



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

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

# discipline del benessere e bio-naturali

ex legge regionale n. 2 del 03/01/2005



Firenze 31 marzo - 2 aprile

MOSTRA - CONVEGNO INTERNAZIONALE  
DELLE BUONE PRATICHE DI SOSTENIBILITÀ  
III edizione - ingresso libero  
ore 9.00 - 20.00



Di seguito alcune tecniche per le quali è stata proposta, da alcune associazioni di settore che operano in Toscana, la qualifica di discipline del benessere e bio-naturali

## SHIATSU

SHIATSU è un termine giapponese composto da Shi = dito, Atsu = pressione ed indica una pratica manuale le cui radici teoriche-pratiche derivano dalle antiche tradizioni filosofiche del lontano Oriente. Lo Shiatsu ha lo scopo di preservare e/o migliorare lo stato di salute della persona, risvegliando ed armonizzando le funzioni energetiche e le risorse vitali profonde dell'individuo e si avvale di tecniche e principi ben precisi. La modalità universalmente riconosciuta, peculiare della pratica, è la pressione perpendicolare e costante esercitata con il peso del corpo su zone, punti, e canali energetici (detti Meridiani). Per esercitare la pressione si usano prevalentemente i pollici, ma secondo le necessità o gli stili si possono usare altre parti del corpo quali: palmi delle mani, gomito, ginocchio, piede.

## YOGA

L'operatore nell'ambito dello Yoga è un insegnante con preparazione professionale e vissuto personale tali da permettergli di comunicare i principi essenziali della via dello Yoga. L'insegnante conduce l'allievo alla progressiva acquisizione degli strumenti che lo portano ad una responsabile autoemancipazione. Trasmette l'etica e la conoscenza dello Yoga in incontri individuali e di gruppo. Propone pratiche, nel rispetto e nella comprensione dell'altro, che lavorano sullo sviluppo della consapevolezza tanto sul piano fisico che su quello psichico, emotivo e spirituale. L'insegnante opera attraverso diversi strumenti: lo studio dei testi, le posture, il rilassamento, la respirazione, la concentrazione, la meditazione, etc.

## NATUROPATIA

Il naturopata è un operatore multidisciplinare che opera da solo o in equipe al fine di favorire la piena e consapevole assunzione di responsabilità di ciascun individuo in relazione al proprio stile di vita, e per stimolare le risorse vitali della persona, intesa come entità globale e indivisibile. Opera secondo canoni che considerano l'aspetto costituzionale, il concetto di forza vitale e il flusso della stessa nell'organismo. Svolge la sua attività mediante consulenza, educando a stili di vita salubri e anche utilizzando metodiche non invasive di riflesso-stimolazione, nel rispetto del codice deontologico. Non interferisce in nessun caso nel rapporto medico- paziente.

## PRANO-PRATICA

Per Prano-pratica si intende una prassi naturale che tende a ristabilire e a mantenere lo stato di salute e di benessere. Opera esclusivamente per mezzo dell'apposizione delle mani, sia a breve distanza dal corpo, sia a contatto superficiale su specifiche zone e con tecniche codificate, per stimolare i processi vitali al fine di mantenere e rafforzare lo stato di salute della persona. Inoltre essa si propone di educare a comportamenti che contribuiscono al benessere attraverso il riequilibrio bioenergetico e l'adeguamento dello stile di vita alle caratteristiche costituzionali dell'individuo.

## CRANIOSACRALE

La Disciplina del Benessere e Bio-Naturale-Craniosacrale è una pratica dolce e non invasiva attuata con diversi metodi, che opera allo scopo di preservare, consolidare e favorire lo stato di salute e benessere della persona, considerata nella sua globalità somatica: fisica, mentale ed energetica. Il Sistema Craniosacrale o Sistema Respiratorio Primario si manifesta attraverso diversi ritmi biologici che sono l'espressione della fluttuazione del Liquido Cefalorachidiano, dei fluidi corporei e della forza vitale del Sistema Respiratorio Primario che permea l'intera matrice somatica e bioenergetica dell'individuo.