

Arianna Pittalis

J'ai rédigé ma thèse en décrivant principalement les leçons et les journées d'information que je proposais, en notant les particularités que je rencontrais de temps en temps. J'ai préparé la présentation en travaillant sur le texte pour une conférence que j'ai donnée au "Zen-A", salon du bien-être, à Gênes. J'ai réalisé trois vidéos "maison" dans lesquelles je présente le Zen-Stretching, la Carte et les exercices et le parcours des Méridiens.

Je rapporte ici certaines de mes présentations.

J'ai fait la première présentation en février 2019 dans mon studio. Il y avait six femmes, certaines pratiquant le yoga : cela a duré deux heures et demie. J'ai commencé par expliquer ce que c'est et par parler de Silvia Marchesa Rossi qui a conçu la méthode et comment le Zen-Stretching pouvait aider leur rééquilibrage énergétique et leur faire redécouvrir leurs ressources endormies ; comment ils apprendraient à écouter les messages de leur corps et à percevoir la situation énergétique de leurs méridiens, modifiant ainsi également la sphère émotionnelle.

Après la présentation verbale, nous avons commencé la leçon.

Un court échauffement : tête, épaules, bras, hanches, jambes, chevilles.

Exercices de base de Conception Vase et Governor Vase, pour commencer.

Ensuite, démonstration et exécution des exercices de base de tous les éléments à partir du métal.

Recherche du vide complet et du vide individuel et sa correction.

Des exercices de base à nouveau, pour contrôler le changement de la condition énergétique de chacun.

Remise du papier Zen-Stretching de l'exercice de Plein et de Relaxation révélé avec une courte Méditation.

Ils étaient tous très enthousiastes à propos de la méthode : ils se sentaient mieux, ils étaient étonnés de la facilité avec laquelle ils pouvaient effectuer les exercices la deuxième fois, de la façon dont le papier qui leur était donné les reflétait et ils appréciaient également la méditation avec le papier placé dans une partie du corps qui était confortable et sûre pour eux.

En mars, j'ai fait une présentation dans un centre de Pilates. Il s'agissait de quatre femmes et d'un homme. Durée : deux heures et demie. Ils étaient pour la plupart des danseurs et il était très intéressant de voir comment ils faisaient les exercices avec une grande facilité tout en étant capables d'identifier le plein et le vide. J'ai suivi le schéma de présentation habituel et cette fois aussi, j'ai beaucoup aimé.

Début juin, j'ai fait une présentation dans un club de loisirs. Il y avait trois filles qui n'avaient qu'une heure de pause. Cette fois, je n'ai pas pu utiliser le schéma habituel et faire cette présentation d'une heure n'a pas été facile : essayer de dire les concepts principaux, l'échauffement, les exercices de base montrant où ils pouvaient entendre les méridiens, la correction et puis le test à nouveau. J'ai dû

choisir, pour des raisons de temps, s'ils devaient faire des exercices de tonification ou de dispersion. Pour une heureuse combinaison, ils avaient tous du plein métal et j'ai fait faire la dispersion aux trois, en leur montrant un exercice de dispersion. À cette occasion, il n'y avait pas de temps pour la méditation.

En août, j'ai fait une présentation pour deux de mes amis qui vivent à Rome et qui ont été à Gênes pendant un certain temps. C'est un ancien collègue de l'aéroport, qui enseigne aujourd'hui la géographie à Rome et qui est professeur de fit-box et d'arts martiaux. Elle est également enseignante et ils sont tous deux Maître Reiki, donc déjà formés pour travailler avec l'énergie de la personne.

J'étais curieux de connaître leur opinion, la méthode et la façon dont je l'ai exposée et c'était vraiment intéressant et amusant de faire la leçon avec eux, habitués à percevoir les flux d'énergie.

Après l'explication, la leçon a commencé.

Nous avons fait l'échauffement, les séries de base du vase Conception et du vase Gouverneur, les séries de base de tous les éléments avec recherche du plein et du vide, la correction individuelle, la répétition des séries de base et la méditation finale avec la carte. Lecture de l'élément bois du livre Ki-Sei comme méditation puisqu'il était plein pour les deux.

Ils étaient vraiment satisfaits et agréablement impressionnés par la méthode : ils se sentaient plus détendus, plus relaxés mais en même temps régénérés.