

Introduzione alle pratiche ed attività degli operatori del benessere

· Marco Pizzi

Le Discipline Bio-Naturali (DBN) sono attività e pratiche fondate su 3 principi culturali e operativi: la finalizzazione alla piena espressione della vitalità di ognuno, l'approccio globale alla persona come entità indivisibile, l'utilizzo esclusivo di conoscenze, tecniche, strumenti e prodotti naturali.

L'attività in ambito DBN è libera, tutelata dalla Costituzione e dalla legge 4/2013 e in Lombardia dalla legge regionale 1 febbraio 2005, n.2.

In Lombardia è stato istituito il registro regionale degli operatori in discipline bio-naturali, suddiviso in sezioni corrispondenti alle diverse discipline a cui possono iscriversi

coloro i quali abbiano seguito percorsi formativi riconosciuti dalla Regione in base a criteri definiti dal Comitato Tecnico Scientifico (CTS).

Il Comitato svolge funzioni di supporto tecnico, ed in particolare propone i contenuti dei programmi dei percorsi formativi nelle diverse discipline, elabora i criteri di valutazione dei percorsi formativi e dei programmi di aggiornamento degli enti di formazione, partecipa alla definizione dei requisiti per l'iscrizione nei registri regionali.

Di seguito una breve presentazione delle principali discipline bio-naturali.

Per info visitare il sito www.comitatotecnicoscientificodbn.com



Comitato Tecnico Scientifico delle Discipline Bio Naturali
della Regione Lombardia (Legge R. 2/2005)

Il Comitato Tecnico Scientifico delle Discipline Bio-Naturali della Regione Lombardia

presenta

la 2° edizione del FESTIVAL DELLE DISCIPLINE BIONATURALI PER LA VITALITÀ,

organizzato dall'Associazione di Promozione Sociale "Consulenti dello Sport per il Sociale" di Como e con il patrocinio del Comune di Fino Mornasco, dell'Ente di Promozione Sportiva Csen Settore Olistico e, naturalmente, del C.T.S. D.B.N. della Reg. Lombardia. Il festival, pensato per avvicinare i visitatori alle discipline bio naturali e del benessere psicofisico, si svolgerà **domenica 1 ottobre**. Operatori e tecnici del settore promuoveranno il benessere, nella cornice di Piazza della Tessitura di Fino Mornasco. L'evento sarà suddiviso in più aree dove gli operatori potranno dimostrare le proprie competenze e creare nuovi contatti. Si prevedono lavori dedicati ai professionisti con un programma di conferenze dibattiti ed altri eventi. L'ingresso libero e gratuito. Per info e iscrizioni: consulentisportdbn@gmail.com



Naturopatia

La via del benessere attraverso il "sentiero della natura"

Il Naturopata è il professionista esperto in Naturopatia, multidisciplinaria bio-naturale, rivolta alla piena valorizzazione della vitalità della persona e il consolidamento dello stato di benessere dell'individuo.

Il Naturopata rivolge il suo operato alla persona intesa come entità globale ed indivisibile di corpo, mente e emozioni in una prospettiva olistica. L'attività del Naturopata si esplica quindi attraverso i seguenti tre livelli:

- valutazione dello stato di benessere globale dell'individuo;
- impiego di metodiche di trattamento ed elaborazione di consigli naturopatici per l'attuazione di un programma di benessere personalizzato;
- sviluppo di metodiche di educazione individuale, familiare e sociale.



Strumenti del naturopata

Trattasi di metodiche manuali, bioenergetiche e nutrizionali, utilizzate in riferimento alle caratteristiche morfofunzionali, evidenziabili anche attraverso valutazioni energetico-costituzionali e metodi strumentali non classificati come dispositivi medici.

Dette tecniche, discipline, prodotti e attrezzature peculiari sono da intendersi come definitivamente acquisite da parte della categoria, in quanto storicamente e culturalmente appartenenti alla storia e alle metodiche sviluppate, sia sotto il profilo teorico che pratico, dalla Naturopatia europea ed extraeuropea nell'ultimo secolo.

- Analisi biotipologica, iridologica, morfopsicologica, bio-energetica, riflessologica e kinesiologica.
- Alimentazione naturale ed eumetabolica
- Tecniche energetiche
- Tecniche corporee, manuali e riflessologiche
- Prodotti erboristici e fitonutrizionali
- Integratori alimentari • Rimedi floreali
- Igienismo e idrologia naturopatica.

Shiatsu

Il tocco che attiva la capacità di riequilibrio delle funzioni vitali

L'operatore professionale dello shiatsu, tecnica manuale non invasiva di origine estremo-orientale, con diversi stili e metodiche operative, si pone la finalità di conseguire il mantenimento ed il recupero dello stato di benessere della persona, attivandone la capacità di riequilibrio delle funzioni vitali.

Tali pratiche, che non hanno il carattere di prestazione sanitaria, tendono a stimolare le risorse vitali della persona attraverso tecniche di pressione perpendicolare su zone, punti, meridiani e percorsi energetici, effettuati normalmente con le mani ed i pollici, ma anche con i gomiti, modulate in modo ritmico o mantenute costanti, a seconda degli stili utilizzati.





Tecniche manuali olistiche

Metodi di massaggio per stimolare il corpo, la mente e lo spirito



La disciplina è caratterizzata dall'integrazione tra le manualità occidentali e le manualità orientali utilizzando in modo sinergico l'approccio strutturale e l'approccio energetico. La dimensione "olistica" della disciplina scaturisce dal

coinvolgimento di tutte le dimensioni (fisica, energetica, emozionale e relazionale) della persona trattata, nell'ascolto energetico ed empatico e nella relazione profonda, finalizzati alla piena stimolazione delle risorse vitali.

L'obiettivo delle TMO, a differenza di quanto avviene nelle tecniche manuali utilizzate in altri settori - estetico, terapeutico e sportivo, è espressamente mirato a stimolare la miglior espressione delle risorse vitali della persona presa nella sua globalità.

Per questo una componente centrale nella formazione nelle TMO è mirata a sviluppare nel praticante una capacità di autogestione del proprio equilibrio psicofisico e una evoluta capacità di percezione e ascolto che consentano una interazione "vitale" con la persona trattata.

Pranopratica

Dalle mani
la forza che rigenera

L'operatore in Pranopratica è colui che, sulla base di un'articolata conoscenza delle funzionalità bioelettromagnetiche dell'organismo, delle leggi dell'omeostasi bioenergetica e dell'interazione di campo fra esseri umani, come viene intesa dalle grandi tradizioni orientali, opera attraverso l'apposizione delle mani sia a piccola distanza dal corpo sia a contatto superficiale su specifiche zone del corpo e con tecniche codificate secondo la scuola di riferimento, per stimolare i processi vitali e di mantenere e rafforzare lo stato di benessere della persona. Inoltre educa stili di vita salubri ed a maggiore consapevolezza di comportamenti rispettosi dell'ambiente.



Reiki

L'energia vitale
al servizio della persona

Il Reiki è un metodo di riequilibrio energetico risalente alle più antiche civiltà, riscoperto in Giappone alla fine del 1800 da Mikao Usui Shiki Ryoho, diffuso in occidente ai primi del 1900 e in Italia dagli anni ottanta, ove ha avuto adattamenti e modifiche con varie denominazioni.

Il metodo Reiki è incentrato sull'acquisizione della piena consapevolezza e riscoperta degli strumenti che ogni uomo possiede e comunque può ricevere e imparare ad usare a livello manuale e mentale. Tale metodo, non invasivo, stimola l'armonizzazione dell'energia vitale della persona trattata che riceve benefici a livello psicofisico ed energetico, promuovendone un miglioramento globale del benessere.

Biodanza

La gioia di muoversi

La Biodanza è un sistema che favorisce lo sviluppo umano ed il rinnovamento esistenziale.

Comprende esercizi e musiche organizzate secondo un modello teorico, destinati ad aumentare la resistenza energetica allo stress, elevare il grado di vitalità e benessere, migliorare la comunicatività, stimolare la creatività, non solo artistica ma anche esistenziale.

Favorisce forme di comunicazione tra le persone più autentiche e profonde, proponendo una poetica dell'incontro umano.

Rinforza l'espressione di sentimenti ed emozioni salutari attraverso l'esperienza di far parte di una comunità. Ogni partecipante è invitato a elevare le proprie risorse vitali stimolando i potenziali umani innati. È una attività salutare aperta a tutti che propone un percorso verso la piena espressione integrata di sé stessi.



Tuina

Pura tradizione orientale

L'operatore professionale di Tuina, tecnica manuale non invasiva di origine estremo-orientale appartenente alla tradizione cinese, opera allo scopo di preservare lo stato di benessere della persona e di attivare la capacità di riequilibrio delle funzioni vitali attraverso tecniche di pressione e metodi-stimolazioni di zone, punti specifici e canali energetici effettuate normalmente con le mani e le dita, ma anche con gomiti, avambracci, ginocchia e piedi, modulate in modo ritmico o mantenute costanti a seconda della singola persona trattata, della sua condizione energetica o del momento in cui viene effettuato il trattamento, nonché stiramenti e manovre di mobilizzazione attiva e passiva.

L'operatore inoltre insegna tecniche di auto-trattamento ed

esercizi efficaci per il riequilibrio energetico, e informa circa i corretti stili di vita secondo i principi della tradizione cinese.



Kinesiologia

Usa il test muscolare

L'operatore in kinesiologia opera per il mantenimento e il miglioramento del benessere utilizzando come strumento principale il test muscolare manuale kinesiologico di precisione.

Le tecniche utilizzate dal kinesiologo professionale sono stimolazione o tocco di punti riflessi propriocettivi dei muscoli, esercizi specifici di educazione all'apprendimento e prevenzione alla salute, utilizzo di impulsi energetici sotto forma di colori e suoni; organizzazione delle emanazioni elettromagnetiche del corpo, come chakras ed otto tibetani con un approccio manuale; consapevolezza delle situazioni che creano alterazioni emotive e correzioni con contatto su punti specifici; dispersione di programmi assunti in passato con visualizzazioni e tecniche di rilassamento, consapevolezza nutrizionale; stimolazioni manuali su parti specifiche di muscoli, punti di digitopressione e meridiani della Medicina Tradizionale Cinese; dolci mobilizzazioni attive e passive e trazioni manuali, tutte verificate, monitorate ed integrate in specifici protocolli di kinesiologia.



Riflessologia

La cura degli organi attraverso i punti riflessi

L'operatore professionale in Riflessologia opera per il benessere della persona attraverso la stimolazione dei punti riflessi del corpo ed educandola a stili di vita salubri e rispettosi dell'ambiente. In particolare utilizza una tecnica che trova applicazione ottimale sui piedi e sulle mani, ma può essere utilizzata anche su testa, viso e orecchio, dove hanno sede punti di corrispondenza con tutte le altre parti del corpo. Tale stimolazione avviene attraverso pressioni e movimenti articolari effettuati con le dita della mano, soprattutto del pollice, con una specifica tecnica pressoria ritmica.

Ortho-Bionomy

Aiuta il corpo a risolvere da solo i propri conflitti

Per Ortho-Bionomy si intende l'applicazione rispettosa e sensibile delle leggi naturali che regolano il buon funzionamento del corpo. L'operatore professionale di Ortho-Bionomy, si avvale di esercizi riguardanti la libera esplorazione ed espressione del movimento che agiscono stimolando i naturali riflessi auto-correctivi corporei. Le tecniche utilizzate: pratiche di ascolto energetico, posizioni antalgiche, respirazione. L'utente sperimenta questi principi sui diversi piani: esistenziali, fisico, energetico, mentale ed aurico, al fine di un recupero e mantenimento di uno stato di benessere ed equilibrio generale. Il metodo Ortho-Bionomy ipotizza la presenza di un corpo aurico in grado di interagire con il piano fisico. Il dialogo tra i vari aspetti della corporeità è alla base della pratica.



Yoga

Pratica millenaria per la salvezza fisica e spirituale

Lo Yoga è l'insieme di tecniche fisiche, respiratorie, meditative, etiche e spirituali che nascono da una matrice culturale nell'area geografica del subcontinente indiano con origine dai testi tradizionali (veda, upanishad, itihasa, yoga sutra, hatha yoga pradiipika e altri). Insegnare Yoga (attraverso un metodo sistematico, ovvero completo di formazione fisica, emozionale, mentale e spirituale) è un mezzo di crescita e sviluppo individuale, non religioso, che attraverso una pratica individuale e di gruppo, favorisce e valorizza la vitalità e il benessere globale della persona. Lo yoga integrale, lo yoga della tradizione si declina in molti metodi, stili e prassi che, nella loro diversa articolazione, si riconoscono comunque nei principi sopra enunciati.

Tai Chi Chuan - Taiji Quan

L'arte marziale basata sulle leggi del Tao

Tai Chi Chuan - Taiji Quan letteralmente significa "Mano Chiusa delle Polarità Supreme". Questa denominazione indica che il Tai Chi Chuan - Taiji Quan è, in origine, un'arte marziale basata sulle leggi che regolano l'interazione e l'alternarsi di quello che sono, nel pensiero cinese, i due "poli complementari" o principi base dell'universo, yin/yang. Ciò consente di generare forza interna, elasticità e resistenza, valorizzando le risorse vitali dell'individuo. In definitiva il Tai Chi Chuan - Taiji Quan ottimizza le risorse vitali dell'individuo, potenzia l'autostima, contribuisce alla sua crescita personale sotto il profilo energetico e spirituale e migliora le capacità cognitive (psiche) e motorie (soma) attraverso un lavoro sinergico che migliora la qualità della vita. Il Tai Chi Chuan - Taiji Quan si può considerare anche una particolare forma di meditazione, comunemente definita "dinamica", perché viene eseguita in (lento/calmo) movimento.



Karate tradizionale Bio-Naturale

Il potere della mente sul corpo

L'idea dell'identificazione del Karate tra le attività utili alla vitalità dell'uomo nasce sia dalla trentennale esperienza di pratica del Maestro Fondatore realizzata con i più autorevoli Maestri giapponesi operanti in Europa che attraverso lo studio di testi trattanti argomenti legati alle pratiche olistiche orientali con particolare attenzione ai temi riguardanti la circolazione dell'energia vitale, il controllo della mente sul corpo, e la visione dell'uomo non come materia ma nella sua globalità e spiritualità. Il Karate Tradizionale Bio-Naturale si fonda sulla convinzione che la pratica di arti marziali vada finalizzata all'ottenimento del processo di miglioramento psico-fisico e della vitalità della persona ancor prima che ai pur riconosciuti aspetti di tutela dell'incolumità legati alla difesa personale.



Essenze Floreali

Utilizzano il principio vibrazionale

L'operatore professionale in Essenze Floreali, opera per il benessere della persona attraverso l'applicazione del sistema naturale delle costituzioni botaniche, al fine di riequilibrare lo stato emozionale disarmonico. Tale metodologia, si esplica attraverso uno o più incontri in cui il professionista, attraverso l'ascolto empatico si impegna a comprendere la natura del problema del cliente, le sue esigenze e l'ambiente in cui vive. Una volta individuato lo squilibrio emozionale, il consulente guida il cliente alla scelta delle essenze floreali indicate a sbloccare la forza reattiva e mobilitarne le risorse interiori per rendere possibile un cambiamento e facilitare così la soluzione del problema. Grazie al progressivo utilizzo delle essenze corrispondenti ai vari stati emotivi attraversati dal cliente, quest'ultimo acquisisce autonomia e consapevolezza, affrontando in modo più sereno ed efficace la propria situazione di vita reale nel quotidiano.



Danza Creativa

La forza dell'immaginazione



La danza creativa metodo Risvegli - Maria Fux, oggi è ampiamente sperimentata e diffusa in vari paesi del mondo, prende il nome dalla danzatrice e coreografa argentina che l'ha ideata negli anni '60. Maria Fux ha elaborato una metodologia semplice ma profonda e alla portata di tutti che consente di incontrare e fare incontrare persone di qualunque età e in qualunque condizione psicofisica. Durante un incontro di danza creativa, attraverso il movimento con la musica vengono proposte coreografie non tecnicistiche e al contempo, con l'uso di immagini e oggetti, si crea una condizione emotivamente e fisicamente coinvolgente, in cui è possibile esplorare la propria creatività ed espressività. Tutto ciò facilita il miglioramento dell'umore e aumenta la consapevolezza di sé.



Qi Gong

Il potere della concentrazione

L'operatore professionale di Qi Gong, esercizi di riequilibrio energetico di origine cinese, opera allo scopo di preservare lo stato di benessere delle persone e di aumentarne il livello di vitalità. L'operatore insegna, in gruppo o individualmente, tecniche ed esercizi la cui efficacia si basa sulla qualità e quantità del gesto, sulla consapevolezza del respiro e sul corretto atteggiamento mentale. La pratica può avvenire in movimento, oppure in posizione eretta, seduta o sdraiata.

Tali esercizi basano la loro efficacia sulla teoria energetica cinese. L'operatore informa inoltre circa i corretti stili di vita secondo i principi della tradizione estremo-orientale.

Tecniche Manuali Ayurvediche

Dall'India il metodo curativo in armonia con la natura

Le Tecniche Manuali Ayurvediche sono caratterizzate dal fatto che attingono alle conoscenze originali della cultura indiana; in particolare alle conoscenze dell'ayurveda (Scienza della Conoscenza della Vita). Utilizza il quadro delle tipologie costituzionali (dosha) per interpretare le manifestazioni vitali della persona e per intervenire sulle tre caratterizzazioni (vata - pitta - kapha) per assecondarne o equilibrarne la piena espressione. Le tecniche si caratterizzano per le prassi e procedure finalizzate alla purificazione, alla rivitalizzazione e alla armonizzazione della vitalità globale della persona nel rispetto e nella valorizzazione dei caratteri costitutivi nella loro combinazione peculiare e nella loro evoluzione. Nella prassi delle tecniche manuali si possono utilizzare oli specifici della tradizione indiana e/o sviluppati in base ai principi naturali ayurvedici.



Rebirthing

Respirazione circolare consapevole



È un metodo di crescita personale il cui fulcro è la respirazione circolare e consapevole. La respirazione circolare fonde armoniosamente l'inspirazione e l'espiazione, colmando le pause esistenti tra l'una e l'altra fase dell'atto respiratorio. Il termine "Rebirthing" significa rinascita e può essere considerato in due accezioni differenti. La prima è legata all'esperienza incredibile e unica che ciascuno di noi ha vissuto: la nascita. Tale esperienza permette lo scioglimento dei blocchi, delle resistenze e delle paure ad esse associate. Ecco quindi spiegata la seconda accezione del termine "rebirthing", che porta alcuni praticanti a sperimentare e poi ad affermare che grazie al respiro è possibile rivivere un'esperienza di rinascita. L'obiettivo del Rebirthing è lo sviluppo del benessere individuale, rendendo il praticante sempre più libero dai condizionamenti e quindi autonomo.

Biofertilità

Migliora le funzioni biologiche

Lo scopo della Biofertilità è la piena espressione della fertilità della coppia uomo-donna come risultato della propria vitalità. La proposta della Biofertilità appoggia quindi sulle basi dell'Antropologia umana personalistica (l'origine della persona, la dipendenza, la libertà, la responsabilità), l'osservazione della propria sessualità e della fertilità di coppia; l'interdipendenza della fertilità e della vitalità (la fertilità come risultato ed indicatore dell'equilibrio delle funzionalità biologiche, psichiche, razionali, relazionali, spirituali) e la generatività come aspetto della vitalità, nell'armonia della vita personale, di coppia e familiare.

La Biofertilità utilizza solo metodologie naturali, sostanzialmente solo l'auto-osservazione dei segni e dei sintomi del ciclo mestruale femminile (e - nella loro semplicità - i segni della fertilità maschile), nonché tutti quei segni di tipo psicologico e relazionale che possono influenzare la fertilità.



Biodinamica Craniosacrale

Il "respiro della vita" che sostiene i processi di auto-guarigione



La terminologia "Biodinamica Craniosacrale" è quella utilizzata dai suoi fondatori negli Stati Uniti d'America agli inizi del '900 ed è attualmente di uso corrente in tutti i continenti in cui è ampiamente diffusa.

Il termine "Biodinamica" indica l'oggetto col quale l'operatore interagisce nelle sessioni: la potenza energetica percepibile nel contatto con l'essere vivente. Il termine "Craniosacrale" si riferisce all'oggetto prevalente dell'ascolto che è effettuato tramite lieve contatto manuale (da non confondere con il massaggio o con altre tecniche di digitopressione, fisioterapiche, kinesiologiche e osteopatiche). Interagisce con le aree del corpo considerate veicoli di più semplice rintracciamento dei ritmi biodinamici, non nella loro accezione anatomica. I ritmi biodinamici sono l'espressione della forza vitale del "Respiro della Vita" creatrice intelligente che permea l'intera matrice energetica dell'individuo. Le sessioni, che consistono in un ascolto e in una sincronizzazione con i ritmi del ricevente, tendono a sostenere le risorse innate, supportare le intrinseche capacità di equilibrio e ad integrare le funzioni vitali affinché si riarmonizzino con i ritmi naturali.