

APPENDICE DI VARIAZIONE N° 5

Polizza n° 01451332000295
Agenzia di BRESCIA DALMAZIA - 014513
Partizione 002

Contraente Movimento Libere D.b.n.

La presente appendice di variazione ha effetto dal 22/10/2021

Di comune accordo tra le parti, viene inserito l'elenco esemplificativo delle discipline presenti in polizza, con la nuova e più aggiornata versione in allegato.

Forma parte integrante della presente appendice di variazione l'allegato ED 1836/2018
Fermo il resto.

La presente appendice di variazione forma parte integrante della polizza n° 01451332000295.
E' redatta in 3 esemplari a un solo effetto in BRESCIA il 02/11/2021 e sottoscritta il _____

SOCIETA' CATTOLICA DI ASSICURAZIONE
S.p.A.
LA DIREZIONE

F. Fini

IL CONTRAENTE

Luca Alessandro Perotti

Movimento Libere DBN
presidente
p.le Segrino 1, 20159 Milano
C.F. 97677080158

SPAZIO LASCIATO INTENZIONALMENTE IN BIANCO * * * SPAZIO LASCIATO INTENZIONALMENTE IN BIANCO * * * SPAZIO



ELENCO ESEMPLIFICATIVO E NON ESAUSTIVO DELLE DISCIPLINE BIO-NATURALI (DBN) COPERTE DA ASSICURAZIONE

Aikido: "Metodo per l'armonia dell'energia vitale". Via dell'energia e dell'armonia, da Ai 合 Armonia, Ki 気, Energia Cosmica, e Do 道 Via). Proponendosi in primo luogo come via di educazione morale e di mutuo rispetto, l'Aikido non è uno sport competitivo, non vi sono gare ma solamente dimostrazioni per poter far conoscere all'esterno la bellezza. La finalità non è rivolta al combattimento né alla difesa personale, ma mira alla "corretta vittoria" che consiste nella conquista della "padronanza di sé stessi" e al rispetto dell'avversario inteso in senso più ampio come essere. l'Aikido si presenta come un metodo che utilizza bloccaggi, leve articolari e proiezioni basati sulla rotazione sferica con un movimento circolare il cui perno è il praticante. In tal modo egli stabilizza il proprio baricentro, decentra quello dell'avversario attirandolo nella propria orbita e può sfruttare a proprio vantaggio l'energia prodotta.

Approccio trager: L'approccio Trager si basa su una comunicazione che si stabilisce tra l'educatore e l'inconscio del soggetto per mezzo di movimenti ritmici e piacevoli finalizzati alla libertà di movimento, sollievo dal dolore, consapevolezza del proprio corpo e osservazione interiore. La tecnica utilizzata nel lavoro Trager sul lettino è costituita principalmente da compressioni leggere, allungamenti dondoli, flessioni e manovre di mobilitazione. Durante la sessione l'educatore lavora in connessione profonda con sé stesso e con il soggetto, in uno stato di coscienza simile a quello della meditazione o del training autogeno.

Arteterapia: insieme delle tecniche e dei metodi che utilizzano le attività artistico-creative come mezzi di aiuto al recupero ed alla crescita dell'individuo nella sua sfera emotiva, affettiva e relazionale mediante percorsi volti al benessere attraverso l'uso dei materiali artistici.

Aura Soma: tecnica fondata sulla cromoterapia che fa uso dei colori. Opera sul riequilibrio di tutto il sistema tramite essenze che contengono le energie della luce, del colore, delle piante e dei cristalli. In sostanza unisce le energie dei colori, delle piante, dei cristalli per pulire, armonizzare e bilanciare l'aura.

Auricolgia/Auricoloterapia: metodo tradizionale cinese, che consiste nell'analisi e stimolazione del padiglione auricolare, zona riflessa molto reattiva dove ad ogni organo e funzione dell'organismo corrisponde un punto specifico. Mediante la stimolazione di punti specifici dell'orecchio esterno (con strumenti diversi: semi di vaccaria, sferette magnetiche, aghi ecc.) è possibile stimolare la vitalità ma anche indagare sulla situazione energetica della persona.

Benessere e Natura: pratiche di movimento, respirazione, osservazione, contemplazione, meditazione, studio, socializzazione che potenziano la vitalità grazie agli stimoli che scaturiscono dall'immersione e integrazione (simbiosi) con ambienti naturali (campagna, montagna, spiagge, specchi o corsi d'acqua, mare, boschi e foreste ecc.) con attività guidate come camminate, arrampicate, trekking e/o altre attività motorie o statiche finalizzate a creare stati di simbiosi/unità con la natura.

Bioenergetica: tecnica psicocorporea in cui si utilizzano prevalentemente tecniche respiratorie, particolari esercizi fisici, posizioni e contatti corporei nel tentativo di sciogliere i "blocchi energetici" e i meccanismi difensivi che si cristallizzano nel corso del tempo a livello fisico e a livello psicoemotivo. Il suo fine è l'integrazione tra corpo e mente.

Biodanza: danza della vita. La disciplina favorisce lo sviluppo umano e il rinnovamento esistenziale. Comprende esercizi e musiche organizzate secondo un modello teorico, destinate 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 più autentiche e profonde tra le persone, proponendo una poetica dell'incontro umano.

Biodinamica cranio sacrale/Tecnica cranio sacrale/Rilascio Somato Emozionale Upledger: disciplina che interagisce con le aree del corpo considerate come veicoli di più semplice rintracciamento dei ritmi biodinamici in quanto espressione della forza vitale del "Respiro della Vita" che permea l'intera matrice energetica dell'individuo. Si avvale di specifiche tecniche, che prevedono un contatto dolce e leggero applicato in varie zone corporee, allo scopo di ascoltare, preservare, consolidare e favorire la vitalità della persona. Le sessioni consistono in un ascolto e in una sincronizzazione con i suddetti ritmi e tendono a sostenere le risorse innate, a supportare le intrinseche capacità di equilibrio e a integrare le funzioni vitali affinché si riarmonizzino con i ritmi naturali.

Biofertilità: La "Biofertilità" studia ed insegna una visione completamente naturale della sessualità e della fertilità femminile, maschile e di coppia: Autocoscienza, Conoscenza, Fruizione, Visione armonica. La proposta della Biofertilità si articola in: Antropologia umana personale e di coppia; l'origine della persona, la dipendenza, la libertà; osservazione della propria sessualità e della fertilità di coppia; interdipendenza della fertilità e della vitalità (la fertilità come risultato ed indicatore dell'equilibrio delle funzionalità biologiche, psichiche, razionali, relazionali, spirituali); la generatività come aspetto della vitalità, nell'armonia della vita personale, di coppia e familiare.

Biomovimento: Nasce come incontro tra metodologie utili per la riabilitazione posturale (Meziers, Bertherat, Feldenkrais, danza e arti marziali). Migliora la postura, l'atteggiamento che il corpo assume abitualmente; attraverso l'assetto corporeo si esprimono emozioni e stati d'animo, si comunica la propria "energia". Attraverso semplici movimenti permette ai muscoli posteriori del corpo a ritrovare l'equilibrio e l'armonia nella forma. Progressivamente le zone dimenticate del corpo riprendono a muoversi, risvegliando sensazioni e ricordi. Tutto ciò porta un profondo benessere e ristabilisce una migliore circolazione energetica e linfatica.

Bodywork/Mindbodywork/Bodywork Transpersonale/Bodywork Emotivo Strutturale: tecniche di sviluppo personale che includono trattamenti manuali dei tessuti, lavoro sul respiro, postura e movimento e lavoro "energetico". Le tecniche di bodywork mirano ad innescare la naturale autoregolazione dell'organismo ricorrendo ad una o più metodiche di intervento, pur mantenendo la caratteristica peculiare di integrare il lavoro fisico con quello mentale, senza realizzarli in momenti separati. Sono metodi di induzione di risposte integrate fisiologiche e mentali, attraverso l'applicazione di stimoli fisico-emotivi in grado di lasciare impressa una traccia permanente nel cervello della persona in modo che possa richiamare tali risposte in modo automatico ed anche inconscio, quando se ne presenti l'occasione adeguata.

Camminata per l'autostima: conosciuta nei paesi anglosassoni come "firewalking", è un percorso che, attraverso pratiche preparatorie quali la respirazione, il rilassamento, la Biodanza e la Meditazione, crea nella persona una condizione di aumentata fiducia in sé stessa e nelle proprie qualità che le consente di affrontare, sostenuta dal gruppo, una prova, la camminata sulle braci, che stimola la sua capacità di riconoscere i propri obiettivi e di raggiungerli con determinazione. La finalità della pratica è lo stimolo e il potenziamento delle risorse vitali della persona.

Chi kung/Qi gong: È una pratica dell'antica tradizione taoista rivolta a favorire e incrementare il flusso dell'energia vitale, il chi o qi, e si può considerare vera e propria tecnica di meditazione in movimento. Il Chi Kung/Qi Gong migliora la salute e rinforza il corpo; si hanno singoli esercizi che rendono la pratica più statica e troviamo movimenti lenti, compiuti ricercando la consapevolezza del proprio corpo e delle eventuali tensioni che tendiamo ad accumulare inconsciamente, associati ad una respirazione profonda con una concentrazione costante sulla circolazione dell'energia sottile.

Cinofilia etico bionaturale: la disciplina ha una visione globale dell'individuo con la sua fisicità, la sua sensibilità, la sua emotività e la sua intelligibilità inserito in un "tutto" sociale. Stimola a modelli di vita sani, ecocompatibili, utilizzando corretta alimentazione, tecniche di rilassamento, di respirazione, manuali, riflessologiche, bioenergetiche. Mira a lavorare con l'animale (anche adulto) al fine di renderlo più affidabile ed equilibrato, utilizzando metodi non coercitivi attraverso un percorso educativo/addestrativo. Utilizza molteplici tecniche sia sulla persona che sull'animale operando sul singolo e sul binomio. In via prioritaria utilizza tecniche di ascolto e comunicazione, di rilassamento, di gestione dello stress, di educazione e consapevolezza nutrizionale e di stimolazioni manuali su vari punti di digitopressione. Una particolare attenzione viene riservata alle tecniche di respirazione umana, fondamentali per creare l'equilibrio corpo/mente e una immediata sintonia tra uomo e animale. In questo contesto operano diverse tipologie di professionisti tra cui: a) l'Educatore cinofilo

utilizza le sue competenze per accompagnare cane e proprietario nella creazione di un corretto rapporto basato sulla comunicazione e la conoscenza reciproca con l'utilizzo del metodo gentile. b) Il Rieducatore è specializzato nel recupero di soggetti che presentano particolari problemi comportamentali al fine di aiutare il proprietario in presenza di difficoltà nell'ambiente familiare o urbano, escludendo ogni risvolto patologico di competenza veterinaria. c) L'istruttore Cinofilo è un educatore specializzato nell'insegnamento delle attività ludico-sportive e sociali con finalità educative-comportamentali. d) Il Dog Sitter è una figura professionale competente nella corretta gestione del cane altrui in diversi ambienti (esterno, pubblico e privato) e svolge attività di dog sitter, dog walker, dog-daycare e ha competenze in materia di regolamenti territoriali. e) Il Toelettatore: è un operatore in grado di eseguire la toelettatura del cane con professionalità, competenza e corretta gestione del cane, ma anche di altri animali. È competente nella sua specificità, conoscendo la gestione dell'animale altrui di cui sa rispettare gli spazi. Conosce la corretta manipolazione, i tagli, l'anatomia e la toelettatura specifica di ciascuna razza. Ha delle conoscenze di base di dermatologia e primo soccorso. Opera in diversi ambienti nel rispetto delle normative nazionali.

Coaching/Biocoaching: disciplina finalizzata ad un processo di sviluppo delle capacità, risorse e competenze di una persona attraverso l'individuazione degli ambiti di potenziale crescita e la definizione di un programma finalizzato al raggiungimento di obiettivi personali o professionali. Il Coach usa delle tecniche energetiche e di digitopressione su alcuni punti della medicina tradizionale cinese, per il benessere della persona, anche in "modalità olistica ed emozionale" per un apprendimento profondo e duraturo.

Coppettazione: Introdotta verso il 2° Secolo d.c., è una metodica molto utilizzata per la sua potente azione disperdente e/o mobilizzante molto utile nei disequilibri da Freddo/Umidità o da Calore/Umidità. Si pratica con vasetti di vetro o ceramica o bambù del diametro di pochi cm. applicati sulla cute in precisi punti e/o aree. Si crea una depressione tramite un apposito dispositivo che aspira l'aria o mediante utilizzo di calore in modo che possa aderire alla pelle, con o senza incisioni. Una volta applicata, la coppetta viene fatta scorrere sui punti in modo che possa essere dispersa l'energia stagnante.

Costellazioni familiari/sistemiche/quantiche/Biocostellazioni: metodo di presa di coscienza e risoluzione di una vasta gamma di problematiche che derivano dalla famiglia di origine e possono manifestarsi nella vita di ogni giorno sul piano del benessere individuale, delle relazioni interpersonali, del processo di autorealizzazione. Attraverso la "messa in scena", si evidenziano le interdipendenze con le generazioni precedenti, "mettendo alla luce" e consentendo di guardare ciò che era nascosto, generando un percorso di consapevolezza e favorendo progresso, pace e armonia, assegnando ad ognuno il proprio posto e il proprio ruolo nella vita. Grazie alla rappresentazione scenica tra i partecipanti ci si libera da schemi a volte trasmessi dalle generazioni passate, ritrovando libertà, energia in armonia col proprio destino e generando cambiamento ed evoluzione.

Counseling /Counseling olistico: Il counseling in genere e il counseling olistico intendono agevolare la conoscenza di sé tramite lo sviluppo della consapevolezza e delle risorse personali; analizzare i propri punti di forza e di debolezza; migliorare il proprio stile di vita rendendolo più soddisfacente e creativo arricchendo il rapporto con sé stessi. Esercizi personalizzati per l'allenamento dell'attenzione, visualizzazione guidata e la pratica della meditazione, possono migliorare l'autostima e far scoprire la gratificazione di un senso di benessere e di equilibrio.

Cristalloterapia/Frequenze cristalline: disciplina che si basa sull'applicazione di cristalli o pietre dure sul corpo, in particolare sui chakra per stimolare le risorse energetiche naturali. Il principio alla base della disciplina è proprio la capacità di modificare l'energia attraverso le vibrazioni in movimento emanate da cristalli, pietre e minerali di varie forme e colori. La disciplina ha origini molto antiche; le proprietà di pietre e cristalli e la loro efficacia furono scoperte migliaia di anni fa dalle civiltà egizie e maya che le utilizzavano durante le cerimonie e viene ad oggi molto usata in India e nei paesi orientali.

Cromoterapia/Colorterapia: Disciplina che usa i colori per aiutare il corpo e la psiche a ritrovare il loro naturale equilibrio; ha origini antichissime poiché i popoli hanno sempre attribuito grande importanza all'influenza dei colori sulla salute e sullo stato d'animo dell'uomo. Negli ultimi anni la disciplina ha avuto un notevole sviluppo grazie ai numerosi studi scientifici che evidenziano l'influenza dei colori sul sistema nervoso, immunitario e metabolico.

Cromopuntura: disciplina che irradia con sottili fasci di luce colorata punti energetici che coincidono con le zone di maggior ricezione della luce sulla pelle; le frequenze luminose dei colori interagiscono con le vibrazioni dell'organismo e inducono nelle cellule e nei sistemi del corpo informazioni che consentono di regolare e riequilibrare la disarmonia del ritmo vibratorio cellulare origine del malessere. Vengono individuati i punti e stimolati con appositi strumenti corredati di speciali punte di cristallo colorate.

Danza creativa/Danzaterapia: La danza è la forma più ancestrale di comunicazione; la disciplina utilizza diversi metodi che consentono di incontrare e fare incontrare persone di qualunque età e in qualunque condizione psicofisica creando una condizione emotivamente e fisicamente coinvolgente, in cui è possibile esprimere la propria creatività ed espressività con ciò facilitando il miglioramento dell'umore, aumentando la consapevolezza di sé, suggerendo e facendo sperimentare comportamenti utili per il proprio benessere.

Esempi: **metodo Risvegli - Maria Fux**, dal nome della danzatrice e coreografa argentina che l'ha ideata negli anni 60 con una metodologia semplice ma profonda e alla portata di tutti che attraverso il movimento con la musica propone coreografie non tecnicistiche con l'uso di immagini e oggetti (stoffa, elastici, carta crespata...). Le persone del gruppo sono portate gradatamente a una presa di contatto con il proprio corpo e con lo spazio, alla scoperta e valorizzazione delle proprie innumerevoli possibilità di movimento, al graduale incontro con gli altri attraverso la progressiva trasformazione del movimento in danza. Altri metodi come **Danzamovimentoterapia** e altre tecniche di danza e linguaggi somatici basati sull'ascolto del corpo e del movimento, l'armonia tra le sue parti, la relazione con lo spazio e l'altro, la gravità, il contatto con il suolo e il lavoro a terra attraverso gli schemi primordiali di movimento, l'intuizione, l'espressività e l'azione nel "qui e ora". Oppure la **Danza Orientale Antica**, che si articola di benefici movimenti, educazione posturale, esercizi di riattivazione del perineo e dell'addome (danza del ventre) e tecniche di rilassamento guidato per ritrovare energia, vitalità e pienezza della propria identità. Pratiche di gruppo per promuovere il sostegno e la solidarietà tra i partecipanti. Infine le forme di **danza tradizionale e popolare**, regionali e nazionali non competitive.

Do In: disciplina giapponese di origine taoista che ha come principio di base l'armonia tra mente, corpo e spirito. Considera il corpo come una mappa percorsa da vari canali nei quali circola l'energia (Qi) destinata a fluire verso gli organi ed è finalizzata a riequilibrare, controllare e incrementare l'energia vitale tramite la stimolazione dei meridiani con la digitopressione e l'auto-massaggio, la respirazione, la meditazione e la pratica di una serie di esercizi che riattivano il Qi.

Educazione Posturale al Lavoro: Disciplina che combinazione apprendimento conoscitivo emotivo ed esperienziale. Promuove lo sviluppo di consapevolezza della propria postura in termini di relazione tra corpo e spazio coniugato a competenze motorie idonee a prevenire e contrastare fenomeni di disarmonia energetica. Finalizzata anche alla promozione del programma WHP (Workplace Health Promotion). Stare in piedi, sedersi, piegarsi, portare e sollevare pesi. Si basa su esercizi energetici; tecniche per il miglioramento dell'apprendimento; respirazione; visualizzazione; affermazioni e comunicazione; tecniche di alleviamento dello stress; informazioni sul corretto stile di vita (movimento, alimentazione, fumo, alcool, ecc.).

Energetica pranica: sia **metafisica** come tecnica che usa il prana e meditazioni specifiche per rompere schemi e condizionamenti culturali, familiari, scolastici ecc. ripetuti nel tempo per liberare la persona dalle strutture energetiche ed esprimere la sua vera natura. Sia **regressione** come tecnica che porta a rivivere momenti del passato per liberare la memoria cellulare e ricreare uno stato di armonia e naturale.

Energy Balancing: È un trattamento individuale che riporta un corretto equilibrio energetico in ogni parte del corpo. Proviene da un'antica tradizione indiana e nella tradizione tantrica, poiché acuisce la sensibilità fisica. L'Energy Balancing attraverso una particolare respirazione e la conduzione dell'energia tramite alcuni canali (Nadi), ridistribuisce il flusso energetico nel corpo, togliendolo dalle parti dove è in eccesso e portandolo alle parti che ne sono carenti.

Equitazione etico bionaturale: L'Equitazione intesa come rapporto tra uomo e cavallo che adotta i principi delle DBN quali l'energia, la vitalità e l'equilibrio e li pone quale base essenziale per instaurare un rapporto paritetico tra questi due mondi, escludendo l'approccio agonistico. La disciplina si pone come ponte di collegamento tra il mondo umano e il mondo animale rispettando gli equilibri naturali che sono presenti in ogni essere vivente e che sono alla base della Vita.

Con questo approccio si stimola l'armonizzazione dell'energia vitale di entrambi che ne ricevono reciproco beneficio a livello psicofisico ed energetico.

Erboristeria: L'erborista commercializza prodotti erboristici, integratori alimentari dietetici e cosmetici a base naturale in grado di manifestare effetti benefici e salutari sulle funzioni dell'organismo. Prepara prodotti erboristici per soddisfare esigenze specifiche del cliente, selezionando e miscelando piante e derivati (quali estratti, oli, tinture, succhi) nel rispetto della normativa e limitatamente alle piante officinali il cui uso è consentito dalla legge per lo specifico utilizzo. Vende preparati e prodotti confezionati (realizzati industrialmente o in laboratori artigiani), ascoltando le esigenze dei clienti e orientandoli nella scelta e nelle modalità di impiego dei prodotti disponibili.

Essenze floreali/Fiori di bach: La disciplina opera per il benessere della persona (e degli animali) attraverso l'applicazione del sistema naturale delle Essenze Floreali, al fine di riequilibrare lo stato energetico ed emozionale disarmonico. Dispone di numerose specifiche essenze floreali adeguate per stimolare la forza vitale della persona e mobilitare le risorse interiori per rendere possibile un cambiamento. 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. Nel caso dei 38 Fiori di Bach, che corrispondono a 38 stati d'animo della persona, la scelta è operata esclusivamente in base al colloquio con il cliente, senza interpretazioni psicologiche e/o mediche e possono essere utilizzati singolarmente o in associazione.

Gelotologia/Comicoterapia/Risoterapia/Clownterapia: disciplina che studia e applica la relazione tra le buone emozioni – con particolare riferimento al fenomeno del ridere – e il benessere psicofisico e sociale. Prende le mosse dagli studi di PsicoNeuroEndocrinologia (PNEI), dalla psicologia e dall'antropologia, si avvale delle acquisizioni delle nuove scienze; ricerca e sperimenta modalità relazionali che, coinvolgendo positivamente l'emotivo della/e persona/e coinvolta/e, attraverso complessi meccanismi spontanei neuro-endocrini, migliorano il benessere e la vitalità.

Guarigione spirituale/esoterica e spirituale: disciplina che, attraverso la connessione con i Maestri di Luce del mondo Spirituale, canalizza l'energia nell'operatore e convogliata ed invianola verso il ricevente. Questa energia porta guarigione a livello spirituale, energetico ed emozionale. Spesso non necessita di toccare il ricevente per convogliare l'energia. Esoterica che comprende diversi metodi di auto guarigione attraverso il contatto con il vero sé; una versione spirituale contempla la preghiera cristiana attraverso la conoscenza di sé e lo studio quotidiano dei testi sacri cristiani.

Gyrotonic: Efficace sistema di lavoro sul corpo che abbraccia i principi chiave di *yoga*, *nuoto*, *danza* e *tai chi*. Esercita la muscolatura profonda, stimola le articolazioni e permette di allungare il corpo e simultaneamente di potenziarlo con il minimo sforzo. Dona forza, flessibilità, coordinazione e favorisce il più ampio benessere psicofisico. Consiste nell'esecuzione di esercizi basati sul principio del movimento pluridirezionale e circolare (a spirale). Il metodo attiva e sviluppa sistematicamente l'intera muscolatura profonda e funziona delicatamente su tutte le articolazioni attraverso esercitazioni ondulatorie e ritmiche, fluide e senza interruzione in cui nessuna parte del corpo rimane inattiva; si eseguono movimenti integrati e tridimensionali. Tutte le sequenze di esercizi sono abbinate ad una specifica respirazione che, abbinate al movimento, favorisce un corretto funzionamento del sistema cardio-circolatorio e della colonna vertebrale che diviene più elastica.

Hot Stone Massage: tecnica che unisce le proprietà benefiche del calore delle pietre, che tende ad alleviare le tensioni ed i dolori dell'apparato muscolare, a quelle del massaggio che, effettuato in contemporanea all'applicazione delle pietre, ne amplifica le proprietà salutari.

Idrocolon/Vitalis Purgaret: Il lavaggio del colon è una pratica usata fin dall'antichità, che affonda le proprie radici nella medicina egizia; solo nel XIX secolo la procedura diventa abbastanza simile a quella praticata modernamente. Oggi la disciplina sfrutta una moderna tecnologia e si avvale di un sistema igienizzato. Durante la procedura, si possono eseguire massaggi sull'addome, appositamente studiati per favorire il rilassamento e l'attivazione della peristalsi. Si utilizza per favorire la disintossicazione e la stimolazione della capacità peristaltica intestinale.

Integrazione posturale/Integrazione strutturale/Rilassamento posturale/Rebalancing: sono metodi di lavoro corporeo olistico che mirano a stabilire armonia ed equilibrio nella struttura corporea, attraverso il tocco e la consapevolezza del movimento oltre che la drammatizzazione delle emozioni, tecniche respiratorie, di riequilibrio energetico, di meditazione. Le persone assumono una postura migliore, aumentano in altezza e si muovono meglio in seguito al riequilibrio delle alterazioni di tono e consistenza dei tessuti molli. In queste tecniche il processo viene esteso ad un riequilibrio energetico ed alla liberazione da blocchi espressivi che siano connessi.

Iridologia: metodo di osservazione dell'iride dell'occhio. Dà indicazioni rispetto al quoziente energetico, il sovraccarico tossinico, la capacità di eliminare i residui metabolici di un individuo e il suo benessere psicofisico. Ci permette soprattutto di valutare il terreno di base orientando il Naturopata nella scelta dei rimedi e delle tecniche più appropriate.

Jin shin do: Significa letteralmente "la via dello spirito compassionevole" ed è tecnica energetica che combina una pressione delicata (prolungata fino a 2/3 minuti) applicata con le dita su punti specifici del corpo, con le tecniche del body focusing (la focalizzazione della mente su un'area specifica del corpo) al fine di rilasciare tensioni ed "armature" fisiche ed emotive.

Karate tradizionale biodinamico: la disciplina trova le sue origini nell'antico Giappone e unisce alle marzialità del Karate la ricerca del benessere psicofisico e della miglior valorizzazione della vitalità. Si propone quale metodo di pratica evolutiva, indicata a tutte le età, in cui è fondamentale il concorso dei tre elementi "Mente-Spirito-Corpo" unitamente al controllo della respirazione. Si pratica con movimenti lenti e veloci uniti al "Kime" ovvero energia applicata all'azione.

Kinesiologia: La disciplina ricerca informazioni sugli squilibri energetici dell'individuo attraverso i test muscolari che consistono in pressioni variabili sui muscoli per rilevare la qualità di risposta. I muscoli registrano variazioni della fisiologia del corpo, manifestandole nel tono muscolare. Si procede poi con l'applicazione di tecniche di riequilibrio scelte in base al test muscolare. Tali tecniche di riequilibrio si diversificano secondo il campo di applicazione: Strutturale, Energetico/Elettromagnetico, Mentale emotivo, Biochimico nutrizionale. In pratica tecniche per il miglioramento dell'apprendimento; sfioramenti, stimolazioni o tocchi di punti riflessi, respirazione, visualizzazione, affermazioni e comunicazione, tecniche di alleviamento dello stress emozionale, tecniche manuali, informazioni sul corretto stile di vita e alimentare anche attraverso l'uso di integratori alimentari e prodotti naturali. L'efficacia degli interventi restituiscono tono muscolare e vitalità alla persona e portano l'equilibrio all'intero sistema Corpo/Mente. Alcuni metodi sono identificati da un nome specifico (es. metodo kinesp, metodo K.E.I. ecc.)

Martelletto della salute: la disciplina utilizza un martelletto di gomma con forme tondeggianti. La percussione estremamente delicata sui meridiani stimola il normale fluire dell'energia vitale (Qi), nel corpo.

Massaggio aurico/Lettura dell'aura: massaggio dolce senza contatto con il corpo che lavora sull'aura, il campo energetico che avvolge e delinea qualsiasi corpo fisico; l'aura è composta da diversi strati e il trattamento opera su ciascuno di essi a livello energetico.

Massaggio ayurvedico/Tecniche manuali ayurvediche: la disciplina si basa sui principi dell'antica filosofia indiana e dell'attenta osservazione del soggetto; la scelta operativa è effettuata in base alla condizione energetica della persona da trattare. Secondo l'ayurveda ogni parte del corpo è influenzata da tre bioenergie principali, i cosiddetti dosha (chiamati Vata, Pitta e Kapha); uno squilibrio di queste energie porta malesseri e disagi, variabili in funzione del dosha interessato e della parte del corpo da esso influenzata. Il massaggio ayurvedico consiste in un trattamento di massaggio mediamente dolce, che favorisce la circolazione sanguigna e dei fluidi vitali, fonte di mantenimento del corpo e la mente in corretta salute. Agendo tramite una stimolazione manuale sui chakra o centri di energia del nostro corpo, crea una sensazione di benessere e vitalità su tutto l'organismo.

Massaggio bionaturale: Come definito nelle specifiche del Professionista del Massaggio Bionaturale inserito nell'U.N.I. (Ente Nazionale Italiano di Unificazione).

Massaggio cinese per il viso: disciplina che utilizza manovre proprie del Tuina (massaggio tradizionale cinese) e lavora a livello locale sulla pelle, sui muscoli del viso e sul sistema linfatico, ma agisce anche sul sistema nervoso e sugli organi interni tramite la stimolazione dei Meridiani del viso e dei loro Punti. Utilizza tecniche varie come ad esempio il Tok Sen, il Thai Herbal Compress Massage, il Bamboo Massage ecc.

Massaggio classico: Il massaggio classico si basa sull'utilizzo delle manualità base del massaggio: sfioramento, sfregamento, impastamento, percussione, vibrazione, effettuate sui tessuti molli del corpo, a scopo di stimolo alla vitalità. Ogni manualità produce effetti specifici in base alla tipologia di stimolo.

Massaggio con bambù / Bamboo Massage: tecnica effettuata manovrando le canne della pianta con manualità basate essenzialmente su un gioco di polso con una tecnica specifica di "riprese rullate" (rotolamento e scivolamento). Agli effetti meccanici del massaggio con le canne si abbinano, poi, le potenzialità rigeneranti e rassodanti delle sostanze a base di estratto di bambù che vengono applicate sulla pelle all'inizio del trattamento. Ricco di attivi nutrienti, l'estratto di midollo di bambù dona alla pelle vitalità, tono e elasticità.

Massaggio energetico: Agisce sui meridiani della Medicina Tradizionale Cinese, mantenendo il benessere del complesso corpo-mente stimolando la vitalità dell'intero organismo.

Massaggio energetico spirituale: pratica finalizzata all'armonizzazione dei Chakra mediante un leggero sfioramento rotatorio dei punti riflessi dei chakra situati sotto la pianta del piede, in abbinamento con i suoni dei Bija Mantra associati ad ogni chakra.

Massaggio olistico/Tecniche manuali olistiche: la disciplina utilizza tecniche di impastamenti e sfioramenti per il benessere della persona. Gli effetti principali sono defaticanti e di rilassamento e in generale produce una generale purificazione dell'organismo. Opera sui diversi aspetti della persona (fisico, emozionale, mentale), utilizzando anche supporti naturali quali oli aromatici, essenze e fiori, colori e luci colorate, suoni e musica. Esistono numerose tecniche di massaggio per la vitalità che hanno assunto nomi diversi, spesso in base alla diversa caratterizzazione, zone trattate e origine geografica (svedese, lom-lom, kobido ecc.)

Massaggio Thai Herbal Compress: combina l'effetto rilassante delle erbe thailandesi con gli effetti positivi del Thai Massage. Le erbe, avvolte in garze di lino e scaldate al vapore, vengono tamponate ritmicamente su tutto il corpo. Viene usato un miscuglio di erbe, radici, canfora e mentolo, passato al mortaio secondo l'antica tradizione Thai, quindi racchiuso in sacchetti di garza, dalla tipica forma arrotondata. Il calore del vapore fa rilassare alle compresse le proprietà benefiche sulla pelle, il cui progressivo assorbimento contribuisce a migliorare la circolazione, rilassare e decontrarre la muscolatura. Ne consegue una piacevole e generale sensazione di benessere psicofisico. In alcune particolari situazioni le Herbal Compress sono impiegate fredde.

Massaggio tradizionale Tok Sen: tecnica praticata con attrezzi di legno di tamarindo con micro percussioni che scolpiscono i Sen, ovvero i meridiani energetici della visione olistica thailandese, andando a eliminare i punti congestionati e creando onde che possano rimuovere i blocchi, al pari delle onde dell'acqua. All'atto pratico i due pezzetti di legno vengono colpiti uno sull'altro e rimbalzano direttamente sul corpo, andando a dissolvere tensioni e blocchi muscolari.

Meditazione: Pratiche finalizzate a una maggiore padronanza delle attività della mente, sviluppando la capacità di concentrarsi su un solo pensiero, su un concetto elevato, o un preciso elemento della realtà, cessando il chiacchierio di sottofondo e divenendo assolutamente acquietata, pacificata. Affine alla meditazione è la contemplazione, con la quale si intende la capacità di lasciar riposare la mente nel suo stato naturale. È una pratica volta quindi all'auto-realizzazione, che può avere uno scopo religioso, spirituale, filosofico o finalizzato di un miglioramento delle condizioni psicofisiche.

Metodo Alexander: Disciplina che insegna a riappropriarsi della cosciente relazione tra mente e corpo, con una presa di coscienza della propria struttura scheletrica e la padronanza della relazione tra posture e movimenti, liberandoli dai condizionamenti dovuti ai blocchi mentali. L'obiettivo principale di tale metodo è quello di ritrovare sé stessi in piena libertà e padronanza delle proprie facoltà. L'operatore interviene con una serie di manipolazioni correttive mentre il ricevente ripete mentalmente delle frasi campione, inerenti la parte trattata e la correlazione con la mente.

Metodo Armonizzazione in movimento: auto educazione emozionale per bambini e adolescenti che lavora su tutti gli aspetti dell'essere umano: mente - corpo - emozioni - cuore ed energia. Metodo giocoso e divertente che utilizza il suono in ogni sua forma: la voce, il corpo, il movimento, i colori, il silenzio, gli strumenti musicali. Ogni suono che verrà utilizzato agisce infatti sul livello energetico ed emotivo e aiuta a ritrovare coraggio, autostima, serenità, calma, creatività, gioia sperimentando diverse tecniche meditative attraverso le quali bambini e adolescenti potranno contattare delicatamente la parte più autentica di sé, sentirsi parte della natura, scoprire le proprie emozioni, ritrovare l'armonia con sé stessi e con gli altri, dando valore all'amicizia. Il veicolo principale è il suono. Stare nel suono con l'attenzione, la mente, il respiro, l'intenzione è meditare. Sono proposte diverse tecniche che includono giochi sonori di gruppo, di yoga, del suono, musicoterapia, suoneria, danza e laboratori creativi di arteterapia.

Metodo Bates: Il metodo si prefigge di migliorare le capacità visive mediante tecniche ed esercizi che agiscono sulla contrazione dei muscoli estrinseci oculari obliqui (muscoli striati e quindi volontari). Le difficoltà visive sarebbero generate dallo *sforzo per vedere meglio*. Abbandonando lo sforzo la vista migliora. Tra le tecniche utilizzate si riportano in ordine:

- *Blinking* o sbattito di palpebre: l'occhio sbatte le palpebre già automaticamente per idratarsi. Farlo appena si appanna la vista o sentono gli occhi stanchi, più volte al giorno, l'occhio si rilassa ulteriormente e aumenta la lubrificazione;
- *Sunning*, esposizione alla luce solare: secondo Bates gli occhi sarebbero infatti "gli organi della luce", per cui quest'ultima sarebbe loro necessaria.
- *Shifting* e *Swinging*, dondolio ed oscillazione: alternare lo sguardo dalla parete di destra a quella di sinistra stando attenti a muovere la testa e gli occhi con il movimento delle spalle.
- *Palming* o riposo oculare: questa tecnica consiste nel chiudere gli occhi e coprirli con il palmo di una mano, in modo da non far filtrare la luce, senza schiacciare i bulbi oculari e senza contrarre le spalle.

Metodo Bowen: Manipolazioni digitali molto leggere secondo una sequenza prestabilita, ciascuna applicata su punti chiave dei muscoli e dei legamenti tendinei. Si tratta di pressioni digitali non invasive e delicatissime, con pause minime di due minuti tra una pressione e l'altra. La manipolazione Bowen comporta una delicata pressione associata a rotazione del muscolo o del tendine. Questo si realizza evitando di scivolare sulla pelle, ma anzi sollevando il lembo di pelle interessata prima di operare la pressione e trattenendolo sotto le dita. Il metodo stimola sia la circolazione sia il drenaggio linfatico e venoso, favorisce l'assimilazione dei fattori nutritivi e l'eliminazione delle tossine, aumenta la mobilità delle giunture e migliora la postura.

Metodo DeltaCure: metodo di guarigione energetico-meditativo, lavora e agisce ai livelli più profondi, quelli dell'anima. Ci riconnette alla saggezza del nostro cuore per cominciare a vivere il nostro vero potenziale, quello divino.

Metodo Feldenkrais: Seguendo processi organici simili a quelli di un bambino che impara per la prima volta a muoversi nel campo gravitazionale, il metodo permette di svincolarsi da schemi posturali e di movimento meccanici e ripetitivi, divenuti inadeguati e inadatti a rispondere ai bisogni o addirittura dannosi. Offrendo opzioni diverse e alternative al modo abituale di muoversi e stimolando l'autoconsapevolezza, il metodo permette la ripresa della crescita delle strutture nervose e aumenta la capacità di scegliere più liberamente come agire e come essere.

Metodo i-MOV: metodo integrato per la crescita e l'evoluzione personale a livello fisico, mentale, emozionale, energetico, spirituale. È una sinergia di conoscenze olistiche, esperienze e strumenti finalizzata a: Benessere ed equilibrio psicofisico emozionale. Miglioramento della capacità di gestione dello stress. Rinforzo della fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità. Sviluppo dell'intuizione. Insight, il pensiero che arriva e illumina. Aiuta a calmare la mente e a portarla verso uno stato di assenza di pensieri. Miglioramento delle capacità di attivare le proprie risorse. Integrazione di tutte le proprie parti inclusa la parte "in ombra". Sviluppo della creatività. Miglioramento della relazione con sé stessi. Sviluppo dell'empatia.

Metodo Life Alignment è uno strumento di protezione da stress geopatitico e da altre influenze ambientali negative. Utilizza le tecniche di guarigione vibrazionale e la tecnologia Vortex.

Metodo LJ – stimolazione neurale: tecnica che, attraverso il tocco di 6 centri vitali posti sulla testa e sulla colonna vertebrale, migliora le attività di rigenerazione del sistema nervoso, rinforzandolo e stabilizzandolo. È integrata da una tecnica particolare di meditazione.

Metodo Ortho-Bionomy: Disciplina che applica le leggi naturali per il buon funzionamento del corpo con un metodo manuale che si avvale di esercizi riguardanti la libera esplorazione ed espressione del movimento. Agisce stimolando i naturali riflessi autocorrettivi corporei operando su diversi piani: esistenziale, fisico, energetico, mentale e aurico, al fine di potenziare la vitalità. Ipotizza la presenza di un corpo aurico in grado di interagire con il piano fisico realizzando un dialogo tra i vari aspetti della corporeità.

Metodo Reflex Corporea: Disciplina corporea bionaturale che integra varie tecniche come la riflessologia del piede e della mano, lo shiatsu, lo stretching shiatsu, la digito pressione, i trattamenti decontratturanti e rilassanti, i principi fondamentali della MTC e informazioni sulla biochimica del comportamento e nozioni sulla nutrizione con l'obiettivo di rilassare il corpo e liberare la mente dallo stress.

Metodo Tau: attraverso manualità di sblocco dei meridiani, delle articolazioni e delle stazioni linfatiche si va a creare un movimento del corpo. Le successive manualità di coppedtazione e stimolazione vanno a portare nutrimento ed energia a tutto il corpo, la mente e il benessere globale.

Metodo Trauma Release Exercises: è un metodo finalizzato ad attivare la capacità spontanea del corpo di ricorrere al tremore (detto "tremore neurogeno") al fine rilasciare le tensioni muscolari che si producono in conseguenza di eventi stressanti o traumatici sia di natura emotiva che fisica, o di difetti di postura.

Metodo Voice Healing Move (VHM): training di integrazione energetica che si avvale di una profonda ricerca nel campo della pratica olistica e della meditazione. Sintesi di discipline e tecniche che risvegliano Voce, Capacità intuitive, Consapevolezza, Organi interni, Cervello, Umore e Capacità di autoguarigione. Riduce le tensioni migliorando la conoscenza e la padronanza di sé. Risveglia il flusso vitale, potenzia la voce per ritrovare il naturale benessere.

Mindfulness: Pratica finalizzata a "prestare attenzione", ma in un modo particolare: a) con intenzione, b) al momento presente, c) in modo non giudicante. Disciplina per coltivare una più piena presenza all'esperienza del momento, al qui e ora. Attraverso varie tecniche antiche e moderne di respiro, ascolto, visualizzazione, per osservare e sentire sé stessi e il proprio corpo focalizzando l'attenzione su sé stessi.

Moxa: Applicazione di calore su punti (tsubo), su linee (meridiani) e su zone del corpo per favorire lo scorrimento dell'energia vitale (ki) e il bilancio termico (zone fredde) laddove le aggressioni climatiche del vento, del freddo e dell'umidità ne hanno compromesso il flusso regolare. La Moxa si pratica riscaldando zone e/o punti sulla cute, avvicinando un sigaro di artemisia (*arthemisia vulgaris*) o applicando piccoli coni di artemisia sulla pelle con o senza supporti.

Musicoterapia/Cantoterapia/Suonoterapia: La disciplina si basa su l'uso della musica e/o degli elementi musicali (suono, ritmo, melodia e armonia) con una persona o un gruppo, in un processo atto a facilitare e favorire la comunicazione, la relazione, l'apprendimento, la motricità, l'espressione, l'organizzazione al fine di soddisfare, le necessità fisiche, emozionali, mentali, sociali e cognitive. La disciplina mira a sviluppare le funzioni potenziali per meglio realizzare l'integrazione intra e interpersonale e migliorare la qualità della vita creando un equilibrio energetico e strutturale e posturale.

Naturopatia: multidisciplinaria bionaturale rivolta al consolidamento della vitalità della persona, coadiuvando le dinamiche fisiologiche intrinseche alle naturali risorse dell'organismo. Stimola la forza vitale e asseconda la capacità spontanea di autoregolazione del sistema mente-corpo.

Indirizza i suoi interventi verso:

- valutazione del quoziente relativo allo stato di benessere globale e vitalità, analizzando gli aspetti costituzionali e del terreno individuale del cliente,
 - valutazione delle influenze ambientali e relazionali di nocimento al benessere della persona,
 - sensibilizzazione ed educazione a stili di vita consoni con il mantenimento dello stato di benessere.
- Utilizza tecniche non invasive e soluzioni naturali, storicamente appartenenti alla Naturopatia ed estranei al mondo medico-sanitario, quali:
- l'analisi di carattere biotipologico, morfopsicologico, iridologico, bioenergetico, riflessologico e kinesiological;
 - l'alimentazione naturale, eumetabolica e ortomolecolare;
 - le tecniche energetiche corporee, manuali e riflessologiche non di natura estetica né fisioterapica.
 - l'impiego di prodotti erboristici e fitonutrizionali, di integratori alimentari e di essenze floreali;
 - l'igienismo e l'idrologia naturopatica.

Il Naturopata suggerisce l'utilizzo di integratori alimentari, prodotti fitonutrizionali e di preparati erboristici privi di principi attivi di sintesi, non classificati come farmaci nella farmacopea ufficiale. I prodotti fitonutrizionali, così come i preparati di erboristeria, sono sostanze ed agenti naturali soggetti a libera vendita ed utilizzo in quanto non aventi finalità terapeutiche, curative o profilattiche delle malattie. Le indicazioni nutrizionali naturopatiche, l'impiego di prodotti fitonutrizionali o preparati erboristici costituiscono semplici suggerimenti che non vengono formulati con riferimento a stati patologici, né a seguito dell'elaborazione di una tesi diagnostica ma con l'obiettivo di favorire il mantenimento delle migliori condizioni vitali della persona

Naturolgia: attività formativa e consulenziale che si avvale anche di tecniche artistiche (*musicali, pittoriche, letterarie, teatrali*) per lo sviluppo della creatività individuale sulla base di un concetto di "psiche" che coinvolge la tradizione dell'antica poesia greca, descritta da Omero come "soffio vitale" (*anima*) e del concetto di "soma" è legato all'amore verso il proprio corpo e al desiderio di mantenerlo in uno stato di benessere naturale.

N.o.t.-Tecnica di organizzazione neurologica: si basa su sistemi di riflessi neurologici catalogati che influenzano la capacità del corpo di concentrarsi e di adattarsi all'ambiente (sul cranio, sul viso nella zona della pelvi, nei piedi e sulla mandibola) che sono chiamati in causa nelle funzioni quotidiane e sono essenziali per il buon funzionamento delle loro aree di appartenenza e del resto del corpo. Quando la correzione è fatta si registra un cambiamento dell'indicatore. C'è un feedback istantaneo e un rafforzamento della vitalità per ambedue i partecipanti all'incontro.

Numerologia: disciplina che trova corrispondenze tra i numeri ed i diversi aspetti della vita nell'universo (macrocosmo) e quindi della vita dell'uomo (microcosmo), del suo carattere, dello scopo e del destino nella sua esistenza. La numerologia è un profondo mezzo di indagine a disposizione dell'essere umano nel suo percorso individuale, collettivo, professionale e animico.

Obiettivologia: metodo per aiutare le persone a riconoscere, definire ed ottenere traguardi ed obiettivi in molteplici ambiti della loro vita spostando l'attenzione dal disagio al potenziale cosciente da esprimere. Gli ambiti includono un fluido movimento motorio, le funzioni fisiologiche adeguate, l'apprendimento efficace, la comunicazione ottimale, la performance sportiva di successo, le relazioni armoniche, la prosperità economica, la realizzazione lavorativa e professionale, l'equilibrio della sfera affettiva e il piacere sessuale. Gli strumenti di lavoro sono molteplici e includono il biofeedback tramite la velocità di risposta dei muscoli, più comunemente conosciuto come test kinesiologico.

On zon su: massaggio del piede tradizionale cinese collegato alla teoria tradizionale cinese centrata sulla complementarità yin / yang, ombra e luce, freddo e caldo, e la loro relazione con i cinque elementi di base: acqua, legno, fuoco, terra e metallo, e i collegamenti profondi tra microcosmo (il piede, l'organo, l'individuo) e macrocosmo (la relazione tra gli organi, la società, la natura, il sistema solare). I massaggi si eseguono con tutte le dita di entrambe le mani, perché ad ogni dito corrisponde l'energia di uno dei cinque elementi base appena descritti.

Ossa per la vita (Bones for life): Programma di movimento che mira a stimolare la resistenza delle ossa oltre ad agire in modo globale sulla postura e le funzioni vitali quali il respiro, lo studio della pressione idonea a stimolare il tessuto osseo, la protezione dello scheletro e la salvaguardia della stabilità attraverso strumenti come "il telo" (imbragatura creata con un telo lungo 7 metri) e il risveglio delle funzioni umane in particolare la camminata. Rientra in un progetto più ampio nominato "Movement Intelligence".

Pilates: Il metodo Pilates è finalizzato a rendere le persone consapevoli di sé stesse, del proprio corpo e della propria mente per unirli in una singola dinamica e ben funzionante entità cercando di fondere i migliori aspetti delle discipline fisiche occidentali con quelli delle discipline spirituali orientali creando un metodo che diventa un vero e proprio stile di vita. La mente è diretta verso il corpo, concentrata su ciò che sta accadendo mentre accade. Il metodo si basa su un programma di esercizi, svolti a corpo libero o con l'aiuto di attrezzi come cerchi, palle o apposti piani di appoggio, incentrati sulla muscolatura posturale, che aiuta a tenere il corpo bilanciato e svolge un ruolo essenziale nel fornire supporto alla colonna vertebrale. Migliorando la postura, questo metodo dona tonicità e forza ai muscoli. Gli esercizi con una sequenza logica conducono la mente a cooperare con il corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione. Filo conduttore della tecnica sono dunque i 6 principi di base: - Concentrazione - Controllo - Baricentro - Fluidità - Precisione - Respirazione. Inspirazione ed espirazione fluide e complete sono parte integrante di ogni esercizio e devono essere coordinate correttamente con i movimenti che si compiono.

PNL/Programmazione neuro linguistica: tecnica di comunicazione e relazione interpersonale che pone in relazione gli schemi comportamentali ed i processi neurologici dei singoli soggetti. L'uso del linguaggio e della comunicazione efficace sono gli strumenti per conseguire una maggiore autoconsapevolezza e potersi affermare nella relazione e nei comportamenti mentali ed emozionali. Modificando i significati attraverso una trasformazione della struttura percettiva (detta mappa) aiuta le persone guidandole, in maniera reattiva, verso la possibilità di cambiare atteggiamenti e comportamenti, amplificando i comportamenti "facilitanti" (cioè efficaci) e diminuendo quelli "limitanti" (cioè indesiderati). Il cambiamento può avvenire anche riproponendo ("modellando") i comportamenti delle persone che hanno avuto un esito positivo allo scopo di creare un nuovo apprendimento (la tecnica è definita modeling, o modellamento). Il modellamento, cioè la pratica di rilevare e riprodurre modelli comportamentali, può essere di due tipi: intuitivo o analitico.

Polarity: L'energia circola come un flusso all'interno del corpo, seguendo determinate direzioni tra i poli negativi e positivi. Quando questi flussi di energia possono scorrere tranquillamente, il corpo rimane in uno stato di equilibrio e di salute. Viceversa se in alcune zone del corpo vi sono delle ostruzioni, queste procureranno malessere. Opera sul corpo tramite la manipolazione in modo da riequilibrare e bilanciare questi flussi energetici. L'energia si materializza attraverso diversi livelli (spirituale, mentale, emotivo e fisico,) che interagiscono tra loro in un processo che trasforma l'individuo e lo incoraggia a una vita più salutare tramite esercizi e un'adeguata nutrizione.

Pranic Healing/Tecniche praniche: è un metodo di riequilibrio energetico risalente alle più antiche civiltà, rielaborato nelle Filippine e successivamente diffuso in occidente dagli anni '90, ove ha avuto adattamenti e modifiche con varie denominazioni. Nello specifico il metodo Pranic Healing è incentrato sull'acquisizione della piena consapevolezza e riscoperta degli strumenti (forza vitale o prana e autoguarigione) che ogni persona può imparare ad usare a livello manuale e mentale per stimolare l'armonizzazione dell'energia vitale.

Pranopratica/Pranoterapia: Opera con un intervento attraverso l'apposizione delle mani a piccola distanza dal corpo, per stimolare il processo di autoguarigione e di armonizzazione, al fine di ottenere l'equilibrio bioenergetico e lo stato di benessere della persona.

Pratica metamorfica/Metamorfofi: Tecnica manuale per risvegliare il benessere e mantenere lo stato di vitalità della persona, attivandone la capacità di riequilibrio e sciogliendo i blocchi energetici risalenti al Periodo Prenatale. Consiste in movimenti dolci e circolari (sfioramenti leggeri) effettuati su piedi, mani e testa, sui punti riflessi della colonna vertebrale che corrispondono anche ai punti riflessi dello schema prenatale.

Quantum Training: la disciplina integra le moderne concezioni della biofisica quantistica con le intuizioni delle antiche discipline olistiche considerando l'essere umano come un infinito campo di informazione, prima ancora che un corpo fisico, nella consapevolezza di come la coscienza soggettiva sia capace di interferire nei processi di auto guarigione della persona. Utilizza la conoscenza delle facoltà mentali, delle interazioni con il linguaggio del corpo e delle emozioni e degli aspetti relazionali e di espressione artistica, interagendo con l'ambiente, considerato come un campo di frequenze in permanente movimento e gli stili di vita collegati alla coscienza individuale.

Radioestesia/Radiestesia: il termine radioestesia deriva dalla parola latina radius, nel senso "raggio, radiazione", e della parola greca αἴσθησις (aisthēsis) che significa "ricerca"; va dunque intesa come "ricerca di radiazioni". È uno strumento per indagare il campo delle energie sottili e quindi per fornire una lettura energetica delle varie situazioni con applicazioni sulla persona e quindi il suo stato di vitalità e il suo stato emotivo. Vi sono poi, attraverso applicazioni specifiche come la raddomanzia e la geobiologia, indagini rivolte all'ambiente. Attraverso la radionica, che è il lato attivo della disciplina, si può operare un intervento diretto sulle energie in modi diversi (disegni grafici, apparecchiature, ecc.) per correggere gli squilibri rilevati.

Rebirthing: la disciplina (letteralmente rinascere) è una particolare tecnica di respirazione, libera e profonda che ha esiti sul corpo e sulla mente; insegna a respirare per rilasciare tensioni fisiche, ripulire la mente da pensieri negativi e dalle immagini limitanti che provengono dal passato rintracciando il significato delle tensioni fisiche e delle paure che governano il presente. Va oltre il semplice controllo fisico: la circolarità del respiro usato nel Rebirthing porta ad uno stato di calma e consapevolezza elevata ed è un viaggio alla scoperta di sé.

Reiki: La disciplina genera l'armonizzazione dell'energia vitale della persona attraverso l'imposizione manuale, senza un contratto fisico e induce benefici a livello fisico, psicologico ed energetico promuovendo un miglioramento globale della vitalità.

Riflessologia/Reflessologia: Stimolazione dei punti riflessi del corpo e dei punti energetici secondo i principi della Medicina Tradizionale Cinese, o di modelli occidentali più recenti. La stimolazione avviene con tecniche orientali e occidentali prevalentemente attraverso pressioni, frizioni, movimenti articolari con le dita della mano. Si pratica sul piede (riflessologia del piede), sulla mano (riflessologia della mano), del viso (riflessologia facciale) e anche sul padiglione auricolare esterno (riflessologia auricolare) secondo schemi e mappe di varia origine (orientale e occidentale). In alcune circostanze ci si può avvalere di strumenti non invasivi come: stilo mass (pennetta con molla che viene appoggiata alla parte), martelletto della salute e multiritrell (strumento dotato di rotelle che vengono passate sulla parte con un leggero sfioramento) ecc.

Rilassamento creativo: tecnica che insegna al bambino la differenza tra la tensione e la distensione muscolare attraverso giochi creativi, l'immaginazione e la respirazione, aumentando l'attenzione, l'ascolto di sé e degli altri, la concentrazione e una migliore gestione delle emozioni. Riconoscendo il proprio spazio e la giusta postura con aumento dell'autostima.

Rolfing: la disciplina opera sulla fascia muscolare (tessuto connettivo che riveste i muscoli) quando perde elasticità e resilienza, impedendo ai muscoli contrapposti di funzionare di concerto con gli altri; mira a separare la fascia dal tessuto muscolare mediante particolari manipolazioni, per favorire il rilassamento delle fibre muscolari e migliorare l'efficacia dei movimenti.

Shiatsu: Tecnica manuale basata su pressioni effettuate con le dita, le mani, i gomiti e i piedi di origine estremo orientale, con diversi stili e metodiche operative; si pratica su tutte le parti del corpo ed è finalizzata a stimolare la vitalità della persona considerata come entità vitale indivisibile attraverso la pressione di punti specifici, stiramenti e manovre di mobilizzazione attiva e passiva.

Sciamanesimo/sciamanismo: pratiche che si basano sull'uso consapevole di stati alterati di coscienza per vedere la connessione tra tutti gli esseri e tutte le cose e ritrovare la profondità di sé stessi, riscoprendo lo spazio del divino e del sacro immortale dentro di noi. Tecniche utilizzate: trance dance, recupero dell'anima, viaggio sciamanico, riti di passaggio, ruota di medicina, capanna sudatoria.

Subtle Body Healing (Guarigione dei corpi sottili): rimuove i blocchi energetici che si sono cristallizzati nei dhakras, riarmonizzandoli (bilanciamento dell'energia dei chakra) attraverso il trasferimento dell'energia attraverso pratiche di radianza e rilascio, dette anche "estrazione" e "infusione".

Stretching dei meridiani/Stretching/Stretching shiatsu: disciplina che si basa su tecniche di stretching attraverso particolari esercizi (riferiti ai meridiani energetici e a particolari distretti anatomici) eseguiti singolarmente o in coppia abbinati ad una corretta respirazione. Possono essere praticati sui meridiani energetici tratti dalla M.T.C.

Tai chi/Tai chi ch'uan/Taijiquan (e altri stili interni cinesi): E' una pratica dell'antica tradizione taoista rivolta a favorire e incrementare il flusso dell'energia vitale, il chi o qi, e si può considerare vera e propria tecnica di meditazione in movimento. Il Tai Chi Ch'uan, nei vari stili e metodi, nasce come arte marziale che si affiancava ad altri stili interni come lo Xingyiquan, il Baguazhang e lo Yiquan-Dachengquan, tutti caratterizzati da movimenti lenti e armoniosi che trasmettono calma e serenità nel praticante e li rendono simili ad una lenta danza, tanto da essere definiti anche "arti marziali dolci". Questa caratteristica li rende adatti per tutte le età e anche alle persone anziane e a coloro che avrebbero difficoltà a cimentarsi con esercizi fisicamente più impegnativi. Il Taijiquan e gli altri stili interni citati possono essere praticati come una ginnastica dolce meditativa, particolarmente indicata per il benessere psicofisico.

Tecniche musicali olistiche: La disciplina utilizza vari metodi: il suono, la musica e il movimento per facilitare la socializzazione; varie tipologie di pratiche: bambini in gruppo che imparano diversi ritmi per aiutare i movimenti del corpo; l'improvvisazione musicale come mezzo creativo per aprire una via di crescita personale; la musica come mezzo di rilassamento e miglioramento della vitalità; la musica come evocatrice d'immagini per migliorare la condizione fisica, intellettuale e spirituale; l'interazione tra i componenti di un gruppo e la integrazione tra tecniche musicali, artistiche e manuali olistiche, finalizzate al recupero del benessere psicofisico della persona anziana.

Tecniche osteopatiche olistiche: La disciplina rivolge il suo operato alla persona intesa come entità globale e indivisibile di corpo, mente ed emozioni in una prospettiva olistica; è indirizzata a stimolare la vitalità dell'individuo e assecondare la capacità spontanea di autoregolazione dell'organismo. Ricerca le cause delle disarmonie energetico/funzionali a livello tissutale e interviene per il ripristino dell'equilibrio omeostatico mediante l'utilizzo e l'applicazione di tecniche proprie; ovvero:

- valuta gliflussi ambientali e relazionali che influenzano il mantenimento dello stato di benessere;
- utilizza metodi e tecniche di osservazione dell'equilibrio statico-dinamico della persona;
- interviene attraverso un esclusivo approccio manuale basato su tecniche di palpazione sensitivo-percettiva che gli consente di individuare e normalizzare le disarmonie evidenziate;
- elabora e applica un proprio piano d'intervento tecnico manuale, fissando obiettivi, modalità e tempi di realizzazione;
- educa a stili di vita salubri e incoraggia la responsabilizzazione della persona.

Tecniche suono/vibrazionali olistiche: La disciplina utilizza il suono e la sua energia vibrazionale per stimolare processi di ri-equilibrio e ri-armonizzazione offrendo un grande contributo biologico-emozionale-spirituale. Accoglie esperienze diverse in ambito sonoro musicale e si strutturano in un percorso consapevole, unitario, aperto, curioso. Tra gli strumenti utilizzati: campane tibetane, diapason, gong, tamburo sciamanico, voce, campane di quarzo, hang, didjeridoo, nada yoga, canto armonico, mantra, coro, strumenti ancestrali, tradizionali e altri ancora.

Thai massage/Stretching thai massage/Thai yoga massage/Thai nuad: tradizionale massaggio thailandese per il riequilibrio bioenergetico dell'organismo attraverso manovre digitopressorie e di stretching muscolare, stimolazione e stretching dei meridiani, stretching dei legamenti delle articolazioni, esercizi di respirazione, concentrazione e rilassamento che favoriscono la sintonizzazione dell'intero sistema corpo/mente ed energetica attraverso un miglioramento dell'elasticità corporea e un miglioramento del tono muscolare e dell'atteggiamento posturale. Le manovre eseguite durante l'esecuzione di questo massaggio permettono un riassetto globale della postura dell'individuo correggendo gradualmente i vizi posturali. Strumento principe dei 5 strumenti di medicina tradizionale thailandese, il Thai Nuad si occupa del corpo nella sua totalità sia materiale fisica che energetico spirituale. I percorsi energetici di riferimento, analoghi ma non sovrapponibili ai meridiani cinesi, i Sen o Sen Sib vengono stimolati con pressioni a profondità differenti per creare un cambiamento della condizione vitale. Le tecniche sono molteplici: stretching, sblocco articolare, arresto temporaneo della circolazione sanguigna, digitopressione, pressioni con gomiti e ginocchia, avambracci ecc.

Trainer del benessere bio-naturopata: La disciplina utilizza metodiche e tecniche naturali che inducono a stimolare le energie e le risorse della persona e che hanno come filosofia di base la visione olistica dell'uomo. Opera con una consulenza e la motivazione ad un modo di vivere sano, cultura dell'alimentazione, tecniche di rilassamento, di respirazione, manuali, riflessologiche, bioenergetiche.

Training autogeno: disciplina che utilizza è un processo di auto-distensione di tipo passivo mediante la visualizzazione con la caratteristica fondamentale di avere la possibilità di ottenere, attraverso esercizi che potremmo considerare "mentali", delle reali modifiche corporee, che a loro volta sono in grado di influenzare la sfera psichica dell'individuo; consiste in un allenamento mentale da praticare in una posizione comoda attraverso una serie di esercizi, in totale 6, di concentrazione passiva, con la ripetizione mentale di determinate frasi dette formule atte ad apportare distensione fisica ed emozionale permettendo di raggiungere lo stato autogeno.

Tecniche di visualizzazione/Autoipnosi/Dreamwork: discipline che creano relazioni e integrano la dimensione psichica e fisica con varie metodologie tra cui la visualizzazione: come l'autoipnosi in quanto stato mentale diverso dallo stato di veglia, che può essere utile per imporsi degli obiettivi, per diminuire o annullare un imprinting negativo, ma soprattutto per aumentare l'autostima, la forza di volontà nelle situazioni ambientali difficili ed è anche e soprattutto adatta al pensare produttivo e creativo; il **dreamwork** che attraverso le tecniche e le procedure dell'antica arte del sognare si avventura individualmente e collettivamente in vari "risvegli" e "prese di coscienza" del sogno che stiamo sognando. Ovvero creare una situazione in cui, invece di essere destinatari passivi del messaggio del sogno scegliamo di porci come co-autori consci del viaggio onirico e ci inoltriamo in un sentiero in cui scopriamo che i sogni sono portatori di una enorme potenzialità ecc.

Tuina: antica tecnica manuale che permette di ritrovare e mantenere il benessere fisico e psichico; possiede un vasto ed efficace repertorio tecnico, una parte del quale è stato, nel corso dei secoli, ripresa sia dallo shiatsu che da altri tipi di massaggi. E' un metodo completo, naturale, che comprende tecniche di digitopressione sui punti energetici dell'agopuntura, massaggio muscolare, trazioni.

Watsu/Water shiatsu: disciplina che utilizza il lavoro dell'acqua in funzione di ristabilire la circolazione energetica, rimuovere i blocchi, riequilibrare. L'acqua con i suoi vortici, agisce come mille dita che toccano sapientemente, mentre il respiro raggiunge ogni cellula del nostro essere, vivificandolo. Possiamo accorgerci delle nostre tensioni e arrenderci al tepore dell'acqua, lasciarsi fluire liberi, nella stabilità del sostegno offertoci dal partner, dondolando e seguendo il movimento ondulatorio del respiro proprio e dell'altro. Dalle articolazioni libere e leggere scompare ogni tensione e dolore, mentre i muscoli si distendono, si

riposano, entrano in uno stato di armonia.

Vitality Management: disciplina che opera sul rapporto interpersonale e sull'utilizzo di dbn in quanto attività fisiche e tecniche corporee. Rivolge la sua attenzione alla persona intesa come entità globale e indivisibile di corpo, mente ed emozioni in una prospettiva olistica. E'finalizzata a mettere in condizione di scegliere e proporre la disciplina bio naturale e l'attività fisica più idonea per la persona.

Yoga: E' una scienza indiana che si occupa della ricerca dell'anima. La parola Yoga indica la via verso la scoperta dell'anima e l'unione con essa. Yoga significa disciplinare l'intelletto, la mente, le emozioni, la volontà; significa equilibrio dell'anima che rende capaci di guardare alla vita uniformemente in tutti i suoi aspetti. La pratica dello Yoga (nei diversi stili e metodi tradizionali e moderni -ad es. Hata, Paripurna, Lila per i bambini, Iyengar, Ashtanga, Raja, Power, Ananda, Okada ecc.) consiste in tecniche di riequilibrio psico-fisico, di rilassamento, concentrazione e meditazione; contempla in modo olistico la parte fisica, la parte mentale e la parte spirituale. Si svolge con un impegno progressivo ed è quindi adattabile ad un'estesa varietà di persone.

Altre DBN: oltre alle discipline citate nel presente elenco, sono coperte dalla polizza tutte le altre discipline e pratiche che rientrino nella definizione di DBN citata nel contratto.

N.B. La copertura della polizza è estesa alle **attività sportive** e ad altre attività praticate in sintonia con le DBN. Attività definite alla pag. 10 di 14 (2 di 14 delle estensioni) della [polizza RC](#)

*"Nei limiti delle Norme e delle Condizioni della presente polizza, l'Assicurazione vale anche per i rischi derivanti dalle attività preliminari, complementari, secondarie, accessorie commerciali, industriali, finanziarie, mobiliari od immobiliari, assistenziali, **sportive**, ricreative, e di supporto..."*