

Lucia Della Putta



Lucia, ingénieur et créatrice textile et ex enseignante de danse c'est approché au Zen-Stretching® suite à des problèmes physiques d'arthrose et interventions chirurgicales pour éliminer des tendinites calcifiantes aux épaules qui lui empêchaient les mouvements et l'utilisation des bras et des mains et qui lui procuraient des fortes douleurs.

Dès le premier stage elle a eu soulagement et retrouvé la mobilité des bras et surtout de l'épaule gauche qui souffrait d'une capsulite depuis plusieurs mois suite l'intervention chirurgicale, qui avait en tous cas résolu le problème des calcifications. Ce n'était pas par magie, les exercices de Zen-Stretching® en déplaçant l'énergie avaient dénoué quasi naturellement les blocages.

D'ailleurs elle sentait le besoin de faire de l'exercice physique mais elle savait pertinemment qu'elle n'aurait pas pu pratiquer une discipline sportive quelconque, elle ne pouvait pas forcer ou faire des mouvements rapides ou brusques, hors de question de répéter certains mouvements à l'infini pour les réussir. Elle n'aurait pas pu supporter de serrer les dents et supporter la douleur comme elle avait été habituée à faire pour réussir un grand écart ou monter sur les pointes des pieds comme quand elle dansait. Ou encore forcer toujours la même partie du corps pour réussir une position.

Le Zen-Stretching® lui a paru intéressant car basé au contraire sur le principe de ne pas forcer, d'écouter son corps et à aller au rythme de ses possibilités physiques.

Si au départ la mémoire physique survenait pendant la pratique du Zen-Stretching® en faisant si que Lucia se retrouvait en position avec une grande souplesse mais sans un ressenti des méridiens, au fil du temps elle a compris à écouter son corps, à lâcher prise, à faire un pas à l'arrière et prendre son temps pour arriver dans les postures, et alors elle a commencé davantage à sentir des lignes se former, de la chaleur traversant son corps, des picotements, des fourmillements, des contractures, des relâchements, à distinguer les bonnes et mauvaises sensations.

En assistant Barbara Anemone Aubry lors des cours ou des journées de démonstration du Zen-Stretching® Lucia a repris le goût pour l'enseignement, la transmission, et c'est commencé qu'elle a suivi le parcours d'études pour devenir facilitateur pour pouvoir faire profiter d'autres personnes des bienfaits de cette méthode.

Elle a pu faire en suite des expériences d'enseignement en cours particulier ou dans des petits groupes, avec des personnes plus ou moins entraînées physiquement.

A la base cartésienne et organisée, Lucia a eu besoin de se faire un programme pour l'enseignement de ses cours hebdomadaires et des supports pour pouvoir suivre sa propre évolution et celle de ses élèves au cours de Zen-Stretching® (voir annexe).

Lucia s'est donné aussi l'objectif d'associer son métier de créatrice textile à la pratique du Zen-Stretching® pour la création d'une tenue confortable pour la pratique de cette discipline.

Un logo Zen-Stretching® existant déjà, elle a étudié et dessiné de façon stylisée les positions de base liées aux 5 éléments : le métal, la terre, le feu absolu et supplémentaire, l'eau et le bois pour les reproduire sur des t-shirts ou tuniques, le travail de création est en cours, voici les premières études :

