il dolore al tibiale anteriore e al sacro si è attenuato.	Sento di più la tonificazione, migliora anche la dispersione, mi sento più equilibrata.
Venerdì 15/11			Il nuovo lavoro mi dà speranza per le finanze, soddisfazione, ma percentuale di incasso molto bassa.	Il mio Kyo resta.
Sabato 16/11			Ragiono sul Kyo, io esisto, sento, posso, valgo e merito	
Domenica 17/11			Decido che lunedì 18/11 parlerò con il commerciale per cambiare le prospettive di vita.	

Dal percorso fatto emerge quanto segue: il Kyo in C/It (Fuoco Assoluto), regolatore del fuoco interiore là dove risiede il Sé inteso come Essere unico, divino e speciale, è preposto alla TRASFORMAZIONE.

Il Cuore mi permetteva di "sentire", di "fare conoscenza diretta" del vissuto in tutte le sue forme: cibo, relazioni, esperienze, conoscenza; un insieme di informazioni che dovevano

essere metabolizzate, assorbite affinché potessero diventare energia Individuale, Propria, al fine di sostenere la vita che scorre. Questo meridiano, dapprima debole, si è rafforzato. Il punto debole si è rivelato in prevalenza It.

L'It ha invece il compito di vagliare i contenuti e separare "il puro dall'impuro" secondo il proprio sentire. Il ragionamento di base consiste nel tenere e far proprio ciò che è vero, puro e importante scegliendo "di pancia" e lasciar perdere i contenuti impuri frutto del giudizio, dei preconcetti, dell'analisi puramente mentale.

La disfunzione di It mi ha portata *all'incapacità di fidarmi del mio giudizio*.

La mancanza di fiducia in me stessa ha causato il bisogno di avere sempre conferme, attitudine che si è tradotta in un costante rimuginio mentale penalizzante, nella voglia di mangiare a volte in modo disordinato, nella continua ricerca di nuovi corsi professionali al fine di ottenere il riconoscimento del mio valore, cercando di mantenere il controllo, di colmare un vuoto. Ed ecco che St/M ha preso le difese di C/It governando cibo, pensieri ed esperienze senza mai lasciare un vuoto. Impensabile accettare l'alternanza di vuoto e pieno per darsi la possibilità apprezzare ogni momento della vita.

Considerazioni finali sul Kyo in C/It

L'esperienza dello Zen Stretching iniziata a febbraio 2019 si è conclusa con una maggior consapevolezza del mio valore. Dopo aver ascoltato per tanto tempo solo la Mente, ora do spazio al C e accolgo tutte le esperienze scegliendo cosa mi appartiene veramente in base al mio sentire.

Alla luce del mio percorso, sono felice di ritornare ad una figura per me importante: il Mago (archetipo di C/It), ovvero colui che è capace di prendere un bastone e farlo credere una bacchetta magica. La sua capacità di seduzione consiste nel valorizzare al massimo proprio gli strumenti che servono in quel determinato momento: un percorso di crescita interiore che consente di prendere il dolore e trasformarlo nella pietra filosofale, la conoscenza superiore per mezzo della quale si riflette per sentire e capire il proprio Sé. "A volte è un camminare alla rovescia, non si cerca qualcosa, ma ci si lascia trovare".