

Lucia Della Putta



Lucia, ingegnere e designer tessile ed ex insegnante di danza si è avvicinata allo Zen-Stretching® a seguito di problemi fisici di artrosi e interventi chirurgici per eliminare tendiniti calcificanti delle spalle che le hanno impedito i movimenti e l'uso di braccia e mani e le hanno procurato forti dolori.

Fin dal primo corso ebbe sollievo e ritrovò la mobilità delle braccia e soprattutto della spalla sinistra che aveva sofferto di una capsulite per diversi mesi dopo l'intervento chirurgico, che in ogni caso aveva risolto il problema della calcificazione. Non era per magia, gli esercizi di Zen-Stretching® muovendo l'energia hanno eliminato i blocchi quasi naturalmente.

Inoltre, sentiva il bisogno di allenarsi ma sapeva benissimo che non avrebbe potuto praticare qualsiasi disciplina sportiva, non poteva forzare o fare movimenti rapidi o improvvisi, fuori questione ripetere alcuni movimenti all'infinito per avere successo. Non riusciva a sopportare di stringere i denti e sopportare il dolore come era stata abituata a fare per realizzare una spaccata o alzarsi sulla punta dei piedi come quando ballava. O ancora forzare sempre una stessa parte del corpo per riuscire in una posizione.

Lo Zen-Stretching® le è sembrato interessante perché basato sul principio contrario del non forzare, ascoltare il proprio corpo e seguire il ritmo delle proprie possibilità fisiche.

Mentre inizialmente la memoria fisica ha funzionato durante la pratica dello Zen-Stretching® facendo in modo che Lucia realizzasse le posizioni con grande flessibilità, ma senza veramente sentire i meridiani, con il tempo ha imparato ad ascoltare il proprio corpo, a lasciarsi andare, a fare un passo indietro e prendere tempo per entrare nelle posture, e poi ha iniziato a sentire le linee che si facevano sentire, il calore che attraversava il suo corpo, formicolio, contratture, distensioni, e a distinguere le sensazioni buone e fastidiose.

Assistendo Barbara Anemone Aubry durante i suoi corsi o le giornate di dimostrazione di Zen-Stretching®, Lucia ha preso gusto all'insegnamento, la formazione, ed è così che ha iniziato a seguire il corso di studio per diventare Facilitatore, per essere in grado di mostrare agli altri i benefici di questo metodo.

Ha potuto impartire alcune lezioni individuali o a piccoli gruppi, con persone più o meno allenate fisicamente.

Data la sua formazione di base cartesiana e organizzata, Lucia aveva bisogno di formarsi un programma per insegnare i suoi corsi settimanali e dei supporti per seguire l'evoluzione propria e dei suoi allievi durante lo Zen-Stretching® (vedi allegato).

Lucia si è posta inoltre l'obiettivo di associare il suo mestiere di creatrice tessile con la pratica dello Zen-Stretching® per creare un abbigliamento confortevole per la pratica di questa disciplina.

