

Glossario del BenEssere

- **DISCIPLINE BIONATURALI**
- **BIO-DISCIPLINE**
- **DISCIPLINE OLISTICHE**
- **ARTI PER LA SALUTE**
- **ARTI PER IL BENESSERE**
- **MEDICINE ALTERNATIVE**
- **MEDICINE COMPLEMENTARI**
- **MEDICINE INTEGRATE**

AGOPUNTURA: congiuntamente alla moxibustione nasce come metodica terapeutica polispecialistica dalla medicina tradizionale cinese (MTC). La MTC e' la diretta emanazione dei pensiero taoista teso a cogliere le leggi che regolano la natura nelle sue manifestazioni e nelle sue evoluzioni cicliche. L'Agopuntura si prefigge di promuovere la salute ed il benessere, mediante l'inserimento di aghi in particolari punti del corpo, detti agopunti. Nei paesi occidentali l'agopuntura viene praticata principalmente (in Italia esclusivamente) da medici, che la considerano una medicina complementare o alternativa. Questa pratica terapeutica offre il vantaggio di non somministrare alcun farmaco e agisce esclusivamente utilizzando la risorse naturali dell'individuo esaltandone la resistenza aumentando le difese immunitarie. Secondo la scienza occidentale l'agopuntura agisce attivando meccanismi nervosi e bioumorali (endorfine, serotonina, neuromediatrici ormonali, ecc.) per riequilibrare l'organismo e non si limita solo ad attenuare la sintomatologia, ma svolge una sua propria azione curativa stimolando la difese naturali. E' utilizzata con successo anche in campo veterinario.

ALGOTERAPIA: trattamento in cui si avvolge il corpo con alghe, che favorisce il rilassamento muscolare, l'eliminazione delle tossine e la rimineralizzazione della pelle.

AURICOLOTERAPIA (RIFLESSOLOGIA AURICOLARE): metodica terapeutica che sfrutta la stimolazione di precisi punti dislocati sul padiglione auricolare, per ottenere a distanza effetti curativi. Questa tecnica terapeutica fa parte di quella che viene chiamata Riflessoterapia che si fonda sul riconoscimento di configurazioni somatotopiche in

svariati distretti corporei. L'auricoloterapia nasce in Francia nel 1956 ad opera di un medico di base di Lione, Paul Nogier, il quale ipotizzò che nel padiglione auricolare sono contenute le rappresentazioni delle innervazioni dei vari organi ed apparati, considerando l'orecchio come l'immagine di un feto rovesciato. La prima pubblicazione di Nogier sull'Auricoloterapia risale al 1956. Solo dopo tale data questa tecnica diagnostica e terapeutica si è diffusa nel mondo. La stessa Cina ha iniziato gli studi sull'auricoloterapia dopo tale data.

AURA-SOMA: è una terapia basata sulla forza curativa dell'energia dei colori, delle piante e dei cristalli. È un sistema terapeutico sviluppato nel 1984 da Vicky Wall, una farmacista inglese il sistema comprende "bottiglie balance", "pomander" e "quintessenze". Viene definita una "terapia spirituale" non intrusiva e dolce, che aiuta a scoprire e a bilanciare i corpi di energia sottile attraverso l'uso del colore e delle essenze aromatiche naturali.

AROMATERAPIA: metodica che utilizza gli oli essenziali a scopo rilassante o terapeutico, basata sulla stimolazione olfattiva, solitamente abbinata al massaggio.

AYURVEDA: è la medicina tradizionale utilizzata in India fin dal IV millennio a.C., la parola Ayurveda è composta da ayu (vita) e veda (conoscenza), traducibile quindi come "scienza della vita". È un antico e complesso sistema, si è sviluppato nella sua forma attuale attraverso millenni di ricerche e sforzi innovativi. L'Ayurveda è una scienza medica, una filosofia, una disciplina e uno stile di vita, impiega una varietà di mezzi naturali per mantenere la salute e la longevità, e, per curare le malattie: erbe, spezie, minerali, oli, aromi, colori, gemme e mantra; osserva l'alimentazione, lo stile di vita, consiglia la pratica dello yoga e della meditazione per la cura della mente e dello spirito e tecniche di purificazione per eliminare tossine dal corpo.

BIODANZA: ideata da Rolando Toro, psicologo e antropologo cileno, è un insieme di movimenti di danza e musiche che si eseguono con lo scopo di riattivare le funzioni primarie.

BIOENERGETICA: sistema ideato da Alexander Lowen, si avvale di tecniche respiratorie, esercizi fisici, posizioni e contatti corporei per realizzare una sana integrazione fra mente e corpo. Gli esercizi fisici proposti, che agiscono direttamente sulla mobilità fisica e respiratoria,

tendono a sbloccare tensioni, riattivando i processi energetici dell'organismo.

BIOGINNASTICA: metodo di riequilibrio posturale bioenergetico che tende ad allentare tensioni, contratture e rigidità muscolari, riportando il corpo al suo stato naturale di equilibrio e salute. La bioginnastica è una pratica che attinge i propri principi sia dalle moderne discipline motorie occidentali, sia dalle antiche tecniche orientali. La metodologia della bioginnastica è stata elaborata dalla Prof. Stefania Tronconi.

BIOMUSICA (MUSICOTERAPIA EVOLUTIVA): è un nuovo ramo della Musicoterapia che utilizza antiche conoscenze sull'influenza del suono nelle persone. E' una disciplina di carattere evolutivo e metodo integrativo che agisce sugli aspetti emozionali, fisiologici ed energetici dell'individuo, attraverso tecniche ludiche, di respirazione, di movimento, di rilassamento attivo ed emissioni di suoni, come stimolo e/o complemento di processi terapeutici.

BODY FLY: è una disciplina orientata al benessere psicofisico che utilizza il corpo come unico attrezzo di consapevolezza motoria. Si suddivide in cinque aree tematiche, tante quanti sono gli elementi della medicina tradizionale cinese: metallo, fuoco, legno, terra e acqua. Ognuna di queste rappresenta protocolli di lavoro per la corretta postura, le tecniche respiratorie e la percezione dei segmenti corporei.

CHIROPRACTICA: metodica che mira al riassetto delle ossa della colonna vertebrale e del bacino tramite una manipolazione energetica. Si basa sul principio che i gangli del midollo spinale, se stimolati, possano raggiungere gli organi di tutto il corpo tramite il cervello, da cui ricevono informazioni attraverso il sistema nervoso. Il termine chiropratica è riferito allo studio, alla diagnosi, alla cura e alla prevenzione dei disturbi neuromuscoloscheletrici e dei loro effetti sullo stato generale di salute degli umani e degli animali vertebrati. E' praticata in tutto il mondo ed è normata in una quarantina di giurisdizioni nazionali, alcune delle quali hanno creato dei corsi universitari ad hoc. In Italia la legge finanziaria del 2008 ha previsto l'istituzione di un albo dei chiropratici.

COPPETTAZIONE: pratica terapeutica utilizzata fin dall'antichità che si ritrova in varie civiltà, consiste nella suzione di aree del corpo con ventose o coppette. In Medicina Tradizionale Cinese serve per modificare i flussi energetici ristabilendo l'equilibrio funzionale corporeo. Le coppette possono essere di vetro, di bambù, plastica o bachelite.

CRANIO-SACRALE: La terapia cranio sacrale è una pratica di medicina complementare che fa parte del patrimonio osteopatico, anche se viene erroneamente confusa con una medicina alternativa a sé stante. È stata fondata all'inizio del XX Secolo da William Garner Sutherland, studente in osteopatia il quale durante i suoi studi ebbe l'intuizione che le ossa del cranio potessero essere capaci di un impercettibile movimento "respiratorio". Oggigiorno questa terapia si è sviluppata in diverse metodologie che vanno dal Cranio-Sacrale osteopatico, più strutturale e fisico, al Cranio-Sacrale biodinamico, meno invasivo più vicino alle terapie energetiche. La terapia cranio sacrale biodinamica è basata sulla stimolazione delle risorse del corpo, con lo scopo di aiutarlo a ritrovare o a mantenere il suo stato di salute. Secondo chi la pratica, la terapia è d'aiuto nella risoluzione dei traumi, sia psichici che fisici. Non utilizzando farmaci o manovre fisioterapiche invasive può essere combinata senza controindicazioni con altre terapie.

CRISTALLOTERAPIA: è una metodica naturale che utilizza cristalli, pietre e minerali di varie forme e colori per raggiungere e mantenere uno stato di benessere psico-fisico stimolando le risorse naturali dell'individuo. La base teorica della cristalloterapia afferma che i cristalli contengono campi energetici ultra deboli che possono andare a riequilibrare l'energia dei sette chakra (centri energetici).

CROMOPUNTURA: metodica che si basa sulle millenarie conoscenze della Medicina Tradizionale Cinese. La sostanziale differenza dall'agopuntura consiste nel fatto che al posto degli aghi si utilizzano fonti luminose proiettate. Secondo la teoria della cromopuntura l'azione avverrebbe grazie alla stimolazione di recettori cutanei che attiverebbero dei processi reattivi sul sistema nervoso ed endocrino.

CROMOTERAPIA: terapia che utilizza la luce e i colori per equilibrare l'organismo e riportarlo ad uno stato di salute e benessere ottimale. Il colore, in quanto frequenza elettromagnetica di una particolare lunghezza d'onda che varia a seconda della gradazione cromatica, può influenzare positivamente la vibrazione elettromagnetica di organi e apparati e quindi ripristinare l'equilibrio vibrazionale.

DANZA DEL VENTRE: vedi DANZA ORIENTALE.

DANZA ORIENTALE: la danza orientale, (in arabo raks al sharki) comprende il Baladi, una danza che si trova solo in Egitto e Giordania (danza popolare), il Sharki (ovvero l'orientale), ballata da danzatrici

occidentali e anche noto come danza del ventre e il Saidi, che si trova solo in Egitto, a sua volta suddiviso in Tahtikb, praticata solo da uomini, e Raks Al Assaya. Esistono numerosi benefici per il corpo e per la mente che vengono abitualmente associati all'esercizio di quest'antica arte: a livello fisico si verifica un miglioramento della circolazione sanguigna, del transito intestinale, dei dolori mestruali e di quelli della colonna vertebrale, sia a livello lombare che cervicale, mentre a livello psicologico i vantaggi ottenibili sono stati spesso indicati in termini di rilascio delle tensioni, di acquisizione di una maggiore consapevolezza corporea, di un senso di rinascita e di riscoperta della femminilità.

DO-IN: è un'antica disciplina di tecniche ed esercizi tradizionali che permette di migliorare la salute, acquistare serenità e allo stesso tempo di sviluppare lo spirito e la mente. Le tecniche del Do-In, costituite da movimenti semplici e naturali, sono logiche, intuitive, e uniformano i movimenti individuali al movimento universale.

ELETTROAGOPUNTURA: tecnica terapeutica che si differenzia dall'agopuntura, perché utilizza un generatore di impulsi elettrici a frequenza variabile per stimolare gli aghi, anziché la classica manipolazione.

FELDENKRAIS metodo: è un sistema per apprendere un migliore uso di sé, attraverso la percezione ed il movimento. Durante le sedute di gruppo, le persone, vengono guidate dalla voce dell'insegnante a compiere movimenti semplici senza sforzo, che coinvolgono non solo ogni parte del corpo, ma anche il proprio atteggiamento, l'immaginazione, l'attenzione, la percezione e la conoscenza di sé. Il Metodo Feldenkrais, prende nome dal suo ideatore Moshe Feldenkrais (1904-1984), fisico e ingegnere russo-israeliano.

FIORI DI BACH: terapia ideata da Edward Bach, omeopata inglese, secondo cui la malattia è generata da processi mentali ed emotivi, e da un difficile dialogo tra l'io mentale (coscienza), l'io emozionale (subcoscienza) e l'io superiore (anima). Si basa sulla corretta scelta e sulla somministrazione delle essenze più adatte, tra le 38 studiate da Bach, per ristabilire l'equilibrio psico-fisico.

FISIOGNOMICA: con il termine fisiognomica, da greco Pheysis (natura) e Gnomon (giudicare), si intende lo studio dei rapporti tra i caratteri corporei, specialmente i tratti del viso, e i caratteri psicologici degli esseri umani. I trattati sulla materia considerano la forma del nostro corpo come

espressione di ciò che proviamo e pensiamo. Essa riflette la nostra storia, poiché la struttura fisica è plasmata dall'ambiente che ci circonda e da come sperimentiamo individualmente la vita. Alla luce delle conoscenze attuali lo studio della fisiognomica dovrebbe assumere nuovi impulsi e interessi soprattutto per le implicazioni scientifiche che si possono dedurre dalla ricerca sull'evoluzione biologico-comportamentale, dalle scoperte in campo paleoantropologico, genetico, embriologico e biofisico allo scopo di poter meglio comprendere gli aspetti più complessi dell'essere umano. La semeiotica o studio dei segni delle malattie allargherebbe così i propri confini entrando nello studio del carattere, della personalità e della sfera emozionale dell'uomo.

FITOTERAPIA: pratica terapeutica umana comune a tutte le culture e le popolazioni sin dalla preistoria, che prevede l'utilizzo di piante o estratti di piante per la cura delle malattie o per il mantenimento del benessere. La fitoterapia è considerata una medicina alternativa o complementare nella maggior parte degli stati membri della UE e negli Stati Uniti, anche se alcune piante e soprattutto alcune frazioni di pianta sono riconosciuti e sfruttati anche dalla medicina scientifica tradizionale. La medicina popolare si serve di queste sostanze da tempi immemorabili. Ippocrate citava il rimedio come terzo strumento del medico accanto al tocco e alla parola.

FLORITERAPIA: è una branca della medicina naturale, che utilizza rimedi floreali (Fiori di Bach, Fiori Californiani, Fiori Australiani, Flos Animi, Fiori Himalayani e molti altri) per riarmonizzare disequilibri che si possono manifestare nella vita delle persone sia a livello fisico che psichico.

GINNASTICA ANTALGICA: disciplina basata su movimenti dolci finalizzati al miglioramento di una postura corretta e alla prevenzione dei sintomi che disturbano la normale funzionalità della struttura fisica.

GINNASTICA POSTURALE: disciplina che mira a rieducare e correggere la postura del corpo tramite l'allungamento e il rilassamento dei muscoli.

GRINBERG metodo: è un metodo di apprendimento attraverso il corpo. Insegna a ridurre sintomi e condizioni fisiche che ci disturbano, a sviluppare il potenziale personale e a guadagnare vitalità, benessere generale e qualità di vita. Il Metodo Grinberg si basa sulla consapevolezza che viviamo ogni esperienza nel nostro corpo. Anche sensazioni meno apparenti, quali pensieri ed emozioni, hanno una loro

espressione fisica e il corpo ne conserva la memoria. L'operatore del Metodo Grinberg mostra al cliente la relazione fra le sue condizioni fisiche e le attitudini ripetitive che le creano. Lo scopo è interrompere i meccanismi automatici che lo limitano in schemi fisici, emotivi, mentali e comportamentali. Attraverso il tocco, il movimento, la respirazione e l'attenzione, insegna come ciò che è stato fissato nel corpo può essere rilasciato, modificato, al fine di riacquistare libertà, flessibilità e vitalità, a tutti i livelli dell'esperienza umana.

HAMER nuova medicina germanica: innovativo approccio terapeutico ideato dal dottor Ryke Geerd Hamer, secondo il quale la malattia è la risposta appropriata del cervello ad un trauma esterno, e fa parte di un programma di sopravvivenza della specie. Risolto il trauma, il cervello inverte l'ordine e l'individuo passa in fase di riparazione.

INTEGRAZIONE POSTURALE (Postural Integration®): è un metodo olistico di crescita personale. È stata creata da Jack Painter negli anni settanta con lo scopo di unire in un approccio umanistico bioenergetica, gestalt, tecniche di consapevolezza del movimento, respirazione e manipolazione del corpo. In una decina di sessioni il cliente sperimenta in maniera analitica e globale il rilassamento dei suoi vari gruppi muscolari ed impara al tempo stesso a prendere contatto con le sue emozioni profonde.

IRIDOLOGIA: è un sistema diagnostico basato sullo studio dell'iride dell'occhio, tramite l'osservazione dei segni e delle macchie, della densità, della struttura e del colore dell'iride. Secondo l'iridologia, analizzando l'iride di una persona, si può vedere non solo se c'è un problema a qualche apparato o a qualche funzionalità del corpo, ma anche delineare le caratteristiche mentali e psicologiche della persona. La diagnosi effettuata dall'iridologo non è una diagnosi clinica: questo significa che l'iridologo sostiene che è possibile vedere se un organo è malato, ma non si può dire quale sia la malattia reale. È talvolta usato da alcuni pazienti come metodo iniziale, prima di effettuare controlli da specialisti.

KINESIOLOGIA APPLICATA: metodo di diagnosi e terapia secondo cui i muscoli e gli organi interni sono strettamente collegati. La debolezza o la sofferenza di un organo interno si manifesterebbe quindi anche sullo stato di salute dei muscoli ad esso collegati. La kinesiologia si fonda sull'utilizzo del cosiddetto test muscolare kinesiologico (o più semplicemente test kinesiologico), che consentirebbe di valutare la

risposta del sistema nervoso della persona a fronte di differenti fattori di tipo strutturale, biochimico, emozionale ed energetico.

KNEIPP TERAPIA: terapia sviluppata nel XIX secolo da Padre Sebastian Kneipp (1821-1897) che includeva l'idroterapia e altri importanti aspetti terapeutici. La caratteristica fondamentale della terapia Kneipp è considerare l'uomo come un'unità indissolubile di anima e corpo. Per migliorare la resistenza dell'organismo e la capacità di migliore adattamento alle differenti esigenze della vita si cerca l'armonizzazione di tutte le funzioni fisiche, intellettuali e spirituali. Le tecniche variano molto e includono docce e bagni caldi e freddi sia con immersioni parziali che totali. Spesso, come nella terapia originale di Padre Kneipp, vengono utilizzate erbe (come eucalipto, lavanda, rosmarino e camomilla) e minerali.

LING QI: è il reiki cinese. Infatti il termine giapponese reiki nella lingua cinese è chiamato ling qi. Il significato letterale del termine ling qi è energia agile, controllabile. Il significato più profondo fa riferimento ad una influenza spirituale o misteriosa (analogamente al reiki), ma è più comunemente conosciuto in maniera semplicistica come energia, la più alta e più raffinata di tutte le forme di energia a cui si può avere accesso o che si può sviluppare. Il ling qi si ottiene solo quando il praticante ha raggiunto un livello molto avanzato di qi gong, in cui ha imparato a trasmutare la propria energia vitale/corporea in pura forma di energia spirituale, aprendosi contemporaneamente all'energia che pervade l'universo, così come nel reiki. E' opinione comune fra molti maestri di qi gong, che il reiki, inteso come energia e non come sistema, sia semplicemente il più elevato livello di energia qi gong. Il ling qi è nato 5000 anni fa, ai tempi dell'imperatore Bao Xi.

MACROBIOTICA: è l'arte e la scienza della salute e longevità attraverso lo studio e la comprensione della relazione ed interazione tra l'uomo, la sua alimentazione, lo stile di vita che conduce e l'ambiente in cui vive. Siccome ciò che noi scegliamo di mangiare e lo stile di vita che conduciamo sono i fattori ambientali che principalmente influenzano la nostra salute ed il nostro stato di benessere, la Macrobiotica enfatizza l'importanza di una dieta appropriata e di uno stile di vita adeguato. Il termine Macrobiotica viene attribuito al medico greco Ippocrate, padre della medicina occidentale, ma nell'epoca moderna esso è stato proposto dal filosofo giapponese George Ohsawa.

MASSAGGIO AYURVEDICO: componente della medicina ayurvedica come metodo per mantenere la salute insieme a norme igieniche, alimentazione, esercizio fisico (yoga). Il terapeuta agisce sul corpo, sulla testa (cuoio capelluto), sul naso, spesso utilizzando olio per il massaggio.

MEDICINA TRADIZIONALE CINESE (MTC): è un sistema di conoscenze mediche (teoriche e pratiche) formatosi in Cina in tempi antichissimi e trasmesso fino al giorno d'oggi. La MTC si articola in varie diramazioni: agopuntura-moxibustione, massaggio, ginnastiche mediche cinesi (qi gong e tai ji quan), coppettazione, dietetica e farmacopea (che utilizza prodotti naturali di derivazione vegetale, animale e minerale). La MTC è una medicina olistica, quindi considera l'uomo in tutte le sue componenti, fisiche, mentali e spirituali. L'uomo viene visto come un sistema energetico (microcosmo), in costante rapporto e scambio con l'esterno (macrocosmo). Lo stato di salute è strettamente correlato all'efficienza del sistema energetico dell'individuo. Se non ci saranno eccessi o deficienze, ristagni e ostruzioni, regnerà la salute, altrimenti si andrà incontro a disturbi dapprima funzionali che poi diverranno, nei casi più gravi, organici.

MEISO SHIATSU: è la pratica per cui, grazie allo sviluppo di una pressione naturale, la vita del terapeuta entra in contatto e in comunicazione diretta con la vita del paziente. Shiatsu significa pressione delle dita, ma per realizzare una pressione naturale, oltre che delle mani, si ha bisogno anche di un respiro armonico, dello sviluppo positivo del pensiero e della riunificazione di tutte queste forze verso il punto di origine della vita stessa. La pressione fisica, del respiro, dell'immaginazione e della preghiera, si esprimono con tecniche di armonizzazione attraverso i meridiani energetici, i punti vitali, i centri magnetici, le fasce comunicanti. Lo scopo del Meiso Shiatsu non si limita all'esclusivo utilizzo di tecniche per l'eliminazione di eventuali sintomi e disturbi, ma si propone la trasformazione della terapia in una via di educazione per lo sviluppo della Forza vitale e per l'evoluzione personale.

MORFOPSIKOLOGIA: la morfopsicologia è lo studio dell'anima (psiche), della personalità, partendo dalle forme (morfo) del viso. E' un'arte-scienza nata dall'incontro della biologia con la psicologia, indaga la corrispondenza tra psichico e fisico come manifestazione fondamentale dell'essere. Una disciplina "olistica", nel senso che considera la persona come unità inscindibile di mente-pensiero, emozioni-cuore, corpo-pulsione. Questa disciplina nasce in Francia nel 1937 per merito dello

psichiatra Dr. Louis Corman, fondatore della Société Française de Morphopsychologie e nel 1982 è inserita nei programmi universitari francesi.

MOXA (MOXIBUSTIONE): e' una metodica terapeutica caratterizzata dal riscaldamento dell'agopunto. In passato si utilizzavano quasi esclusivamente dei coni di foglie di artemisia essiccata, più recentemente sono entrati in commercio i sigari di moxa, i carboncini di moxa e per ultimo i moxatori elettrici. Lo scopo di questa tecnica e' di apportare calore nella sede corporea desiderata in quantità appropriata e per un periodo di tempo idoneo.

MUSICOTERAPIA: è una tecnica che utilizza la musica come strumento terapeutico, grazie ad un impiego razionale dell'elemento sonoro, allo scopo di promuovere il benessere dell'intera persona, corpo, mente, e spirito. Oggi vi sono diversi approcci alla musicoterapia, diverse metodologie, che hanno prodotto diverse musicoterapie, con un ampio spettro che va dall'approccio pedagogico, a quello psicoterapeutico a quello psicoacustico. La musicoterapia viene impiegata in diverse campi, che spaziano da quello della SALUTE, come prevenzione, riabilitazione e sostegno, a quello del BENESSERE al fine di ottenere un migliore equilibrio e armonia psico-fisica.

NATUROPATIA: la Naturopatia, studia l'armonizzazione naturale delle funzioni corporee della persona, in senso olistico-energetico e non clinico. E' la sintesi di molteplici metodologie naturali, tra le quali l'alimentazione naturale, l'utilizzo domestico non farmacologico di prodotti ed integratori alimentari a fini salutistici non terapeutici, tecniche di riflesso-stimolazione, indagini semplici, non cliniche ne invasive. In naturopatia è esclusa qualsiasi diagnosi nosologica e qualsiasi terapia farmacologia e non, che sia direttamente rivolta al trattamento di malattie specifiche che di diritto sono prerogativa dei Laureati in Medicina e Chirurgia, in Odontoiatria e Medicina Veterinaria e dei Laureati in Chiropratica e in Osteopatia.

NIA DANZA (NEUROMUSCOLAR INTEGRATED ACTION): è stata ideata in America ed è un mix di yoga, arti marziali, danza moderna e feldenkrais. Ha lo scopo di sviluppare maggiore flessibilità, forza, stabilità, agilità e autostima.

OLI ESSENZIALI: estratti dalle piante o da parte di esse (fiori, semi), contengono importanti principi attivi. Vengono utilizzati in alcuni massaggi (ayurvedico, arabo, svedese...) e nell'aromaterapia per ristabilire l'equilibrio psico-fisico e donare benessere a corpo e mente.

OMEOPATIA: sistema di cura ideato da S. Hahneman, che si basa sul principio che per curare una malattia sia necessario somministrare al paziente la stessa sostanza, in dosi infinitesimali, che l'ha provocata. Ha un approccio di tipo olistico e tende a curare non il sintomo ma la causa dei disturbi.

OMOTOSSICOLOGIA: è una concezione innovativa dell'omeopatia, con un suo proprio corpus teorico e metodologico e una sua caratteristica strategia terapeutica. L'etimologia del termine omotossicologia, o omeopatia antiomotossica, significa: "studio degli effetti delle tossine sull'Uomo e relativo trattamento omeopatico". Il medico omotossicologo, rifiutando ogni integralismo terapeutico, utilizza tanto le acquisizioni della medicina omeopatica quanto quelle della medicina convenzionale e reinterpreta i dati secondo un paradigma coerente che spiega, grazie alla propria specifica chiave di lettura, il manifestarsi dei fenomeni della salute e della malattia in modo completo. I vantaggi terapeutici rispetto all'omeopatia classica sono: possibilità di intervento anche nelle malattie degenerative e risultati molto veloci nelle patologie acute.

ORTHO-BIONOMY: è un metodo ideato dall'osteopata canadese Arthur L. Pauls nel 1978. L'Ortho-Bionomy è una tecnica manuale, coerente con le leggi naturali, che non utilizza manipolazioni forzate o violente e tende a stimolare i riflessi autocorrettivi del corpo, in maniera dolce e semplice. Ortho-Bionomy significa buona funzionalità fisica correlata ad un saldo equilibrio emotivo.

OSTEOPATIA: è una scienza terapeutica naturale, fondata su una conoscenza precisa della fisiologia e dell'anatomia del corpo umano. Si serve di ogni mezzo manuale di diagnosi per evidenziare le disfunzioni e l'assenza di mobilità dei tessuti che comportano un'alterazione dell'equilibrio generale dell'individuo. Il concetto osteopatico, unicamente nella sua pratica manuale, sollecita al meglio le risorse proprie dell'individuo, considerato nella sua globalità. L'osteopatia si rivolge ad ogni persona affetta da una alterazione della mobilità articolare e tessutale e interviene su pazienti di tutte le età, dal neonato all'anziano. Può essere applicata durante la gravidanza e nel bambino nel periodo neonatale.

OKI DO YOGA: nasce dalla ricerca del M° Masahiro Oki. E' una forma olistica di Yoga che può essere sia dinamica che tranquilla, per ripristinare un naturale equilibrio fra corpo e mente, movimento e lentezza, forza e rilassatezza. Non è uno stile nuovo, ma un particolare approccio alla pratica di questa antica disciplina che è lo Yoga. Nell'Oki Yoga il M° Masahiro Oki ha operato una sintesi fra lo Yoga Indiano, il Taoismo cinese, la filosofia dello Yin e dello Yang, le arti marziali, la medicina Orientale e Occidentale e la tradizione Zen per curare e mantenere il corpo nelle sue originali condizioni di salute.

PERCORSO KNEIPP: alternanza di immersioni in acqua calda e fredda che migliora la circolazione del sangue e la salute delle gambe.

PILATES: ideato negli anni '20 da Joseph Pilates, coniuga movimenti della danza e dello yoga, dà molta importanza alla postura e alla respirazione, ha come obiettivo finale il controllo del centro del corpo (muscoli addominali e glutei). Gli esercizi si svolgono su macchinari costituiti da lettini con molle e carrucole, e a corpo libero con piccoli attrezzi (cerchi, palle,..). All'allungamento muscolare (stiramenti passivi) si abbina un lavoro isometrico (tensione statica) e concentrico-eccentrico.

QI GONG (CHI KUNG): disciplina tradizionale cinese, che mito e leggenda fanno risalire a cinquemila anni fa. Il Qi Gong è l'insieme di pratiche atte a sviluppare l'energia interiore dell'uomo soprattutto mediante il controllo della respirazione. L'origine del Qi Gong si perde nella preistoria della Cina, si tratta comunque di un retaggio di tipo sciamanico che venne successivamente accolto, elaborato e perfezionato dal Taoismo e dalle scuole ad esso ispirate o legato.

Il Qi Gong si basa su esercizi ginnici, meditativi e di respirazione che l'allievo impara gradualmente. Lo scopo è l'acquisizione di longevità, immunità dalle malattie, forza fisica e mentale e la capacità di dirigere all'esterno l'energia vitale per fini terapeutici e di combattimento. Per questi motivi il Qi Gong è correlato a tutti gli altri campi della Medicina Tradizionale Cinese, all'alchimia interna, alle pratiche sessuali ed alle arti marziali.

REIKI: Il reiki è un antico metodo di autoguarigione naturale riscoperto agli inizi del secolo scorso e divulgato da Mikao Usui.

Si tratta di una tecnica che permette, attraverso l'uso dell'energia "universale" canalizzata dall'operatore, di portare un flusso di energia dolce e risanante sulla persona trattata. Quest'energia avrà lo scopo di riequilibrare mente, corpo e spirito.

Il reikista diventa tale dopo un seminario di un paio di giorni, diventando “canale” di questa energia. Essa viene trasmessa attraverso il posizionamento di una o entrambe le mani su se stessi o anche verso altre persone, animali o piante.

RIFLESSOLOGIA AURICOLARE: vedi AURICOLOTERAPIA.

RIFLESSOLOGIA FACCIALE metodo Dien Chan (riflessologia del viso): nasce in Vietnam nel 1980 ad opera di un agopuntore il Professor Bùì Quốc Châu. Questo studioso ha avuto la possibilità di scoprire una nuova riflessologia che prendesse in considerazione tutto il viso. Sino a quel momento erano conosciute riflessologie diverse, era stato studiato l'intero corpo proiettato sui piedi, sulle mani, sulle orecchie, negli occhi, nella bocca, ma non era mai stato fatto uno studio che riguardasse tutto il volto e la testa. Il professor Bùì Quốc Châu riuscì a scoprire più di 600 punti riflessi sul viso ed in un secondo tempo ne raggruppò una trentina ed una sessantina, selezionando i principali punti che servono per stimolare gli organi interni e le aree esterne del corpo. Mentre nell'agopuntura si utilizzano degli aghi (pratica riservata in Italia solo a medici), nel Dien Chan si utilizzano strumenti alternativi quali le dita delle mani o la punta arrotondata di una penna (o di una matita).

RIFLESSOLOGIA PLANTARE: è una branca della medicina tradizionale cinese basata sui massaggi e quindi sulla massoterapia delle piante dei piedi. Incentrandosi, dunque, sulla tecnica di massaggio zonale, sfrutta l'ingente quantità di nervi presenti nei piedi per curare le malattie o per alleviare i dolori pigiando in zone strategiche: a questi corrispondono dei punti riflessi di tutto il corpo, grazie al cui stimolo si agisce su organi, apparati interni, ghiandole e sistema nervoso per depurarli e poter riequilibrare l'energia vitale dell'organismo, liberando i canali di energia bloccati. In Europa ed America la tecnica sviluppatasi (e che segue la fisiologia secondo i canoni medici occidentali) è il Metodo Fitzgerald. In oriente le tecniche più note sono la Cinese e la Thai. La Riflessologia Plantare non è una terapia né è una tecnica sovrapponibile alle metodologie sanitarie riconosciute dalla legislazione italiana né sostituisce eventuali terapie mediche.

ROLFING: pratica per il riallineamento del corpo e il ritrovamento della giusta postura tramite massaggi, esercizi di allungamento muscolare e di respirazione.

SHIATSU: arte per la salute che ha cominciato a diffondersi in Giappone a partire dal VI secolo, quando giunsero e si stabilirono nel paese monaci buddisti che favorirono una larga diffusione dei principi della medicina tradizionale cinese che ne costituiscono il fondamento teorico. Lo Shiatsu, infatti, affonda le sue radici nelle forme di manipolazione e massaggio tradizionali cinese, come l' am-ma, l' an-fa, il tui-na. Lo Shiatsu è una tecnica manuale basata principalmente sulle pressioni portate con i pollici, le dita, i palmi delle mani, i gomiti, le ginocchia o i piedi.

STONE THERAPY: applicazione di pietre calde o fredde sul corpo che agisce attraverso lo scambio di calore. Nel massaggio a caldo si usano pietre laviche o basaltiche di varia forma, dimensione e peso, che vengono scaldate in acqua e sale a 65-70°C (o in piccoli forni elettrici) e poi applicate con una leggera pressione sul corpo. Per il massaggio a freddo (utile per gli sportivi) si usano vari tipi di quarzo, a volte raffreddati in un congelatore prima del trattamento.

STRETCHING: metodo di allungamento muscolare utilizzato come riscaldamento prima dell'attività fisica o al termine di essa. Ultimamente ha preso piede come attività a se stante, con effetti di elasticità muscolare e di rilassamento.

TAI JI QUAN (T'ai Chi Ch'üan): letteralmente può essere tradotto come arte marziale del Tai Ji o del principio supremo. Si tratta di un'arte marziale della tradizione cinese che sta vivendo una fase di grande popolarità come ginnastica terapeutica che ben si adatta a combattere lo stress e le nevrosi moderne attraverso un lavoro che agisce simultaneamente a livello fisico e psicologico. Esistono molte leggende sulle origini del Taijiquan, quella più accreditata narra che monaco taoista Zhan San Feng, vissuto intorno al 1.200 d.C., elaborò il metodo Tai Ji Quan dopo aver assistito ad una lotta tra una gazza ed un serpente. Documenti ufficiali attribuiscono invece le origini del Taijiquan al capostipite della famiglia Chen, Chen Wang Ting (1600-1680). Il Governo cinese riconosce ufficialmente cinque stili di Tai Ji Quan: il Chen, lo Yang, il Wu/Hao, il Wu e il Sun.

THETA HEALING (DNA Theta Healing o Orion Healing Technique): tecnica per la salute legata al nome di Vianna Stibal, medico intuitivo e naturopata. Secondo i praticanti, il Theta Healing insegna a raggiungere uno stato meditativo nel quale il cervello lavora con onde cerebrali theta; questo permetterebbe di connettere l'individuo a una forza superiore, o

Fonte, e di diventare cocreatore e al tempo stesso testimone di un processo di guarigione. Il Theta Healing consentirebbe la lettura di blocchi fisici ed emozionali profondi e rileverebbe i sistemi di credenze limitanti che si oppongono alla libera espressione dell'individuo.

VEGA TEST: metodo di valutazione delle allergie e delle intolleranze (in particolare quelle alimentari) tramite la misurazione del livello di energia che circola nel nostro corpo. Si avvale di strumenti in grado di misurare la conducibilità elettrica in particolari punti delle mani e dei piedi. Deriva dall'elettroagopuntura. Metodo ideato nella metà degli anni settanta dal neurofisiologo tedesco Reinhold Voll che si basa sugli stessi principi delle scienze riflesso logiche (agopuntura, auricoloterapia).

WATSU: Il Watsu è un'Arte per la Salute nata oltre un quarto di secolo fa dalla sensibilità creativa e dalla abilità operativa di Harold Dull, poeta e ricercatore. Il Watsu si esercita in vasche di acqua calda, a circa 35°. Il nome deriva dalla contrazione della parola inglese "water" (acqua) e shiatsu. Il Watsu pur includendo digitopressioni tipiche dello shiatsu, non si esaurisce in quelle, ma spazia da delicati stiramenti al dondolio in sospensione, dal relax profondo all'ascolto consapevole di se stessi.

YOGA: è una delle sei darshana, ovvero i sistemi ortodossi della filosofia induista. La parola Yoga raggruppa l'insieme delle tecniche che consentono il congiungimento del corpo, della mente e dell'anima con Dio (o Paramatma), l'unione tra Jivatman (energia individuale) e Paramatman (energia universale). Colui che segue e pratica il cammino dello Yoga è chiamato yogi o yogin (le donne sono dette yogini). La prima grande opera indiana che descrive e sistema le tecniche dello Yoga è lo Yoga Sutra (Aforismi sullo Yoga), redatto da Patanjali, che raccoglie 185 aforismi. In occidente sono conosciuti solo alcuni aspetti dello yoga, come la meditazione (dhyana), gli esercizi di controllo del respiro (pranayama) o le asana (le celebri "posizioni" con cui lo Yoga viene comunemente identificato tout-court).

www.benessereflorido.it