



Chers praticiens du Zen-Stretching®

Je suis très heureuse de présenter l'organisation du cours de 2ème niveau du Programme de formation pour les Facilitateurs de Zen-Stretching®.

A qui peut intéresser la participation à ce séminaire ? Avant tout il est pour toute personne qui a déjà participé au moins une fois au séminaire intensif ou au cours hebdomadaires de base. Cela vous a permis de connaître le système d'exercices de Masunaga pour l'évaluation et l'amélioration du propre équilibre énergétique grâce à l'utilisation sélectionnée (selon la propre condition) des positions et des mouvements plus appropriés "ici et maintenant".

J'ai créé en 1990 cette façon d'utiliser les exercices d'une manière systématique, efficace pour un travail d'accompagnement à d'autres activités de rééquilibrage tels que le shiatsu, ou même juste pour maintenir une bonne formation et apprendre à mieux se connaître à travers les corrélations de l'énergie qui rendent possible lire les mouvements et les sensations qui les accompagnent.

Depuis lors, je propose ce système à des groupes et à des individus chaque fois que j'en ai l'occasion et mon expérience m'a confirmé un très bon accueil de la proposition par le public. Entretemps grâce à la pratique de l'enseignement, ma sensibilité et la capacité d'identifier les meilleures mesures à proposer à chacun pour bénéficier au mieux de la pratique se sont perfectionnées et j'ai pu recueillir des expériences utiles en travaillant avec les personnes, chacune avec sa propre histoire, énergie.

Maintenant, il semble que le temps est venu de adhérer à la demande de plusieurs praticiens d'apprendre à leur tour à suivre des personnes et des groupes pour leur enseigner cette méthode et la logique qui la supporte, donc j'ai formulé un programme de formation pour ceux qui veulent devenir "Facilitateur du Zen -Stretching®". Pourquoi ce nom, et non pas, par exemple, "Enseignant" ?

À mon point de vue, un Facilitateur n'est pas simplement un enseignant (sans rien enlever à la valeur de l'enseignement). Il est une personne qui a acquis une expérience en savoir observer, sentir et interpréter la qualité de son propre mouvement et de celui d'autres, en étant capable de le connecter avec l'interprétation de la circulation de l'énergie et toutes les corrélations avec les activités fondamentales de la vie, dirigées par les méridiens. Il ne s'agit donc pas simplement de apprendre des exercices et les montrer ou de apprendre les voies de l'énergie et les indiquer sur la carte. Ceci est le point de départ à partir duquel, avec l'analyse plus approfondie, vous pouvez déterminer pour chaque personne les déséquilibres énergétiques qui sont à l'origine de éventuelles perturbations ou d'autres événements limitatifs et proposer un travail progressif d'évolution, en accompagnant la prise de conscience des propres limites et des points de force. Savoir comment faire cela nécessite de plusieurs compétences :

- Connaissances théoriques;
- Expérience pratique;
- Curiosité et respect de soi et des autres;
- Souplesse physique et mentale;
- Patience... et plus encore.

Pour tester et former ces compétences, je propose aux personnes intéressées de me rencontrer à l'un des fin de semaine indiqués, pour le moment, à Paris ou à Milan, comme détaillé dans les données organisationnelles.

En ce 2ème niveau, nous irons vérifier ensemble et repasser les exercices qu'on a déjà appris et ceci sera le point de départ pour un travail minutieux d'identification et sensation des courants de l'énergie que chacun de nous sent le long des méridiens.

Vide (Kyo) et Plein (jitsu) d'énergie conditionnent nos vies, non seulement dans le mouvement, mais dans tous ses aspects, donc ceci aussi sera la base pour déterminer où et pourquoi, dans nos fonctions vitales fondamentales se forment des déséquilibres limitatifs.

Comment pouvons-nous les découvrir, évaluer les actions et les mesures meilleures pour chacun pour trouver sa propre voie de changement et d'évolution, dans le mouvement, mais aussi dans tous les domaines où l'énergie se manifeste?

Comment se forme un Vide ou un Plein d'énergie, et comment cela sert dans nos vies et que pouvons-nous faire pour nous déplacer d'un point apparemment bloqué ? En fait, nous verrons que la "gymnastique" n'est que le début et que sont vraiment nombreuses les choses que nous pouvons faire et proposer pour améliorer la vie. Ceci est déjà un bon niveau d'approfondissement. Nous allons laisser au cours du 3ème niveau la tâche de développer davantage comme l'énergie imprègne et colore notre vie. J'invite donc tous ceux qui sont intéressés à suivre ce chemin, à contacter les organisateurs pour les pratiques appropriées pour l'enregistrement et je me prépare à vous emmener dans un moment excitant et agréable de croissance personnelle et professionnelle.

Je suis disponible pour des informations et des conseils et je vous salue avec un souhait de bien-être.

**Silvia Marchesa Rossi**