

Discipline del Benessere e Bio-naturali

La Regione Toscana, da tempo particolarmente impegnata a sostenere l'integrazione delle Medicine Complementari all'interno degli interventi per la salute, ha rivolto un'attenzione particolare anche al settore delle cosiddette Discipline del Benessere e Bio-naturali, cioè di tutte quelle tecniche che, pur non essendo sanitarie, promuovono il benessere della persona e contribuiscono a mantenerne l'equilibrio psicofisico.

Nel gennaio del 2005 è stata approvata la Legge Regionale n. 2/2005: "Discipline del Benessere e Bio-naturali", che disciplina le pratiche suddette, a tutela della professionalità degli operatori e della qualità delle prestazioni effettuate, definendo Discipline del Benessere e Bio-naturali tutte quelle pratiche e tecniche naturali, energetiche, psicosomatiche, artistiche e culturali esercitate per favorire il raggiungimento, il miglioramento e la conservazione del benessere globale della persona.

L'approvazione della Delibera di attuazione n.1 (28.1.2009) completa il percorso di regolamentazione di queste discipline.

La Delibera n. 9 del 27 gennaio 2010 del Consiglio della Regione Toscana ha integrato fra queste discipline anche l'osteopatia e il metodo Feldenkrais.

Venerdì	9.00 - 20.00
Sabato	9.30 - 21.00 Giornata dedicata alle DBN
Domenica	10.00 - 20.00

Stampato a cura di
Azienda Sanitaria di Firenze
Centro di medicina tradizionale cinese Fior di Prugna
Struttura regionale di riferimento per le MC e la MTC
tiratura 2000 copie
maggio 2010

Discipline del Benessere e Bio-naturali

mostra-convegno internazionale

terrafutura
buone pratiche di vita, di governo e d'impresa
verso un futuro equo e sostenibile



firenze - fortezza da basso
28-30 maggio 2010
VII edizione ingresso libero

Discipline del Benessere e Bio-naturali

QUALI SONO

CRANIOSACRALE

Indica un trattamento dolce e non invasivo attuato con diversi stili e metodiche operative, atto a preservare, consolidare e favorire lo stato di salute e benessere globale della persona. Si avvale di tecniche manuali non invasive, che prevedono un contatto dolce e leggero su varie zone corporee, direttamente o indirettamente collegate al sistema craniosacrale o respiratorio primario, comprese le zone connesse al sistema viscerale. Tali tecniche stimolano l'attivazione delle risorse innate e delle capacità di riequilibrio e la spontanea riorganizzazione, integrazione delle funzioni vitali e capacità di armonizzazione con i ritmi naturali.

TUINA

Questa disciplina fa parte della MTC e agisce attraverso la stimolazione di "punti" posti sulla cute, i meridiani energetici della MTC, oppure attraverso la stimolazione di zone.

L'obiettivo è riequilibrare il movimento energetico nei meridiani e armonizzare l'energia. I punti e le zone sono scelti in base alla tipologia energetica del singolo individuo. Il Tuina usa le dita, le mani e i gomiti, atti a svolgere movimenti delicati, senza mobilitazione articolare, con o senza moxa, martelletto, coppette o altri strumenti tradizionali per riequilibrare l'energia vitale. Il Tuina usa anche tecniche di Qi Gong daoyin e Taiji qigong, ossia movimenti dolci accompagnati da respirazione e rilassamento.

RIFLESSOLOGIA

Opera per il benessere della persona attraverso la stimolazione di punti riflessi del corpo. La stimolazione avviene, per lo più, con pressioni, frizioni, movimenti articolari con le dita della mano, in particolare del pollice, con una specifica tecnica pressoria ritmica.

ESERCIZI DI LUNGA VITA TAIJI – QI GONG

Appartengono alla tradizione cinese per lo sviluppo della prevenzione e la promozione del benessere attraverso lo stimolo, l'armonizzazione, la circolazione dell'energia (qi). Fanno riferimento al taoismo e alle leggi dello Yin e dello Yang alla base della medicina tradizionale cinese (MTC). Il Taiji mantiene un continuo e costante equilibrio mente-corpo-spirito attraverso l'esecuzione in sequenza di movimenti lenti e armoniosi a carattere circolare e curvilineo.

Il Qi Gong prevede movimenti specifici del corpo, statici o dinamici associati a esercizi respiratori sincronizzati, emissioni di suoni, visualizzazioni e vibrazioni atte al riequilibrio energetico, anche eseguite con l'accompagnamento di brani musicali per facilitare concentrazione e rilassamento. Si possono usare pressioni o sfregamenti su particolari aree del corpo per "risvegliare o vitalizzare" l'energia vitale latente.

SUONI MUSICA E BENESSERE

Questa disciplina utilizza musica e/o elementi musicali (suono, ritmo, melodia e armonia) in un processo atto a facilitare comunicazione, relazione, apprendimento, motricità, espressione, organizzazione del pensiero per soddisfare le necessità fisiche, emozionali, mentali, sociali e cognitive. Essa mira a sviluppare le funzioni potenziali e/o residue individuali in modo che il cliente possa realizzare l'integrazione intra e interpersonale e migliorare la qualità della vita in un processo evolutivo preventivo, riabilitativo e di miglioramento del benessere.

OSTEOPATIA

L'osteopatia è una disciplina che opera stimolando le risorse vitali della persona con specifici trattamenti manuali e con approccio olistico. Fondata verso la fine del 19° secolo, mette in stretta relazione lo stato di salute con la struttura osteo-articolare, i visceri, il tessuto connettivo. I principi sui quali si basa sono: la globalità del corpo umano, la relazione fra struttura e funzione, la capacità di autoguarigione. Quindi, attraverso un approccio esclusivamente manuale e tramite diverse tecniche dirette e indirette, agisce allo scopo di ridare alle strutture la capacità di svolgere la loro funzione in modo corretto ricreando l'omeostasi.

NATUROPATIA

Interviene nell'ambito dell'educazione, prevenzione e benessere della persona. Opera con un approccio multimodale valutando costituzione e abitudini dell'individuo in relazione allo spazio e alla realtà sociale. Dà informazioni a singoli o a gruppi sui principi dell'alimentazione naturale, sulle tecniche di igienistica, sull'attività fisica, su tecniche di rilassamento e di respirazione e su ciò che concorre a un adeguato stile di vita. Utilizza vari tipi di tecniche integrate per il riequilibrio e il miglioramento dello stato di benessere personale.

PRANO-PRACTICA

Con un'approfondita conoscenza delle funzionalità bio-elettromagnetiche dell'organismo, delle leggi dell'omeostasi bioenergetica e dell'interazione di campo tra esseri umani, opera attraverso l'apposizione delle mani sia a piccola distanza che a contatto superficiale su specifiche zone del corpo con tecniche codificate, per stimolare i processi vitali della persona al fine di mantenere e rafforzare lo stato di benessere. Educa a comportamenti che contribuiscono al benessere della persona attraverso il riequilibrio bioenergetico.

YOGA

È un percorso evolutivo ed esperienziale basato su una serie di conoscenze e tecniche specifiche di tradizione indiana. Disciplina trasmessa oralmente da maestro a discepolo e, in seguito, codificata in testi autorevoli come i Veda, le Upanisad, la Bhagavad gita, gli Yoga Sutra di Patanjali, Hatha Yoga Pradipika di Svatiarama ecc. La pratica dello Yoga tende, attraverso una presa di coscienza progressiva, ad armonizzare le facoltà corporee, emozionali, mentali, e spirituali dell'essere umano. Tale processo conoscitivo si attua nel raffinamento e nell'approfondimento della conoscenza di sé e produce una trasformazione a livello personale, sociale e ambientale.

METODO FELDENKRAIS

Il metodo ha come oggetto la promozione del benessere ristabilendo la qualità delle relazioni funzionali tra movimento, pensiero, immagine di sé, consapevolezza e rapporto con l'ambiente. Il movimento ci pone in relazione costante con l'ambiente e la qualità del movimento rispecchia il livello di organizzazione neuromotoria di un organismo.

Il metodo Feldenkrais utilizza i principi della neurofisiologia e della biomeccanica, dello sviluppo umano e dell'evoluzione delle specie animali per aiutare le persone a migliorare la qualità del proprio movimento e diventare sempre più autonome in questo processo,

SHIATSU

Indica un trattamento manuale che deriva dalle tradizioni filosofiche del lontano Oriente. Lo Shiatsu ha lo scopo di preservare e/o ripristinare lo stato di salute della persona, risvegliando e armonizzando le funzioni energetiche e le risorse vitali profonde dell'individuo; si avvale di tecniche e principi precisi. La modalità universalmente riconosciuta è la pressione perpendicolare, costante e/o modulata in modo ritmico, esercitata con il peso del corpo su zone, punti e canali energetici (detti meridiani). Per esercitare la pressione si usano per lo più i pollici, ma si possono usare altre parti del corpo come palmo, gomito, ginocchio, piede.