

Désiré Buscone

Zen-Stretching® entre fitness, et nutrition : C/Ig l'histoire de Kyo

La thèse analysait en général cette merveilleuse discipline (les outils, le travail en classes individuelles, une brève présentation des méridiens avec les organes et les éléments qui leur sont associés) et en particulier son utilisation potentielle en matière de forme/poids d'alimentation par rapport au kyo et au jitsu.

Il est important de rappeler que l'efficacité du Zen Stretching réside dans l'exécution des six Makko-ho, dans la tonification du vide et dans la dispersion du plein. C'est la logique de base.

D'après mon expérience personnelle, j'ai surtout trouvé le plein dans E/R et le vide dans C/Ig.

J'ai lié cette voie à la fitness et à la nutrition car je souffre d'intolérances alimentaires depuis quatre ans, je suis un régime assez strict pour combattre le gonflement abdominal et la rétention d'eau sur mes cuisses et mes hanches, ayant du mal à suivre le régime proposé par la diététicienne. Je ressens souvent le besoin de sucreries en alternant manque d'appétit et faim nerveuse, ce qui provoque un malaise physique et une fatigue mentale.

L'enquête sur le plein et le vide a permis de comprendre quels aspects de mon énergie, de ma vie ont entravé et ralenti la réalisation de l'objectif : éliminer le gonflement de l'abdomen et améliorer la santé en général.

Zen Stretching pour réguler le poids du corps et maintenir la forme.

J'ai effectué les six exercices de Makko-ho et d'allongement (cartes de métal 9-10, cartes de terre 16-17, feu absolu 23-24, eau 30-31, feu supplémentaire 37-38, bois 44) en enregistrant des sensations physiques et émotionnelles.

Vous trouverez ci-dessous le tableau récapitulatif après avoir effectué les exercices avec constance au moins deux fois par semaine :

Giorno/Mese	Pieno	Vuoto	Note	Azioni
Lunedì 21/10	St/M	C/It	Fatica a fare gli esercizi per dolori alle articolazioni	Eseguite solo le 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.	

Du chemin parcouru émerge ce qui suit : le Kyo en C/Ig (Feu Absolu), régulateur du feu intérieur où réside le Soi, compris comme un Être unique, divin et spécial, est chargé de la TRANSFORMATION.

Le Coeur m'a permis de "ressentir", de "faire la connaissance directe" de l'expérience vécue sous toutes ses formes : nourriture, relations, expériences, connaissances ; un ensemble d'informations qui devaient être métabolisées, absorbées pour qu'elles puissent devenir une énergie Individuelle, Propriétaire, afin de soutenir la vie qui s'écoule. Ce méridien, faible au début, a été renforcé. Le point faible s'est avéré être principalement Ig.

Ig a plutôt pour tâche de passer au crible les contenus et de séparer "le pur de l'impur" selon son propre sentiment. Le raisonnement de base consiste à garder et à faire ce qui est vrai, pur et important en choisissant "du ventre" et en laissant de côté les contenus impurs qui sont le résultat de jugements, d'idées préconçues et d'analyses purement mentales.

Son dysfonctionnement m'a conduit à l'incapacité de faire confiance à mon jugement.

Le manque de confiance en moi a entraîné le besoin de toujours avoir des confirmations, une attitude qui s'est traduite par une constante rumination mentale pénalisante, par le désir de manger parfois de façon désordonnée, par la recherche continue de nouveaux cours professionnels afin d'obtenir la reconnaissance de ma valeur, en essayant de garder le contrôle, de combler un vide. C'est ainsi que E/R a pris le parti de C/Ig en gouvernant la nourriture, les pensées et les expériences sans jamais laisser de vide. Il est impensable d'accepter l'alternance du vide et du plein pour se donner la chance d'apprécier chaque moment de la vie.

Considérations finales sur Kyo dans C/Ig

L'expérience du Zen Stretching qui a commencé en février 2019 s'est terminée par une plus grande prise de conscience de ma valeur. Après avoir si longtemps écouté uniquement l'Esprit, je donne maintenant la place au C et j'accueille toutes les expériences en choisissant ce qui m'appartient vraiment en fonction de mon sentiment.

A la lumière de mon parcours, je suis heureux de revenir à une figure qui m'est importante: le Sorcier (archétype de C/Ig), celui qui est capable de prendre un bâton et de lui faire croire à une baguette magique. Sa capacité de séduction consiste à tirer le meilleur parti des outils mêmes qui sont nécessaires à ce moment précis : un chemin de croissance intérieure qui vous permet de prendre la douleur et de la transformer en pierre philosophale, la connaissance supérieure à travers laquelle vous réfléchissez pour ressentir et comprendre votre Soi. "Parfois, c'est une marche à reculons, on ne cherche pas quelque chose, mais on se laisse trouver".