

# Profili e Formazione

## Biodanza

Bio= vita Danza= movimento integrato Biodanza= danza della vita. La Biodanza é un sistema che 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.

### FORMAZIONE

Il monte ore (minimo) è in via di definizione.

## Biodinamica Craniosacrale

### PROFILO DELL'OPERATORE DBN con specializzazione CRANIOSACRALE

La Biodinamica Craniosacrale è una disciplina bionaturale che non attiene e non ha interferenze con gli ambiti di specifica competenza della sanità, dell'estetica, della fisioterapia e dell'osteopatia.

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

Il termine "Biodinamica" indica l'oggetto col quale l'operatore interagisce nelle sessioni: la potenza energetica percepibile nel contatto con l'essere vivente.

Il termine "Craniosacrale" si riferisce all'oggetto prevalente dell'ascolto che è effettuato tramite lieve contatto manuale (da non confondere con il massaggio o con altre tecniche di digitopressione, fisioterapiche, kinesiologiche e osteopatiche). Interagisce con le aree del corpo considerate veicoli di più semplice rintracciamento dei ritmi biodinamici, non nella loro accezione anatomica.

I ritmi biodinamici sono l'espressione della forza vitale del "Respiro della Vita" creatrice intelligente che permea l'intera matrice energetica dell'individuo.

Il lavoro dell'operatore di Biodinamica Craniosacrale 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, che consistono in un ascolto e in una sincronizzazione con i suddetti ritmi nel ricevente e in sé stessi, tendono a sostenere le risorse innate, supportare le intrinseche capacità di equilibrio e ad integrare le funzioni vitali affinché si riarmonizzino con i ritmi naturali.

### FORMAZIONE

Il monte ore minimo per la formazione specifica della disciplina è di 400 ore frontali.

## Coaching olistico

Il coaching olistico intende agevolare il raggiungimento dei propri obiettivi personali, professionali tramite lo sviluppo della consapevolezza e delle risorse personali; il superamento dei propri blocchi personali e dei propri pensieri limitanti; analizzare i propri punti di forza e di debolezza; migliorare il proprio stile di vita rendendolo più soddisfacente e creativo; migliorare le proprie abilità professionali, la propria produttività, gestione del tempo e concentrazione; ridurre lo stress; accrescere le proprie abilità comunicative. Attraverso il coaching olistico si può arricchire e rafforzare il rapporto con se stessi e facilitare la realizzazione dei propri obiettivi di benessere, personali e professionali. Esercizi personalizzati per l'allenamento dell'attenzione, visualizzazione guidata, la pratica della meditazione, il confronto col coach sui propri schemi di pensiero, sessioni di gruppo e la misurazione dei miglioramenti ottenuti possono migliorare l'autostima, la produttività e far scoprire la gratificazione di un senso di benessere, di equilibrio con sé e di soddisfazione personale.

### FORMAZIONE

Il monte ore (minimo) è in via di definizione.

## Counseling olistico

Il counseling olistico intende 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. Attraverso il counseling olistico si può arricchire il rapporto con se 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.

### FORMAZIONE

Il monte ore (minimo) è in via di definizione.

## Digitopressione Jin Shin Do®

### PROFILO DELL'OPERATORE DBN con specializzazione in Digitopressione Jin Shin Do®

L' Operatore DBN specializzato in Digitopressione Jin Shin Do®, tecnica manuale non invasiva, applica pressioni lievi, prolungate e per nulla invasive o dolorose, apportate con le dita su punti ben precisi del corpo definiti dalla medicina tradizionale cinese e localizzati lungo i canali energetici (meridiani).

La Digitopressione Jin Shin Do® è la sintesi tra alcuni aspetti di psicologia occidentale, di filosofia taoista e di tecniche classiche di digitopressione. Essa aiuta a trasformare, anziché sopprimere, gli stati di inquietudine conducendo ad una vita più gioiosa ed armoniosa. Rinnova, armonizza e rinforza l'energia vitale del corpo e dello spirito.

La Digitopressione Jin Shin Do® non è da considerarsi una tecnica di diagnosi, di terapia o di cura delle patologie. E' invece una tecnica di rilassamento e un utile complemento alle cure mediche o psicologiche effettuate da personale qualificato.

### FORMAZIONE

Il monte ore (minimo) previsto è di 385 ore, di cui almeno 260 frontali.

## Kinesiologia

La kinesiologia è un metodo in cui l'operatore riceve informazioni sugli squilibri energetici dell'individuo attraverso dei test muscolari. I muscoli registrano variazioni della fisiologia del corpo, manifestandole con maggiore o minore tensione. Il test muscolare consiste in una pressione variabile sui muscoli per rilevare la qualità di risposta dei muscoli stessi. Il kinesiologo punta l'attenzione sulla variazione nella risposta del test muscolare (muscolo "forte" o muscolo "debole"). L'operatore procederà con l'applicazione delle tecniche di riequilibrio, che verranno scelte su una base prioritaria sempre con l'utilizzo del test muscolare. Le tecniche di riequilibrio si diversificano secondo il campo di applicazione: Strutturale, Energetico/Elettromagnetico, Mentale emotivo, Biochimico nutrizionale. Le correzioni più indicate rafforzano maggiormente la risposta muscolare e portano l'equilibrio all'intero sistema Corpo/Mente.

### FORMAZIONE

Il monte ore (minimo) è in via di definizione.

## Massaggio ayurvedico (tecniche manuali ayurvediche)

### PROFILO DELL'OPERATORE DBN con specializzazione Massaggio Ayurvedico

L'operatore DBN specializzato in Tecniche Manuali Ayurvediche attinge alle conoscenze originali della cultura indiana, in particolare alle conoscenze dell'ayurveda (Scienza della Conoscenza della Vita). Utilizza il quadro delle tipologie costituzionali (dosha) per interpretare le manifestazioni vitali della persona e per

intervenire sulle tre caratterizzazioni (vata –pitta –kapha) per assecondarne o equilibrarne la piena espressione.

Le tecniche si caratterizzano per le prassi e procedure finalizzate alla purificazione, alla rivitalizzazione e alla armonizzazione della vitalità globale della persona nel rispetto e nella valorizzazione dei caratteri costitutivi nella loro combinazione peculiare e nella loro evoluzione.

#### **FORMAZIONE**

Il monte ore (minimo) previsto è di 430 ore, di cui almeno 280 frontali.

## **Massaggio olistico (tecniche manuali olistiche)**

### **PROFILO DELL'OPERATORE DBN con specializzazione Massaggio Olistico**

L'operatore in DBN specializzato in Massaggio Olistico integra le manualità occidentali e le manualità orientali utilizzando in modo sinergico l'approccio strutturale e l'approccio energetico.

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

L'obiettivo delle TMO, a differenza di quanto avviene nelle tecniche manuali utilizzate in altri settori - estetico, terapeutico, sportivo ecc., è espressamente mirato a stimolare la miglior espressione delle risorse vitali della persona presa nella sua globalità. Per questo una componente centrale nella formazione nelle TMO è mirata a sviluppare nel praticante una capacità di autogestione del proprio equilibrio psicofisico e una evoluta capacità di percezione e ascolto che consentano una interazione "vitale" con la persona trattata.

#### **FORMAZIONE**

Il monte ore (minimo) previsto è di 430 ore, di cui almeno 280 frontali.

## **Qi gong**

### **PROFILO DELL'OPERATORE DBN con specializzazione QI GONG**

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

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

#### **FORMAZIONE**

Il monte ore (minimo) previsto è di 430 ore, di cui almeno 280 frontali.

## **Reiki**

### **PROFILO DELL'OPERATORE REIKI**

L'operatore in DBN specializzato in Reiki propone un metodo di riequilibrio energetico risalente alle più antiche civiltà, riscoperto in Giappone all'inizio del 1900 da Mikao Usui, diffuso in occidente dagli anni settanta (grazie a Hawayo Takata, allieva di Usui), e in Italia dagli anni ottanta.

Il metodo Reiki è incentrato sull'acquisizione della piena consapevolezza e riscoperta degli strumenti che ogni uomo possiede e comunque può ricevere e imparare ad usare a livello manuale e mentale. Tale metodo, non invasivo, stimola l'armonizzazione dell'energia vitale della persona trattata che riceve benefici a livello psicofisico ed energetico, promuovendone un miglioramento globale del benessere. L'operatore Reiki svolge con titolarità e autonomia professionale, nell'ambito delle proprie competenze, un'attività volta alla salvaguardia del benessere individuale e collettivo, nel rispetto del codice etico deontologico della categoria. Egli effettua particolari "attivazioni

energetiche” che permettono alla persona di far fluire l’Energia del Reiki; opera attraverso l’apposizione delle mani con lieve contatto fisico (manuale) o senza contatto fisico (mentale) con la persona che riceve il trattamento. L’operatore Reiki non svolge alcuna attività di tipo sanitario, non effettua diagnosi né utilizza farmaci e la propria attività professionale si esplica nella promozione del benessere, educando a stili di vita salubri, ad abitudini alimentari sane e a maggiore consapevolezza di comportamenti rispettosi dell’ambiente.

#### **FORMAZIONE**

Il monte ore (minimo) previsto è di 200 ore, di cui almeno 150 frontali.

## **Riflessologia**

### **PROFILO DELL’OPERATORE DBN con specializzazione RIFLESSOLOGIA**

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

#### **FORMAZIONE**

Il monte ore (minimo) previsto è di 430 ore, di cui almeno 280 frontali.

## **Shiatsu**

### **PROFILO DELL’OPERATORE DBN con specializzazione SHIATSU**

L’ Operatore DBN specializzato in Shiatsu, tecnica manuale non invasiva di origine orientale, con diversi stili e metodiche operative, opera con la finalità di conseguire il mantenimento ed il recupero dello stato di benessere della persona attivandone la capacità di riequilibrio delle funzioni vitali.

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

#### **FORMAZIONE**

Il monte ore (minimo) previsto è di 430 ore, di cui almeno 280 frontali.

## **Tai Chi Chuan – Taiji Quan**

### **PROFILO DELL’OPERATORE /ISTRUTTORE DBN con specializzazione TAI CHI CHUAN**

L’ Operatore di Tai Chi Chuan - Taiji Quan è un professionista che si occupa della vitalità (il Qi o Chi della cultura cinese) della persona, operando sulle polarità yin/yang. Il Taiji Quan (Tai Chi Chuan) è una disciplina (cinese) che permette all’individuo di sviluppare tutte le sue potenzialità vitali, agendo sulle polarità yin/yang.

- I movimenti lenti, sinuosi e “naturali” consentono di sviluppare l’armonia globale della persona.
- Il corretto assetto posturale e la presenza mentale consentono di generare forza interna, elasticità e resistenza, ottimizzando la vitalità dell’individuo.
- Il lavoro costante sulla postura con esercizi fisici di allungamento e di stiramento attiva i canali energetici (meridiani) migliorando la circolazione energetica.
- La respirazione lenta calma la mente e la mantiene nel “qui e ora”, infonde profonda serenità e pace interiore elevando la dimensione spirituale della persona.
- La respirazione profonda ossigena il sangue che va a nutrire gli organi e armonizza le polarità yin/yang della persona.

- L'utilizzo dell'intenzione focalizza l'attenzione e crea consapevolezza nell'azione, utilizzando la mente per veicolare l'energia in tutto il corpo attraverso i canali energetici.

Tutto ciò consente di generare forza interna, elasticità e resistenza, valorizzando le risorse vitali dell'individuo. Il Tai Chi Chuan - Taiji Quan ottimizza le risorse vitali dell'individuo, potenzia l'autostima, contribuisce alla sua crescita personale sotto il profilo energetico e spirituale e migliora le capacità cognitive (psiche) e motorie (soma) attraverso un lavoro sinergico che migliora la qualità della vita.

L'istruttore professionista deve così distinguere all'interno del percorso di insegnamento tre livelli fondamentali nell'ambito degli esercizi del Tai Chi Chuan - Taiji Quan:

- 1) l'assetto posturale,
- 2) riequilibrio energetico,
- 3) aspetto mentale ed emotivo.

#### **FORMAZIONE**

Il monte ore (minimo) previsto è di 430 ore, di cui almeno 280 frontali.

## **Tecniche sonore con le Campane Tibetane**

### **PROFILO DELL'OPERATORE DBN con specializzazione in Tecniche Sonore con le Campane Tibetane**

L'Operatore DBN specializzato in Tecniche Sonore con le Campane Tibetane utilizza, attraverso varie tecniche, il suono, la vibrazione e le frequenze emesse dalle Campane Tibetane e da altri strumenti affini (voce, diapason, ecc.) per favorire il benessere, il rilassamento e il riequilibrio energetico. Nel trattamento individuale il ricevente rimane vestito e le campane tibetane vengono applicate e suonate delicatamente vicino al suo corpo o posizionate sopra di esso, su specifiche zone energetiche. Nel lavoro di gruppo l'Operatore suona le campane tibetane usando determinate frequenze e intervalli musicali per creare un'armonia ritmico-sonora che facilita il rilassamento e il benessere dei partecipanti. Le Tecniche Sonore con le Campane Tibetane non sono da considerarsi tecniche di diagnosi, di terapia o di cura delle patologie.

#### **FORMAZIONE**

Il monte ore (minimo) previsto è di 320 ore, di cui almeno 180 frontali.

## **Thai Massage (Stretching Thai Massage)**

Il 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 in seguito alla manualità di stretching e di riattivazione digito pressoria 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 ma significativamente, i vizi posturali.

#### **FORMAZIONE**

Il monte ore (minimo) è in via di definizione.

## **Tuina**

### **PROFILO DELL'OPERATORE DBN con specializzazione TUINA**

L'Operatore professionale di Tuina, tecnica manuale non invasiva di origine estremo-orientale appartenente alla tradizione cinese, opera allo scopo di preservare lo stato di benessere della persona e di attivare la capacità di riequilibrio delle funzioni vitali attraverso tecniche di pressione e metodi-stimolazioni di zone, punti specifici e canali energetici effettuate normalmente con le mani e le dita, ma anche con gomiti, avambracci, ginocchia e piedi, modulate in modo ritmico o mantenute costanti a seconda della singola

persona trattata, della sua condizione energetica o del momento in cui viene effettuato il trattamento, nonché stiramenti e manovre di mobilitazione attiva e passiva .

L'operatore inoltre insegna tecniche di auto-trattamento ed esercizi efficaci per il riequilibrio energetico, e informa circa i corretti stili di vita secondo i principi della tradizione cinese.

#### **FORMAZIONE**

Il monte ore (minimo) previsto è di 430 ore, di cui almeno 280 frontali.

### **Watsu/Water shiatsu**

Secondo la medicina tradizionale cinese lo stato di salute dell'organismo è legato al continuo fluire del Ki, l'energia vitale, lungo il sistema dei canali meridiani, sul cui decorso si trovano i punti dell'agopuntura. Il lavoro dell'acqua può ristabilire questa circolazione, rimuovere i blocchi, riequilibrarla. L'acqua, i suoi vortici, sono mille dita che ti toccano sapientemente, mentre il respiro raggiunge ogni cellula del nostro essere, vivificandolo. Nel Watsu possiamo accorgerci delle nostre tensioni e arrenderci al tepore dell'acqua, lasciarci fluire liberi, nella stabilità del sostegno offertoci dal nostro compagno, dondolando e seguendo il movimento ondulatorio del respiro proprio e dell'altro. Delle articolazioni libere e leggere scompare ogni tensione e dolore, mentre i muscoli si distendono, si riposano, entrano in uno stato di armonia.

#### **FORMAZIONE**

Il monte ore (minimo) è in via di definizione.

### **Yoga**

#### **PROFILO DELLA DISCIPLINA E DELL'OPERATORE**

L'operatore in DBN specializzato in Yoga insegna, attraverso un metodo sistematico, ovvero completo di formazione fisica, emozionale, mentale e spirituale, un mezzo di crescita e sviluppo individuale, non religioso, che attraverso una pratica individuale e di gruppo, favorisce e valorizza la vitalità e il benessere globale della persona. Lo Yoga è l'insieme di tecniche fisiche, respiratorie, meditative, etiche e spirituali che nascono da una matrice culturale nell'area geografica del subcontinente indiano con origine dai testi tradizionali (veda, upanishad, itihasa, yoga sutra, hatha yoga pradiipika, testi tantrici).

#### **FORMAZIONE**

Il monte ore (minimo) previsto è di 200 ore frontali.

### **Zen stretching®**

Lo Zen Stretching® è una forma di ginnastica morbida basata sullo stiramento e la tonificazione delle catene muscolari lungo il percorso dei meridiani energetici. Si tratta di un approfondimento graduale della conoscenza di sé, attraverso un lavoro di ricerca del movimento e di sensibilizzazione sui meridiani. Lo schema di lavoro proposto nello Zen Stretching® consiste in diverse serie di esercizi di allungamento e tonificazione muscolare. Ogni esercizio è studiato per sollecitare in modo diverso, a seconda delle necessità individuali, il flusso di energia vitale che percorre, nel corpo, ogni singolo meridiano o ogni coppia "Yin-Yang" di meridiani. La scelta degli esercizi più adatti alla condizione soggettiva di ogni persona viene fatta, con l'aiuto del facilitatore, educando la propria sensibilità verso se stessi e il proprio corpo e verso la risposta alle sollecitazioni che gli vengono date. Ne risulta, così, un lavoro estremamente personalizzato che affina la capacità di auto-ascolto e, in definitiva, migliora la condizione psicofisica generale.

#### **FORMAZIONE**

Il monte ore (minimo) previsto è di 52 ore frontali, più tutta la pratica autonoma e di assistenza.