

Mon expérience personnelle avec le Zen-Stretching®.

J'ai rencontré le **Zen-Stretching®** il y a quelques années lorsque, collaborant avec l'association Body Mind Center de Brescia, j'ai eu l'occasion de rencontrer Silvia Marchesa Rossi.

Silvia, lors d'une leçon de démonstration de quelques heures, a eu l'occasion de nous introduire de manière fluide et engageante dans le monde de ZS.

Je l'ai trouvée immédiatement intéressante parce qu'elle a rencontré certains de mes intérêts et qu'elle a embrassé des passions spécifiques. Je connaissais déjà les exercices Makko-Ho, depuis que j'étais également impliqué dans le Shiatsu et l'acupression, mais dans ce cas, j'ai compris que la méthode me permettait d'élargir considérablement ce que j'avais déjà trouvé intéressant et efficace.

Le ZS pouvait devenir un précieux outil à intégrer à ma pratique de Shiatsu et surtout il répondait à mon désir de diffuser la culture de la mesure dans laquelle **nous pouvons faciliter notre bien-être en autonomie, en apprenant à prendre soin de nous avec une pratique simple et efficace basée sur l'écoute et la connaissance de soi par le mouvement.**

Il restait encore un certain temps avant que mon voyage avec le ZS puisse commencer.

Il y avait divers obstacles à surmonter pour compléter ma formation, mais dès la première approche et jusqu'au cours de base, j'ai senti que j'arriverais au bout...

Je dois admettre qu'une plus grande assiduité dans la pratique n'est venue que l'année dernière lorsque, suite à d'importants changements dans ma vie professionnelle et personnelle, l'état de malaise, surtout physique et énergétique, dans lequel je me trouvais, est devenu très clair. J'avais tiré la corde pendant trop longtemps et maintenant mon corps épuisé montrait clairement tout cela. Il a donc fallu me retrousser les manches et me mettre au travail.

En plus des traitements médicaux homéopathiques, des consultations avec différents spécialistes et des traitements que je recevais, j'ai commencé à pratiquer la ZS de manière plus intensive.

La pratique de la **séquence de base** est certainement celle que j'ai effectuée avec le plus d'assiduité, cependant, de temps en temps, j'ai également approfondi l'exploration des autres exercices.

Suite à un tutoriel réalisé avec Silvia, j'ai commencé, sur ses conseils, à pratiquer un peu tous les exercices sans me concentrer spécifiquement sur la tonification et la sédation, pour donner des stimulations plus globales au corps qui montrait des signaux dans tous les éléments. Plus que toute autre chose, le sentiment était, et est toujours, celui d'un état général de vide qui peine à se remplir.

...

Conclusion :

La pratique du Zen-Stretching® m'a permis et me permet d'approfondir ma connaissance de moi-même.

Cela m'a aidé à attirer l'attention sur mes éléments dans le vide (le Métal et le Feu supplémentaire), en particulier sur l'élément Métal et le message inhérent à cette condition : la nécessité de " prendre ma respiration " par rapport à des rythmes qui sont devenus infaisables pour moi (nb. l'élément Métal et la relation avec les rythmes... le rythme de la respiration, l'inhalation-expiration, l'air entre et l'air sort) et ensuite la nécessité de développer une respiration plus large et plus complète. J'ai trouvé intéressant le conseil de Silvia de prêter attention à la relation entre ma respiration et mes états émotionnels et, encore mieux, de remarquer la façon dont les autres personnes respirent. Ce dernier signal est pour moi un moyen indirect, par l'intermédiaire de l'autre, de m'observer.

Une expérience tout aussi intéressante et importante a été la participation au Troisième Niveau qui, à travers la phase créative de la représentation des différents éléments, m'a donné beaucoup de joie et m'a reconnecté avec mon besoin de m'exprimer et de le faire de manière ludique.

Peut-être que cet enfant solitaire et un peu trop sérieux a besoin de jouer un peu plus et de le faire avec d'autres personnes sympathiques.

L'EXPÉRIENCE COLLECTIVE

Des cours de Zen-Stretching® proposés de manière "alternative": comment la période de quarantaine due à Covid-19 m'a ouvert à de nouvelles idées.

...et puis vint le tristement célèbre Covid-19 (alors que j'écris, nous sommes en pleine urgence sanitaire) et avec cela la nécessité de penser à un moyen efficace de continuer à pratiquer avec le petit groupe résistant des affectionnés du Zen-Stretching®.

Suite à une expérience antérieure, j'ai décidé il y a quelques semaines de proposer les cours collectifs via une connexion Skype: cette solution aurait permis de poursuivre la formation garantie par les cours hebdomadaires tout en maintenant, entre autres, le précieux moment de socialisation que permettent les cours collectifs.

La proposition a été accueillie favorablement malgré certaines tensions dues à l'incapacité de quelqu'un à jongler avec les outils technologiques ou aux difficultés inévitables de connexion de quelqu'un d'autre.

Mais nous sommes partis et ça paie. L'humeur des étudiants est au beau fixe, la réunion d'entraînement représente un moment de positivité qui atténue l'appréhension et la tension vécues ces jours-ci. De plus, elle permet d'impliquer les différents membres de la famille, les faisant se sentir plus impliqués dans les activités de leurs proches.

Et d'où vient ce...

Je réfléchis à la manière de diffuser cette expérience positive à un plus grand nombre de personnes et j'accepte donc la proposition du Centre holistique La Crisalide de proposer des leçons en streaming [le lien suivant vous permet de trouver l'historique des leçons mis à jour à ce jour].

(https://www.facebook.com/events/734722707059511/?active_tab=discussion) afin de:

- apporte du réconfort aux personnes contraintes de rentrer chez elles,
- maintenir l'intérêt autour des activités du centre,
- permet de collecter des fonds pour les hôpitaux qui ont besoin de machines pour faire face à l'urgence sanitaire.

Je parle à Silvia pour qu'elle me donne son avis sur ce projet qui, même s'il est né de la volonté d'apporter un "confort psychophysique" dans un moment aussi particulier, peut certainement représenter un outil d'information pour le ZS.

Silvia est d'accord et nous partons !

Résumé de quelques leçons en streaming live

LEÇON 1 ET 2 : Introduction au Zen-Stretching®.

- Introduction du Zen-Stretching® et explication de la manière d'effectuer les exercices : respect du corps, étirement dans la phase d'expiration, concentration de la respiration dans la région inférieure de Tantien, maintien des positions, écoute en position lâche
- Chauffage collectif
- Explication et exécution des deux exercices d'ouverture (VC et VG)
- Explication et exécution de la séquence base/surveillance.

...

LEÇON 5 : Stimulations différenciés sur la séquence de base

- Chauffage collectif
- Exercices s'ouvrant 3 fois plus que les exercices complémentaires VC et VG avec la variante chaise pour VC et la variante murale pour VG
- Séquence de base en notant le degré de difficulté (échelle de 1 à 10)
- Introduction à la notion de vide et de plein
- Répéter la séquence de base mais en mode tonique ou dispersant pour chaque position (pour les aider à se familiariser avec ce mode)
- Répéter la séquence de contrôle pour vérifier les changements.

...