



J'ai commencé à faire du shiatsu il y a environ 20 ans.

Au fil des ans, cette passion est devenue une profession qui m'a amené à avoir mon propre studio ; j'ai continué à suivre des cours avec le même intérêt qu'au premier jour, en fait je définis le Shiatsu comme une passion plutôt qu'un métier.

Puis j'ai essayé le "Stretching of the Meridians".

Celui-là a retenu mon attention : c'était un travail similaire au Shiatsu, c'est-à-dire des positions qui tonifient et des

positions qui dispersent l'énergie.

J'ai aimé le concept, aussi parce que je ne trouvais pas ces principes dans d'autres disciplines : il pouvait s'agir d'un travail individualisé sur la personne.

Plus tard, j'ai appris que ce type de travail était proposé par Silvia Marchesa Rossi, et j'ai commencé le chemin avec le "Zen-Stretching", en participant à plusieurs week-ends où elle m'a montré tous les exercices, comment ils s'alternaient et comment ils étaient combinés entre eux.

Je l'ai aimé parce que j'ai compris qu'il s'agit d'un autotraitement et qu'un thérapeute en Shiatsu doit toujours être en équilibre, pour pouvoir faire ce travail, parce que plus il est en forme, plus il peut être utile aux gens.



Et c'est là que mon voyage ZS a commencé.

Le Zen-Stretching, en travaillant à travers le corps, débloque doucement les tensions et les douleurs retenues, pour transformer l'énergie stagnante en énergie constructive, et convient aux adultes et aux enfants.

Le Zen-Stretching pour moi est un traitement de soi où l'on se reconnecte avec soi-même, il fait réfléchir aussi grâce au mouvement, il donne la possibilité de s'approcher de la position la plus simple et d'y rester tant que l'on s'y sent bien, sans se presser, dans son propre

temps.

Les douleurs de la vie nous ferment, elles nous raidissent, le Zen-Stretching fait circuler l'énergie, nous aide à assouplir le corps et automatiquement l'esprit.

C'est un travail complet, car nous travaillons sur le corps mais aussi sur l'esprit en même temps. C'est un chemin d'écoute, de respect de sa propre condition de rigidité et de blocage, qui change de temps en temps, en changeant les exercices, sans forcer.

Les positions de fermeture et d'introspection nous aident à regarder à l'intérieur, tandis que celles de stabilité nous invitent à être plus centrés sur nous-mêmes et à nous reconnecter avec le monde extérieur. La vie est un changement constant et c'est pourquoi nous devons être flexibles de corps et d'esprit. C'est un travail de douceur, de gentillesse et d'écoute, des qualités essentielles pour la croissance intérieure.