



by Cristina T. Chiochia on 11 febbraio 2016

Silvia Marchesa Rossi, l'intervista alla creatrice dello Zen-Stretching

Incontriamo **Silvia Marchesa Rossi** al suo stand presso l'**Olisfestival di Milano**, dove la sua creatura, la pratica dello **Zen-Stretching®**, viene presentata e declinata con open class, dimostrazioni e visione del mazzo di carte con gli esercizi da praticare. **Ma può il suo zen-stretching essere un natural mood booster?** Essendo una forma di "ginnastica morbida" probabilmente sì, poiché basata sullo stiramento e la tonificazione delle catene muscolari lungo il percorso dei meridiani energetici. Ognuno di noi ha bisogno di eseguire esercizi diversi, a seconda della propria condizione del momento. E sicuramente sì, proprio perché creato per un approfondimento graduale della conoscenza di sé, pienamente quindi nel natural mood booster, alla ricerca della "pillola della felicità".

Domanda: Benvenuta, ci racconti la sua storia e cosa l'ha portata ad ideare questa nuova disciplina che in meno di 20 anni, è diventata una vera e propria pratica. Cosa non è e cosa è lo Zen-Stretching?

Risposta: Lo **Zen-Stretching®** è nato dallo studio del testo di **Shizuto Masunaga "Zen Imagery Exercises"** che ebbi occasione di leggere mentre frequentavo i corsi del **Programma Ohashiatsu**, nel 1988. Rafforzata dalla pratica di **Qi Gong**, continuai una mia personale ricerca che coinvolse anche le pratiche di **Reiki** fino allo **Shiatsu** e solo nel 1992 nacque questa pratica per chiunque voglia sperimentare una forma di allenamento rivolta all'attenzione a sé ed alla propria voglia di imparare, semplicemente. Molti furono gli articoli su questa nuova pratica ed il risalto che mi diedero su alcuni giornali tanto che ora la pratica è arrivata anche oltre frontiera, in **Francia** tanto che a **Parigi** dal 2012 esiste un centro creato e gestito da una facilitatrice che ho formato io, **Barbara Aubry**.



Domanda: In cosa consiste la pratica? Cosa sono i meridiani e perchè sono così importanti?

Risposta: la pratica è un continuo (ma graduale) percorso volto alla conoscenza di sé, come "ricerca del movimento" ecco il perché della sensibilizzazione sui meridiani che sono i canali energetici del nostro corpo. Lo schema di lavoro proposto nello **Zen-stretching** consiste in diverse serie di esercizi di allungamento e tonificazione muscolare. Ogni esercizio è studiato per sollecitare in modo diverso e progressivo ed in questo svolge un ruolo importante il meridiano. Infatti, sempre a seconda delle necessità individuali, il flusso di energia vitale che percorre, nel corpo, ogni singolo meridiano o ogni coppia "yin-yang" di meridiani fluisce in modo differente.

Domanda: Nella sua pratica Lei parla spesso di un Facilitatore, non di operatore. Cosa significa essere un facilitatore?

Risposta: i facilitatori sono un tassello importantissimo della pratica. Imparare a gestire la propria condizione psicofisica è compito fondamentale di ciascuno di noi. Con questi semplici esercizi si lavora sui propri livelli di energia e riequilibrio sul proprio corpo. La scelta degli esercizi più adatti alla condizione soggettiva di ogni persona viene fatta proprio grazie all'aiuto del **Facilitatore**, una persona opportunamente formata da me che, aiutando ad educare la propria sensibilità verso se stessi e il proprio corpo e verso la risposta alle sollecitazioni che gli vengono date, porterà la persona a riflettere per fare le scelte più "giuste".

Domanda: Abbiamo visto che il natural mood è molto diffuso in questi anni, ma secondo Lei è proprio la ricerca del proprio booster mood, della propria "pillola della felicità" a far avvicinare la gente a queste pratiche?

Risposta: Da parte mia, posso solo testimoniare la validità di questi esercizi e il fatto che ancora oggi essi continuano ad insegnarmi molto, sia su di me che sugli altri con cui lavoro. Indubbiamente si tratta di un lavoro molto sottile e personalizzato. Bisogna essere buoni ascoltatori e sicuramente migliora la condizione psicofisica generale.

di Cristina T. Chiochia per DailyMood.it



Presentazione Silvia Marchesa Rossi from VITALITY TAO on Vimeo.