



Ho iniziato a fare Shiatsu circa 20 anni fa.

Negli anni questa passione è diventata una professione che mi ha portata ad avere un mio studio; ho continuato a fare corsi con lo stesso interesse del primo giorno, infatti definisco lo Shiatsu una passione più che un lavoro.

Poi ho provato lo “Stretching dei Meridiani”.

Quello che ha catturato la mia attenzione: era un lavoro affine allo Shiatsu, cioè posizioni che tonificano e

posizioni che disperdono l’energia.

Mi è piaciuto il concetto, anche perché non trovavo questi principi in altre discipline: poteva essere un lavoro individualizzato sulla persona.

Successivamente ho saputo che questo tipo di lavoro veniva proposto da Silvia Marchesa Rossi, e ho iniziato il percorso con lo “Zen-Stretching”, partecipando a diversi weekend in cui mi illustrava tutti gli esercizi, come si alternavano e come si combinavano fra loro.

Mi è piaciuto perché ho capito che è un auto-trattamento e un terapeuta Shiatsu ha bisogno di essere sempre in equilibrio, per poter fare questo lavoro, perché più è in forma e più riesce a essere utile alle persone.



E qui è iniziato il mio percorso di ZS.

Lo Zen-Stretching lavorando attraverso il corpo, sblocca con dolcezza le tensioni e i dolori trattenuti, per trasformare un’energia stagnante in energia costruttiva, ed è adatta ad adulti e bambini.

Lo Zen-Stretching per me è un auto- trattamento dove ti riconnetti con te stessa, ti fa riflettere anche grazie al movimento, ti dà la possibilità di avvicinarti alla posizione più semplice e di rimanere fino a quando ci

stai bene, senza fretta, con i tuoi tempi.

I dolori della vita ci chiudono, ci irrigidiscono, lo Zen-Stretching fa circolare l’energia, ci aiuta ad ammorbidire il corpo e automaticamente anche la mente.

È un lavoro completo, perché lavoriamo sul corpo ma contemporaneamente anche sulla mente. È un percorso di ascolto, di rispetto per la propria condizione di rigidità e di blocco, che cambia di volta in volta, cambiando gli esercizi, senza forzare.

Le posizioni di chiusura, di introspezione ci aiutano a guardarci dentro, mentre quelle di stabilità invitano a essere più centrati su di noi e a riconnetterci con il mondo esterno.

La vita è un continuo mutamento ed è per questo che dobbiamo essere flessibili nel corpo e nella mente e questo è un lavoro di morbidezza, di gentilezza e ascolto, qualità che sono fondamentali per una crescita interiore.