

La mia personale esperienza con lo Zen-Stretching®.

Ho conosciuto lo **Zen-Stretching®** qualche anno fa quando, collaborando con l'associazione Body Mind Center di Brescia, ebbi l'occasione di conoscere Silvia Marchesa Rossi.

Silvia, durante una lezione dimostrativa durata alcune ore, ebbe modo di introdurci in modo fluido e coinvolgente nel mondo dello ZS.

Trovai la cosa subito interessante poiché incontrava alcuni dei miei interessi e abbracciava specifiche passioni.

Conoscevo già gli esercizi Makko-Ho, occupandomi a mia volta di Shiatsu e digitopressione, ma in questo caso compresi che il metodo permetteva di espandere notevolmente quanto avevo già trovato interessante ed efficace.

Lo ZS poteva diventare un utile strumento da integrare alla mia pratica Shiatsu e soprattutto incontrava il mio desiderio di divulgare la cultura di quanto ***possiamo agevolare autonomamente il nostro benessere, imparando a prenderci cura di noi con una pratica semplice ed efficace basata sull'ascolto e la conoscenza di sé attraverso il movimento.***

Passò ancora del tempo prima che il mio percorso con lo ZS potesse iniziare.

Ci sono stati vari ostacoli da superare per portare a compimento la mia formazione, ma dal primo approccio attraverso il corso di Base ho sentito che sarei arrivata fino in fondo...

Devo ammettere che una maggior assiduità nella pratica è arrivata solo lo scorso anno quando a seguito di importanti cambiamenti nella mia vita lavorativa e personale, emerse in modo molto chiaro lo stato di malessere, soprattutto fisico ed energetico, nel quale versavo.

Avevo tirato la corda per troppo tempo ed ora il corpo, esausto, mostrava chiaramente tutto questo. Era pertanto necessario rimboccarsi le maniche e darsi da fare.

Accanto a cure mediche omeopatiche, al consulto con vari specialisti e ai trattamenti ricevuti, ho iniziato a praticare più assiduamente lo ZS.

La pratica della ***sequenza di base*** è stata senz'altro quella che ho eseguito con più assiduità, tuttavia, di volta in volta, mi sono addentrata maggiormente anche nell'esplorazione degli altri esercizi.

In seguito a un tutorial fatto con Silvia ho cominciato, dietro suo consiglio, a praticare un po' tutti gli esercizi senza concentrarmi specificamente sulla tonificazione e sedazione, per dare stimoli più globali al corpo che manifestava

segnali in tutti gli elementi. Più che altro la sensazione è stata, ed è ancora, di un generale stato di *vuoto che fatica a riempirsi*.

...

Conclusioni:

La pratica dello Zen-Stretching® mi ha consentito e mi consente di approfondire la conoscenza di me stessa.

Mi ha aiutata a portare maggior attenzione ai miei elementi in vuoto (Metallo e Fuoco supplementare) in particolar modo all'elemento Metallo e al messaggio insito in questa condizione: il bisogno dapprima di 'tirare il fiato' rispetto a ritmi diventati per me impraticabili (nb. l'elemento Metallo e la relazione con i ritmi... il ritmo respiratorio, inspiro-espiro, l'aria entra e l'aria esce) e poi alla necessità di sviluppare una respirazione più ampia e completa.

Ho trovato interessante il consiglio di Silvia di portare attenzione alla relazione tra la miarrespirazione e i miei stati emozionali ed ancora, di notare il modo altrui di respirare. Quest'ultimo spunto lo vivo come un modo indiretto, attraverso l'altro, di osservare me stessa.

Un'esperienza altrettanto interessante ed importante è stata la frequentazione del Terzo Livello che, attraverso la fase creativa della rappresentazione dei vari elementi, mi ha dato molta gioia e mi ha ri-connessa con la mia necessità di esprimermi e di farlo in modo giocoso.

Forse quella bambina solitaria e un po' troppo seria, ha bisogno di giocare un po' di più e di farlo insieme ad altre persone amiche.

L'ESPERIENZA COLLETTIVA

Le lezioni di Zen-Stretching® proposte in modo "alternativo": come il periodo di quarantena dovuta a Covid-19 mi ha aperta a nuove idee.

...e poi è arrivato il tristemente noto Covid-19 (mentre scrivo ci troviamo nel mezzo dell'emergenza sanitaria) e con questo la necessità di pensare a un modo efficace per continuare a praticare con il piccolo e resistente gruppo di affezionati allo Zen-Stretching®.

Grazie ad una precedente esperienza, qualche settimana fa decisi di proporre al gruppo delle lezioni tramite collegamento Skype: questa soluzione avrebbe permesso di proseguire l'allenamento garantito dalle lezioni settimanali mantenendo, tra l'altro, il prezioso momento di socializzazione che le lezioni di gruppo permettono.

La proposta fu accolta favorevolmente nonostante alcune tensioni derivate dall'inabilità di qualcuno a destreggiarsi con strumenti tecnologici o da inevitabili difficoltà di connessione di qualcun altro.

Però siamo partiti e la cosa sta dando i suoi frutti. L'umore dei corsisti è alto, l'incontro di pratica rappresenta un momento di positività che stempera l'apprensione e la tensione vissuta in questi giorni. Inoltre, permette di coinvolgere i vari familiari, facendoli sentire più partecipi delle attività del loro caro.

E da cosa nasce cosa...

Penso a come propagare questa esperienza positiva a più persone e di conseguenza accetto la proposta del Centro Olistico La Crisalide di proporre delle lezioni in streaming *[al seguente link è possibile trovare lo storico delle lezioni aggiornato ad oggi]*

https://www.facebook.com/events/734722707059511/?active_tab=discussion)

al fine di:

- dare conforto alle persone costrette in casa,
- mantenere l'interesse attorno alle attività del centro,
- contribuire a raccogliere fondi da destinare ai nosocomi che necessitano di macchinari per fronteggiare l'emergenza sanitaria.

Mi confronto con Silvia affinché mi dia il suo parere su questo progetto che, pur nascendo dalla volontà di portare 'conforto psico-fisico' in un momento così particolare, può rappresentare senz'altro uno strumento divulgativo per lo ZS. Silvia acconsente e si parte!

Riepilogo di alcune lezioni in live streaming

LEZIONE 1 E 2: Introduzione allo Zen-Stretching®

- Introduzione dello Zen-Stretching® e spiegazione di come eseguire gli esercizi: rispetto del corpo, allungamento nella fase di espirazione, focalizzazione del respiro nella regione del Tiantien inferiore, mantenimento delle posizioni, fase di ascolto a posizione sciolta
- Riscaldamento articolare
- Spiegazione ed esecuzione dei due esercizi di apertura (VC e VG)
- Spiegazione ed esecuzione della sequenza di base/monitoraggio

....

LEZIONE 5: Stimoli differenziati su sequenza di base

- Riscaldamento articolare
- Esercizi apertura 3 volte più esercizi complementari di VC e VG con variante sedia per VC e parete per VG
- Sequenza di base segnandosi il grado di difficoltà (scala da 1 a 10)
- Introduzione al concetto di vuoto e pieno
- Ripetizione della sequenza di base ma in modalità tonificante o disperdente per ogni posizione (per aiutarli a familiarizzare con questa modalità)
- Ripetizione della sequenza di monitoraggio per verificare i cambiamenti