il Pianeta della Salute

Periodico trimestrale di Bio-Naturopatia, PranoPratica, Medicine Complementari, Madicine Naturali, Filosofie Orientali, New Age e ricerca del benessere fisico e mentale.

DISCIPLINE BIO NATURALI: LO STATO DELL'ARTE

le DBN sono attività e pratiche che hanno per finalità il mantenimento e il recupero dello stato di benessere della persona.

LO SHIATSU È MASSAGGIO?

Shiatsu è una parola giapponese composta da SHI dito da ATSU pressione.

MINDFULNESS: LA "PIENEZZA DELLA CONSAPEVOLEZZA"

Le validazioni della ricerca scientifica sull'efficacia della mindfulness.

GELOTOLOGIA E PRANOPRATICA

le due discipline insieme per il benssere psicofisico.

LA DANZA DEL VENTRE OLISTICA

la *"danza del ventre"* risale al periodo neolitico ed è considerata la più antica, la "madre di tutte le danze".

45
Dicembre
2018

Tariffa R.O.C.: "Poste Italiane Spa - Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, DCB Milano"

INDICE

TITOLI

DISCIPLINE BIO-NATURALI: LO STATO DELL' ARTE
DBN sono attività e pratiche che hanno per finalità il mantenimento e il recupero dello stato di benessere della persona.

LO SHIATSU E' MASSAGGIO?
Shiatsu è una parola giapponese composta da SHI dito e da ATSU pressione.

MINDFULNESS: LA "PIENEZZA DELLA CONSAPEVOLEZZA"
Le validazioni della ricerca scientifica sull' efficacia della mindfulness.

GELOTOLOGIA e PRANOPRATICA
le due discipline insieme per il benessere psicofisico.

LA DANZA DEL VENTRE OLISTICA
la *"danza del ventre"* risale al periodo neolitico ed è considerata la più antica, la "madre di tutte le danze".

L'EDITORIALE

di Adriana Bolchini

Cari amici soci e lettori, ben ritrovati.

Fra alti e bassi relativamente al tempo che sulla Terra sembra impazzito, noi e voi stiamo continuando per la nostra strada con volontà e serena applicazione delle tecniche e delle discipline bio-naturali a cui tutti ci ispiriamo e con questo spirito siamo giunti un nuovo e benvenuto Natale 2018.

Come penso vi siate accorti tutti alcune forme di accettazione nei confronti delle discipline bio-naturali sono finalmente cambiate, anche se questo non ha ancora determinato grandi cambiamenti di legge, poiché le strade tortuose della burocrazia e della legge sono estremamente complicate da percorrere, ma ciò che conta è che nelle radici della mentalità delle persone, si sia sviluppata una nuova coscienza, e questo è anche dovuto all'enorme quantità di lavoro che l'A.MI.UNIVERSITY e altre associazioni hanno messo in campo, soprattutto da quando siamo entrati con collaborazione con la Regione Lombardia.

L'unica cosa che vi chiediamo di continuare a seguire riguarda il rapporto con la medicina ufficiale, per cui non dovete dimenticarvi di non interferire mai con le diagnosi, con le cure mediche e non entrate in contrasto con i medici hanno in cura le persone che, per propria scelta, condividono anche con voi il loro percorso di terapia, che se diventasse conflittuale sarebbe un danno per il vostro paziente, ma si trasformerebbe in un guaio ancora peggiore per voi e per vostra professionalità che dovrebbe fare i conti con la giustizia e questo non è né auspicabile né augurabile a nessuno.

Il Consiglio Accademico dell'A.MI. perciò continua ad operare con la Regione Lombardia, con la quale stiamo sostenendo le istanze che riguardano la vostra professionalità e serietà, al fine di mettervi tutti in condizione di attuare le dinamiche messe a punto per la sicurezza dei pazienti, nel rispetto dei regolamenti regionali e nazionali e delle leggi che regolano la nostra società, è riuscito a fare un passo avanti nell'attuazione di quello che diventerà, molto probabilmente, in un prossimo futuro l' Albo Professionale, sotto l'egida della Regione Lombardia.

In considerazione che siamo giunti alla fine del 2018 vi ricordiamo di rinnovare le quote associative annuali presso l'A. MI.University (che opera attivamente nel settore da 40 anni) e l'Associazione di Volontariato A.L.V.I.N. (che ha a suo attivo un lavoro di oltre 20 anni) poiché entrambe prendono parte attiva ai lavori che si stanno sviluppando intorno al tavolo della Regione Lombardia e nulla purtroppo è gratuito.

Vi auguriamo come sempre di proseguire serenamente nel vostro lavoro un felice periodo natalizio, un anno prossimo bellissimo ed una lunga vita serena.

LETTERA DEL PRESIDENTE

di Comm. Orazio Sanseverino

Quando si parla di Discipline Bio-Naturali, quale la Pranopratica, sembra quasi voler contrapporsi alla medicina ufficiale, ossia quella degli ambienti scientifici. In realtà alcuni obiettivi sono comuni, se si considera che entrambe puntano ad assicurare all'essere umano il benessere e la salute.

Tuttavia le metodologie sono diverse, e scaturiscono dalla differente concezione dell'uomo e della vita stessa.
Le Discipline Bio-Naturali sono fondate su tre principi culturali e operativi:

- La finalizzazione della piena espressione della vitalità, patrimonio unico e irripetibile di ogni persona.
- L'approccio olistico, globale, alla persona come entità vitale indivisibile.
- L'utilizzo esclusivo di conoscenze, tecniche, strumenti e prodotti naturali.

A tredici anni dall'emanazione della Legge Regionale 2/2005 della Lombardia "Norme in materia di Discipline Bio-Naturali" e dei successivi Decreti Attuativi, abbiamo la soddisfazione di avere in Regione un Comitato Tecnico Scientifico DBN, previsto dalla Legge stessa, in cui sono rappresentate trenta discipline a cui corrispondono profili professionali che sono il frutto dell'esperienza costruita negli anni dagli enti che sono i maggiori rappresentanti del settore e che costituiscono il Comitato, come l'A.MI. University.

Il 22 maggio 2012 con Decreto n. 4669 della Direzione Generale Istruzione, Formazione e Lavoro della Regione Lombardia sono stati istituiti:

- *Il Registro Regionale degli operatori in Discipline Bio-Naturali;*
- *Il Registro Regionale degli Enti di Formazione in Discipline Bio-Naturali.*

I registri sono pubblicati sul sito ufficiale della Regione Lombardia e vengono aggiornati periodicamente dal Comitato Tecnico Scientifico.
Oggi i Registri Regionali delle Discipline Bio-Naturali rappresentano un vero e proprio punto di riferimento per individuare un operatore completo e di qualità.

Gli operatori che hanno svolto il loro percorso formativo presso l'A.MI. University e che sono iscritti all'Albo AMI sono senza dubbio professionisti di qualità ed hanno pieno titolo ad essere iscritti nel registro DBN della Regione Lombardia. La nostra segreteria potrà guidarvi nel compilare le domande e inoltrarle al Comitato Tecnico Scientifico.

A tutti un proficuo e sereno anno 2019.

REDAZIONE

Direttore Responsabile
Adriana Bolchini

Caporedattore
Elena Pagliuca

Responsabile Marketing
Vincenzo Sanseverino

Responsabile Tutoring
Patrizia Sanseverino

Art Director
Vincenzo Sanseverino

Collaboratori
Giovanni Boccacini,
Karin Bortolotti,
Gabriele Buracchi,
Antonello Calabrese,
Nurya Flavia De Marco,
Angelo Ferri,
Luca Ferro,
Nadia Facchin,
Massimo Menoncin,
Mariagrazia Mentasti,
Angelo Musso,
Marco Piola,
Danilo Spada,
Rita Settembri,
Michela Pavesi,
Giovanni Saccani,
Sebastiano Vasile.

Editore A.L.V.I.N.
Viale Ungheria 5 - 20138 Milano
Tel. 02.502384 - Fax. 02.5060967
Registrato presso il Tribunale di Milano n. 60 del 31/01/1998
Spedizione in abbonamento postale -45% art. 2
comma 20/b legge 662/96 - Filiale di Milano

Tutti i diritti di produzione sono riservati.

Printed in Italy

Pubblicità Editoriale:
Vegor Internazionale srl
Via Lepetit 19 20124 Milano
Stampa Maingraf srl
Vicolo Ticino 9 - 20091 Bresso (MI)
Pubblicità inferiore al 45%

Abbonamenti:
Costo copia € 3,00 - (arretrati € 3,50) - Abb. Annuale € 10,00
Spedizione riservata ai soli abbonati.

A.MI UNIVERSITY organizza:

UN WEEKEND INCENTIVE
dal 10 al 13 MAGGIO 2019
A LISBONA

Weekend intensive *(tre giorni, due notti)* partenza venerdì ritorno domenica da Milano Malpensa a partire da **€ 399.00.**

Per informazioni chiamare il numero 02.6692432. Prenotazione entro fine Febbraio 2019.

COMUNICATO A TUTTI I SOCI DELL'A.MI.UNIVERSITY

- I soci di tutta Italia che sono iscritti all'Albo AMI di Pranopratica e risultano in regola con il pagamento della quota associativa annuale potranno partecipare a titolo gratuito alle lezioni del primo trimestre 2019 presso la sede di Milano.

Date::12 e 26 gennaio / 9 e 23 febbraio / 9 e 23 marzo 2019
Orario: dalle ore 10.00 alle 17.00
Sede: via Lepetit 19 Milano (MM2/3 Stazione Centrale)

Per la partecipazione è necessario confermare telefonando a **02.6692432** (dal lunedì al venerdì dalle ore 10.00 alle 17.00) oppure scrivendo una E-mail a: **info@amiuniversity.com**

- Dal mese di aprile 2019 sul portale www.amiuniversity.com sarà a disposizione dei soci un corso di **ANATOMIA / FISIOLOGIA ON LINE** gratuito per tutti coloro che avranno rinnovato l'iscrizione all'AMI. Il monte ore del corso sarà quantificato in crediti formativi, utili anche per l'iscrizione al Registro DBN della Regione Lombardia.

Discipline Bio Naturali: lo stato dell'arte

Le Discipline Bio Naturali, come recita la Legge 1° febbraio 2005 n. 2 della Reg. Lombardia *"Norme in materia di Discipline Bio-Naturali"*, sono attività e pratiche che hanno per finalità il mantenimento e il recupero dello stato di benessere della persona. Non hanno carattere di prestazione sanitaria e tendono a stimolare le risorse vitali dell'individuo attraverso metodi ed elementi naturali la cui efficacia è stata verificata nei contesti culturali e geografici in cui la singola disciplina si è sviluppata.

Queste Discipline hanno trovato terreno fertile in Italia, sia nella formazione dei Professionisti sia nell'accoglienza che gli utenti hanno loro riservato, mostrando di gradirne le modalità e l'efficacia.

Il mondo politico, invece, ha avuto bisogno di un tempo maggiore per accorgersi di queste arti e, mentre centinaia di ottimi formatori preparavano operatori professionali e migliaia di persone ricorrevano ad essi, stentava a dialogare con i rappresentanti di Associazioni ed Enti che, in mancanza di una regolamentazione che garantisse i professionisti e gli utenti, si sono auto-regolamentate, sottoscrivendo codici etici e deontologici e programmi formativi coerenti, per poter definire al meglio queste attività nel loro apprendimento e nella loro pratica.

Solo nel 2005, dopo lunghi lavori di preparazione, due Regioni hanno adottato leggi relative alle Discipline Bio Naturali: la Lombardia e la Toscana. In seguito però la Regione Toscana ha vissuto un rallentamento nell'applicazione della Legge 3 gennaio 2005 n. 2, mentre la Regione Lombardia, si è dotata di un Comitato Tecnico Scientifico per le Discipline Bio Naturali, il quale svolge funzioni consultive nei confronti della Regione e, al momento, si compone di 165 Enti e Associazioni di settore.

Questo organismo è stato oltremodo prezioso perché ha consentito alla Lombardia di adottare, nel proprio Quadro Regionale degli Standard Professionali, una serie di profili relativi alle D.B.N. e, periodicamente, di ampliarlo aggiungendone di nuovi. Inoltre, si è dotato di Registri Regionali nei quali i Professionisti e gli Enti di formazione che rispettano gli standard formativi, identificati dal lavoro congiunto di tutte le Associazioni del C.T.S. delle D.B.N., possono iscriversi gratuitamente a presentazione della propria qualità professionale e a garanzia dell'utenza.

Solo nel 2013 è stata adottata una Legge Nazionale, la n.4 del 2013, che disciplina le professioni non organizzate in ordini o collegi. Questa legge sancisce esplicitamente la legittimità dei Professionisti che praticano Professioni non diversamente regolamentate, quali gli Operatori delle D.B.N., a svolgere la propria opera professionale. Seppur di grande importanza, non entra però nel merito delle varie attività professionali, lasciando campo libero a categorie professionali che, intravedendo il valore e la prospettiva di sviluppo delle D.B.N., vorrebbero riservarsene l'esclusiva.

Recentemente, anche la Provincia Autonoma di Trento ha costituito il Tavolo delle D.B.N. che, in pochi mesi, ha elaborato la documentazione e i regolamenti che hanno permesso di uniformare i Profili e i Piani formativi delle varie Discipline Bio Naturali già Rappresentate in Regione Lombardia e nella Provincia Autonoma di Trento, ritenendo importante rendere uniforme la formazione dei Professionisti Operatori in D.B.N. a tutela del Consumatore. In seguito al lavoro svolto dal Tavolo delle D.B.N. sono state emesse le Delibere che stanno attuando, di fatto, la Legge Provinciale 22 aprile 2013 n. 7, a tema *"Norme in materia di Discipline Bio Naturali"*.

Da non molto, anche la Regione Veneto si è dotata della Legge Regionale 16 febbraio 2018 n. 8, *"Discipline del benessere e Bio-Naturali"*, che va ad arricchire il numero delle Leggi attive sul territorio nazionale, in tema di D.B.N.

Ricevo spesso, in qualità di Presidente del C.T.S. delle D.B.N. della Regione Lombardia, domande da Operatori delle Discipline Bio Naturali che desiderano essere rassicurati sulla legittimità della propria professione: a tutti rispondo che la nostra attività e perfettamente legittima, regolata da una Legge Nazionale e argomento di diverse Leggi Regionali.

Un praticante delle D.B.N. che operi professionalmente, ben conoscendo l'ambito della propria attività e non valicandone mai i confini, rispettando tutte le regole fiscali e attenendosi a principi Etici e Deontologici, può farlo in piena serenità e, aggiungo con piacere personale, con orgoglio.

A tutti i miei Colleghi, appassionati del meraviglioso mondo delle Discipline Bio Naturali, auguro Buon Lavoro.

Antonello Calabrese
Presidente del C.T.S. delle D.B.N.
della Regione Lombardia

Lo SHIATSU è

Testo di Gabriele Buracchi

Esistono alcune parole che finiscono con il significare tutto e niente. Questo è toccato in sorte alla parola SHIATSU, tanto che un noto comico italiano la ha usata in una sua canzone ...*"Faccio delle cose, faccio Shiatsu..."*. Purtroppo per chi lo conosce e pratica da anni, è giunto il momento di preoccuparsi. Per questo ritengo opportuno ed utile cercare di puntualizzare alcune cose che riguardano lo SHIATSU, sperando che questo possa contribuire a ridare il vero significato a questa disciplina

Shiatsu è una parola giapponese composta da SHI = dito e da ATSU = pressione e che quindi significa *"pressione con le dita"*, ed in realtà lo Shiatsu utilizza la pressione delle dita, in particolar modo della falange del pollice, ma anche il palmo delle mani e, seppure in misura minore, il pugno, il gomito ed il ginocchio, semplicemente per esercitare delle pressioni.

Ovviamente non si tratta di pressioni qualsiasi, ma rispondenti ai tre principi fondamentali di:

- perpendicolarità
- staticità
- efficacia o profondità
-

Certo è semplice da comprendere il concetto di *"perpendicolarità"*, ed è intuitivo anche quello di *"staticità o pressione mantenuta"*. Nello Shiatsu, infatti, non si attuano manovre di picchiettamento, di strofinamento o altro, tanto che, a mio parere, lo Shiatsu stesso non può essere considerato un massaggio. Si mantiene semplicemente la pressione statica.

Più difficile da spiegare è il concetto di efficacia. Si tratta di effettuare, grazie al peso e non alla forza, tanta pressione, quanta serve, per tutto il tempo che serve, né di più né di meno.

La maggior parte della scuole, anche quelle che seguono Masunaga, tendono a mettere in risalto gli aspetti più direttamente legati alla tradizione orientale, mettendo in secondo piano quello che lo stesso Masunaga, laureato in Psicologia all'Università di Kyoto e membro della Japan Psychology Association, dice nel suo libro ("ZEN SHIATSU" - Ed. Mediterranee):

"Lo shiatsu interessa anche il sistema nervoso vegetativo, simpatico e parasimpatico. L'attività dell'organismo è regolata come segue: quando si avverte un rumore improvviso il sistema nervoso simpatico entra in azione rendendo vigile il soggetto. Quando il rumore cessa, entra in azione il sistema nervoso parasimpatico, che ha il compito dì sedare il soggetto.

I mutamenti bruschi stimolano il simpatico, che fa aumentare il numero delle pulsazioni cardiache. Questo è lo scopo del massaggio occidentale. Invece per attivare il funzionamento degli organi interni è necessario stimolare il parasimpatico. O anche: quando l'organismo viene eccitato entra in gioco il simpatico, quando viene sedato entra in gioco il parasimpatico.

Esercitando una pressione statica e prolungata possiamo impedire che reagisca il sistema nervoso simpatico e operare sul parasimpatico. Per raggiungere i nervi del sistema parasimpatico dobbiamo usare le due mani contemporaneamente. Se si adoperano la palma di una mano e le punte delle dita dell'altra, con la palma si possono avvertire le modificazioni provocate dalla pressione dei polpastrelli dell'altra mano. Quando il sistema nervoso parasimpatico reagisce negativamente si avvertirà una resistenza alla pressione esercitata. Questa resistenza non è

MASSAGGIO?

espressione della tensione di una determinata regione ma espressione della reazione del sistema nervoso vegetativo. Quindi la molestia arrecata da una pressione incongrua (come qualità e quantità) viene avvertita non solo dal paziente ma anche dal terapista." e più oltre:

" La setsu-shin (diagnosi grazie al tatto) orientale impone al terapista di esercitare una pressione statica e prolungata che rilassa il simpatico e consente al para-simpatico di frenare l'esaltata attività degli organi interni"

Masunaga, la cui scuola è quella oggi più seguita, senza comunque voler togliere nulla alle altre, basa quindi la sua visione dello Shiatsu, oltre che sulla tradizionale della Medicina Orientale, anche sulle basi della psicofisiologia occidentale, ed in particolar modo sugli studi di H. Selye sullo Stress che cita in altra parte del suo libro.

D'altra parte è impossibile non vedere la profonda identità concettuale esistente tra lo Yang e lo Yin e le opposte ma sinergiche funzioni del Simpatico e del Parasimpatico. E' proprio per questo che lo Shiatsu, tecnica di riequilibrio per eccellenza, può risolvere tantissimi problemi non diversamente risolvibili.

In conclusione ritengo lo Shiatsu una terapia manuale molto utile ed importante che potrebbe e dovrebbe trovare applicazione in moltissimi disturbi psicofisiologici della salute ed anche come trattamento delle conseguenze organiche di questi.

GabrieleBuracchi

Laurea in Scienze Biologiche all'Università di Firenze. Perfezionamento universitario in Psicologia della Riabilitazione all'Università di Parma. Professore (a.c.) per il corso A.D.O. di Psicobiologia della nutrizione presso la Facoltà di Medicina di Pisa, corso di laurea in Scienze e Tecniche di Psicologia della Salute. Consulente EnerZona. Esercita la professione di Nutrizionista e Psicologo con particolare riguardo al Disturbi del Comportamento Alimentare in vari ambulatori della Toscana.
Esperto in tecniche di rilassamento, antistress e shiatsu, tiene da anni corsi per l'associazione A.MI. University.

GRUPPO UNIPOL

Unipol ASSICURAZIONI
Divisione Navale

POLIZZA DI ASSICURAZIONE PROFESSIONALE UNIPOL

Indispensabile strumento di lavoro gli operatori in discipline Bio-Naturali, la copertura assicurativa professionale è un servizio che l'A.MI. University fornisce ai soci iscritti all'Albo AMI ed è compresa nella quota di rinnovo annuale.
Con questa polizza assicurativa tutto quello che avviene nella gestione dell'ambiente nel quale si svolge l'attività professionale è coperto da garanzia di responsabilità civile.

COSA ASSICURA

L'assicurazione è a tutela del patrimonio del Socio per il risarcimento dei danni materiali e fisici subiti da persone (estranei, clienti ed altri) a seguito di un fatto nel quale venga ravvisata una responsabilità del professionista nell'ambito della sua attività.

QUANTO ASSICURA

Fino ad un massimo di €600.000 per ogni danno.

PERIODO ASSICURATIVO

Dal 31.01.2019 al 30.01.2020

CHI ASSICURA

Sono assicurati i soci professionisti che sono inseriti nei registri dell'Albo AMI. Sono assicurati inoltre i Soci temporanei durante il periodo di formazione in attesa di sostenere le prove teoriche-pratiche.

ISCRITTI DI ALTRA NAZIONALITA'

Sono compresi anche i Soci di nazionalità e residenza nell'Unione Europea e Confederazione Elvetica.

ATTIVITA' ASSICURATA

Il Socio è un operatore delle discipline del benessere che svolge la sua attività professionale nel rapporto interpersonale con i propri clienti di consulente / educatore a stili di vita salutistici; applica le discipline energetiche, bionaturali, olistiche e tecniche corporee. Tale attività può essere svolta negli studi privati, a domicilio e anche nell'ambito di convenzioni con enti pubblici e privati oppure a titolo di volontariato. E' esclusa ogni altra professione.

CONDUZIONE DELLO STUDIO

E' compresa anche la conduzione e l'organizzazione dello studio, delle attrezzature e dei locali adibiti all'attività del Socio.

PER I SOCI GIA' ASSICURATI

Nel caso l'Assicurato sia titolare di un proprio contratto di assicurazione di responsabilità civile per l'attività svolta, con la presente assicurazione il massimale di garanzia sarà in aggiunta e successivo a quel contratto.

Rinnova in tempo la tua iscrizione all'Albo AMI per continuare ad usufruire della tua tutela professionale, della copertura assicurativa, ma sopratutto per continuare a dare valore al tuo percorso di studi.

ALBO AMI 2019

Tutti i servizi offerti dal team dell'AMI UNIVERSITY e la tranquillità della copertura assicurativa professionale completa.

Il 28 febbraio di ogni anno* è il termine ultimo per rinnovare la tua iscrizione all'Albo AMI.

RINNOVO ISCRIZIONE

L'iscrizione è ad anno solare. Si intende tacitamente rinnovata ogni anno salvo richiesta di recesso e cancellazione dall'Albo, inoltrato via raccomandata entro i termini.
*(vedere qui sotto: cancellazione dall'Albo).

NELLA QUOTA DI RINNOVO ALL'ALBO A.MI È COMPRESA

- la tua assicurazione personale per la responsabilità civile professionale per qualsiasi sinistro, per ogni persona danneggiata e per cose. E' una tutela indispensabile all'operatore DBN, che lavora in studio, a domicilio, e presso enti pubblici e privati, anche a titolo di volontariato.
- Partecipazione a corsi e stages di aggiornamento.
- Periodico informativo dell'Associazione: **"Il Pianeta della Salute"**.
- Consulenza legale.
- Consulenza fiscale.
- Consulenza operativa.
- Iscrizione all'Albo AMI a dimostrazione della professionalità e dell'effettiva operatività del socio.
- Assistenza necessaria per l'iscrizione nel registro del Comitato Tecnico Scientifico DBN Regione Lombardia.
- La sicurezza di essere membro di un'associazione seria, che dal 1984 cura gli interessi degli operatori delle discipline bio-naturali.
- Tessera Vegor Lyoness.

Essere in regola con il pagamento della quota associativa è indispensabile all'operatore DBN, che desidera essere tutelato nello svolgimento della sua professione.

QUANTO PAGARE

€150,00 di cui € 80,00 per rinnovo annuale iscrizione socio A.MI. University
(comprensivo di assicurazione professionale).

Chi è iscritto a più di un albo, dovrà aggiungere al totale € 50,00 per ognuno di essi (ad esempio Albo Prano+ Albo Shiatsu € 200,00).

COME PAGARE

IN BANCA - effettuando un Bonifico Bancario su C/C intestato a
A.MI. University - via Lepetit, 19 - 20124 Milano
Banca Prossima - IBAN IT85D0335901600100000124564

IN POSTA - utilizzando un Bollettino di Conto Corrente Postale
n. C/C n. 12828208 intestato a
A.MI. University - via Lepetit, 19 - 20124 Milano

Nella causale riportare nome, numero di iscrizione all'albo, e per quale/i Albo/i si chiede il rinnovo (Bio, Prano, Riflessologia, Shiatsu).
In caso di reintegro indicare gli anni per cui si provvede al versamento.

*Cancellazione dall'Albo AMI - Il mancato rinnovo annuale della quota di iscrizione all'Albo A.MI entro i termini stabiliti comporta il decadimento dell'iscrizione stessa. Il ripristino dell'iscrizione prevede il pagamento delle spese di segreteria. Per recedere è necessario inviare raccomandata R.R. con comunicazione scritta a: A.MI UNIVERSITY - Sede Legale via Lepetit, 19 - 20124 Milano.

MINDFULNESS: LA "PIENEZZA DELLA CONSAPEVOLEZZA"

Le validazioni della ricerca scientifica sull'efficacia della mindfulness.

La moderna psicologia clinica e la psichiatria dal 1970 ad oggi hanno sviluppato una serie di applicazioni terapeutiche orientate alla mindfulness. La ricerca sulle applicazioni delle pratiche di mindfulness è in costante crescita. Negli ultimi 30 anni c'è stato un notevole aumento del numero di studi pubblicati sulla mindfulness.. Il corpo attuale della letteratura scientifica sugli effetti delle pratiche consapevolezza è promettente e in rapida crescita.

Le ricerche evidenziano che le pratiche di mindfulness sono utili nella gestione dello stress, nella riduzione dei disturbo d'ansia generalizzato, nel trattamento della depressione maggiore e delle sue ricadute, nei disturbi da attacchi di panico, nei disturbi alimentari (binge-eating), nella riduzione della sintomatologia del disturbo ossessivo-compulsivo, del dolore, e delle dipendenze.
Negli Stati Uniti e nel mondo una vasta gamma di organizzazioni offrono formazione in presenza mentale. La pratica mindfulness di consapevolezza migliora il sistema immunitario e altera simmetriche attivazione nella corteccia prefrontale, un cambiamento precedentemente associato con un aumento degli effetti positivi e di veloce recupero da esperienze negative e traumatiche. [26]

In questo panorama la **MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy)** di Kabat-Zinn e il protocollo mindfulness sulla cura della depressione di Segal, Williams e Teasdale rappresentano gli esempi più noti tra i tanti.
Mindfulness: Dati sulla riduzione dello stress e sul miglioramento del benessere.

Jon Kabat-Zinn è il medico statunitense che ha sviluppato il protocollo di riduzione dello stress, chiamata Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), nel corso di un periodo di dieci anni presso la University of Massachusetts Medical School. Kabat-Zinn (1990:11) definisce così l'essenza della MBSR: *"Questo lavoro coinvolge soprattutto la regolare e disciplinata pratica di consapevolezza del respirare, momento per momento o presenza mentale, la completa accettazione di ogni momento della vostra esperienza, buono o cattivo che sia Kabat-Zinn spiega l'universalità non-buddista della mindfulness e della MBSR"*. Anche se la meditazione mindfulness è più comunemente insegnata e praticata nel contesto del buddismo, la sua essenza è universale. Eppure non è un caso che la mindfulness emerge dal Buddismo, che ha come sue preoccupazioni dominanti il sollievo della sofferenza e il dissipare le illusioni. (2005:12-13). MBSR è clinicamente dimostrata essere utile per le persone con depressione e disturbi d'ansia. Questa psicoterapia basata sulla mindfulness viene praticata come una forma di medicina complementare in oltre 200 ospedali, ed è attualmente al centro di numerosi studi di ricerca finanziati dal il Centro Nazionale per le Medicine Complementari e Alternative degli Stati Uniti."

Origini della mindfulness
Mindfulness, letteralmente *"pienezza della consapevolezza"* o *"pienezza della mente"* o *"consapevolezza globale"*, deriva dal termine Pali sati o dal sanscrito smrti tradotto come *"consapevolezza"* o *"presenza"*. Secondo il maestro vietnamita Thich Nhat Hanh la mindfulness *"è l'energia di essere consapevole e sveglio al momento presente"*. La mindfulness è comunemente intesa come pratica di consapevolezza *"psicosomatica"* del respiro nel corpo. La mindfulness o vipassana è una meditazione che il Buddha considerò di grande importanza sul cammino della realizzazione e l'elemento finale e forse più importante dei "*sette fattori di illuminazione"*. La pratica della mindfulness sviluppa l'attenzione e porta alla saggezza e alla chiara comprensione della realtà. La consapevolezza del respiro è una pratica presente in molte tradizioni spirituali come l'Hinduismo, lo Zen, le Upanishad. La mindfulness è stata resa popolare in occidente da Jon Kabat-Zinn. [1] che la definisce come *"la consapevolezza non giudicante, momento per momento"*. Nonostante le sue radici nel buddismo, la consapevolezza non è intrinsecamente religiosa e viene spesso insegnata indipendente di religione.

Crescita Personale Formazione Cognitivo Comportamentale di MindFulness.

Gli Obiettivi:

- Quali tipo di stress e di stressor in ambito lavorativo.
- Dove sorge l'ansia e i disturbi del funzionamento del tono dell'umore!
- La Gestione del tempo Problem Solving e Decision Making.
- La Gestione efficace delle Obiezioni.
- Gestione delle riunioni (Public Speaking).

MINDFULNESS è diventato negli ultimi trent'anni uno dei più importanti argomenti di studio da parte della ricerca scientifica.

E' un modo apparentemente semplice di rapportarsi a ogni esperienza, interna o esterna a noi; un atteggiamento mentale capace di ridurre la sofferenza, salvaguardare e mantenere il benessere acquisito e preparare il terreno per una trasformazione positiva.
Si tratta di un processo psicologico fondamentale che può modificare il modo in cui rispondiamo alle inevitabili difficoltà della vita; così come possiamo migliorare la nostra forma fisica attraverso esercizi regolari, possiamo anche sviluppare lo stato di MINDFULNESS attraverso una pratica meditativa o insight meditation, i cui effetti sono dimostrati da numerosi studi scientifici.

Orario: 10.00 – 17.00
Costo: € 100,00
Info: 02.6692432 - info@amiuniversity.com

GELOTOLOGIA E PRANOPRATICA
LE DUE DISCIPLINE INSIEME PER IL BENESSERE PSICOFISICO

di Marco Piola

La gelotologia - dal greco Ghelos, riso (più comunemente nota come comicoterapia) - è la disciplina che studia e applica la relazione tra le buone emozioni - con particolare riferimento al fenomeno del ridere - e il benessere psicofisico e sociale.
La gelotologia prende le mosse, per lo più, dagli studi di PsicoNeuroEndocrinoImmunologia (PNEI), dalla psicologia e dall'antropologia, si avvale delle acquisizioni delle nuove scienze e tende a ricercare e sperimentare modalità relazionali che, coinvolgendo positivamente l'emotivo della/e persona/e coinvolta/e, attraverso complessi meccanismi spontanei neuro-endocrini, ne migliorino l'equilibrio immunitario (e quindi il benessere e la vitalità) da un lato, e le abilità psico-relazionali dall'altro.

L'obiettivo della comicoterapia, come anche la pranopratica, è riportare la persona ad uno stato di benessere valorizzandone la vitalità e l'equilibrio psicosomatico.
Da qui nasce l'idea che le due discipline possano cooperare, includendo tecniche di training sofrologico con visualizzazioni mirate all'incremento del *"buon umore"* e diversi mezzi espressivi come il teatro, la musica, il disegno e la danza. L'obiettivo è facilitare il processo di rilassamento per la difesa dallo stress e potenziare la capacità di ridere e sorridere. Le sessioni di comicoterapia possono essere svolte in uno spazio protetto nel quale poter dar sfogo alla creatività e alla fantasia con lo scopo di generare divertimento e conseguentemente un cambiamento dello stato d'animo.

Con l'utilizzo della pranopratica abbinata alla gelontologia si può imparare a gestire i conflitti personali e a ridimensionare l'ansia e le paure.

Uno straordinario rimedio naturale che ognuno di noi può imparare ad usare al meglio.

La capacità di ridere di se stessi, di cogliere l'aspetto comico della vita, ma anche di far ridere gli altri e di ridere con gli altri è una della armi più potenti per aumentare l'autostima e migliorare la capacità di relazione con gli altri. Ma, soprattutto, è una fonte inesauribile di *"emozioni positive"* che fanno bene alla salute.

La Danza del Ventre Olistica

di Nurya Flavia De Marco

Secondo le ricostruzioni di alcuni studiosi di antropologia la *"danza del ventre"* risale al periodo neolitico e, proprio in quanto considerata la più antica, può essere definita la *"madre di tutte le danze"*.

L'opinione più diffusa è che nasca come danza sacra legata ai culti religiosi della Madre Terra, praticati dai popoli primitivi dell'antica Mesopotamia (VI-II millennio A.C.). Rito propiziatorio della fertilità per chiedere agli Dei raccolti abbondanti, serviva inoltre a preparare le donne al parto poiché rendeva più forti ed elastici addome e fianchi.

La chiamo *"Danza del Ventre"*, ma mi riferisco in particolare alla danza *"antica"* e non alla danza mediorientale attuale con i suoi stili e impostazioni. Per me dire *"danza del ventre"* significa sottolineare il ruolo fondamentale che assume il movimento ventre/bacino.

Il Ventre nell'antichità era considerato contenitore di nuova vita, limbo, mietitura, fertilità, accoppiamento, passione e amore, ambiente in cui la vita si crea … perciò in contatto con gli Dei.

La danza preparava al corteggiamento, all'accoppiamento; raccontava la storia femminile della vita che nasce, cresce, si riproduce e muore.

Mi piace ipotizzare che questa danza, come danza antica e prima, nasconda nelle sue movenze ben altro che una semplice danza, ma un modo per trovare una strada verso il divino, oltre a contenere in sé la magia dell'energia femminile, del suo potere creativo e della sua dote guaritrice.

La *"danza sacra"* permette alla danzatrice di superare la condizione umana e, attraverso gesti precisi e codificati, di identificarsi con le divinità, di aprirsi una strada verso l'infinito e favorire il raggiungimento di un nuovo stato di coscienza e dell'instaurarsi di una più completa armonia tra corpo e mente.

La validità della danza dipende soprattutto dal fatto che il linguaggio non verbale possiede una maggiore universalità ed efficacia: si dimenticano le parole e il corpo esprime le emozioni attraverso il movimento e il ritmo.

Nei lunghi anni in cui ho praticato danza del ventre, prima come allieva poi come danzatrice e infine come insegnante, il mio interesse è andato ben oltre il puro piacere della danza per approdare agli aspetti di benessere psicofisico che andavo osservando in me e nelle altre danzatrici.

Il più evidente aspetto è stato quello emotivo e comportamentale (maggiore grazia e scioltezza, maggiore autostima, approccio positivo alla vita, ecc.) seguito da quello della sfera sessuale e da quello della salute fisica.

Molto probabilmente, nella loro saggezza pratica, le donne dell'antichità avevano sperimentato che questa danza favoriva le migliori condizioni per l'accoppiamento e la procreazione: mentre danzavano scaricando stanchezza, tensioni e liberando endorfine si preparavano all'amore; i movimenti sinuosi e intriganti del corpo eccitavano sessualmente i loro maschi; la stimolazione dei muscoli pelvici e perineali rendeva la donna più fertile e preveniva i disturbi ginecologico che potevano ostacolare la fecondazione.

Workshop di *"danza del ventre"* per il benessere femminile: sinergie tra vecchie e nuove conoscenze.

Tema specifico di questo workshop sarà la sessualità sacra femminile, intesa come energia vitale evolutiva. Riconoscere questo aspetto in sé ed imparare ad esprimerlo migliora il rapporto con il proprio corpo, favorisce l'apertura al piacere nelle sue varie forme, ricollega alla forza vitale che sottende alla vita e quindi alla dimensione trascendente.

Benefici movimenti di danza e ginnastica posturale, esercizi di riattivazione del perineo, tecniche di rilassamento guidato saranno il filo conduttore per ritrovare energia, vitalità e gioia al femminile.

Il workshop si svolgerà il giorno 12 Gennaio 2019 presso la sede dell'A. MI.University di Milano.

Conduttrici: ***Nurya Flavia De Marco*** – diploma Istituto Superiore Danza Sportiva, Maestra Federale di Danze Orientali Fids CONI, Operatore Posturale, Pranoteraputa, Formatore Nazionale Csen area olistica/benessere.

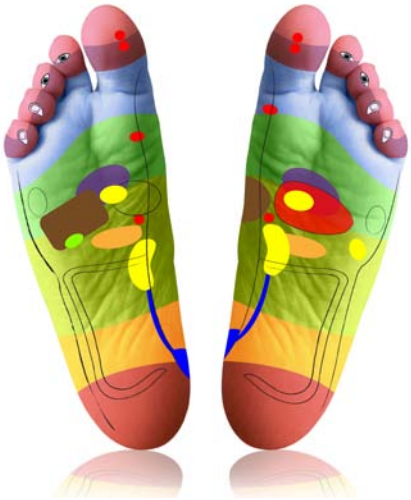
Dott. Antonella De Marco - formazione in Psicoterapia Sensomotoria, per il trattamento del trauma e dei disturbi dell'attaccamento. Docente in master post-universitari nell'ambito dei disturbi dell'apprendimento e della psicomotricità neurofunzionale, e socio fondatore di PSINE.

CORSO di RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Milano: 23 Febbraio 2019

Corso sviluppato in 18 lezioni

Riflessologia plantare organica
Riflessologia psicosomatica emozionale
Riflessologia psicoenergetica
Riflessologia Metamorfica
Cromoriflessologia plantare



CORSO di CRANIOSACRALE BIOENERGETICO

Milano: 10 Febbraio 2019

Corso di PRIMO LIVELLO sviluppato in 6 lezioni

La tecnica Craniosacrale Bioenergetica è basata sulla stimolazione delle risorse del corpo, con lo scopo di aiutarlo a ritrovare o a mantenere il suo stato di benessere. Non utilizzando farmaci o manovre fisioterapiche può essere combinata senza controindicazioni ad altre tecniche.

Aggiornamento PRANOPRATICA

N.P.R.™ Nerves Pranic Resolutions

Milano: 16 Febbraio 2019

Vicenza: 19 Gennaio 2019

Aggiornamento rivolto a tutti i soci Pranopratici (1 giornata)

N.P.R.™ nerves pranic resolutions

Tecnica profonda e innovativa nell'ambito della pranoterapia che porta ad eccellenti e straordinari risultati con rilasci somatoemozionali dolci e sereni, quasi impercettibili, ma con tangibili e sorprendenti miglioramenti già in una unica applicazione. Basa tutta la sua pratica nella stimolazione di piccoli centri nervosi di controllo del nostro sistema energetico.

Corsi in partenza a Pordenone

Anno Accademico 2019/20

- Digitopressione (MTC)
- Tecniche Manuali Olistiche

Nadia Facchin
info: **349 3422808**

Via Boscat di Corva 3/E
33082 Azzano Decimo

Erinnere dich rechtzeitig die Mitgliedschaft und die evtl. Eintragung ins Berufsalbum der A.MI zu erneuern, um weiterhin in den Genuss des Rechts- und Versicherungsschutzes zu gelangen, aber vor allem um deinem Berufsbild und deinem Bildungsweg die notwendige Wertschätzung zu erbringen.

DIE EINZAHLUNG SOLLTE INNERHALB 28.02.2019 ERFOLGEN.

ERNEUERUNG
FÜR DAS JAHR 2019

LIEBES MITGLIED, wir möchten dich darüber informieren, dass die A.MI. University in der Provinz Trentino-Südtirol mit drei Sitzen vertreten ist; und zwar in **BRIXEN, BOZEN und TRIENT.** Unsere Zonenverantwortliche Frau Karin steht dir jederzeit gerne für Fragen zu den geplanten Kursen zur Verfügung. Telefon: 347 7705298 ab 17:30.

Das Jahr neigt sich schon bald seinem Ende zu. Solltest du bisher den Mitgliedsbeitrag noch nicht erneuert haben, so kannst du dies – wenn du möchtest – ohne weiteres noch tun.

Die Erneuerung der Eintragung ins Berufsalbum garantiert dir eine Versicherungsabdeckung über die "Assicurazione Navale – Gruppo Unipol" , welche zur Ausübung deiner Tätigkeit der bionatürlichen Heilpraktiken unerlässlich ist. Du weist hiermit zusätzliche Professionalität und Seriosität deinem Beruf und auch deinen Klienten gegenüber auf.

Zudem garantieren wir dir Unterstützung bei wirtschaftlichen oder rechtlichen Fragen in Bezug auf deine Tätigkeit. Ein Tutor wird dir hierfür täglich von Montag bis Donnerstag zwischen 10:30 und 14:30 am Sitz der A.MI. University in Mailand zur Verfügung stehen. Die Erneuerung der Mitgliedschaft ist für einen Praktiker der bionatürlichen Heilmethoden fundamental und gewährleistet dir die Erhaltung der Eintragung im Berufsalbum der A.MI. Die nicht Erneuerung der jährlichen Mitgliedschaft hat gemäß dem Statut der Vereinigung die Streichung aus dem Album zur Folge. A.MI. University ist in vielen Regionen unseres Landes unterwegs; stets im Einsatz für die Anerkennung dieser wichtigen Tätigkeit. Trag auch du durch deine Mitgliedschaft dazu bei, dass A.MI. noch mehr Gewichtigkeit bekommt, und diesen Heilmethoden auch italienweit ihre verdiente Anerkennung geschenkt wird.

Erneuerung Mitgliedschaft und Eintragung ins Berufsalbum - €150,00
(inklusive Haftpflichtversicherung)

Zusätzliche €50,00 für jede weitere Eintragung
(eines anderen Bereichs) **ins Album**

ZAHLUNGEN BITTE WIE FOLGT VORNEHMEN:

Banküberweisung an A.MI. University
via Lepetit, 19 - 20124 Mailand
IBAN:
IT85D0335901600100000124564
Banca Prossima - Milano

Postüberweisung an A.MI. University
via Lepetit, 19 - 20124 Mailand
Post-KK: 12828208

Bitte als Text den Namen des Mitglieds angeben, evtl. die Eintragungsnummer des Berufsalbums und die jeweilige Bezeichnung des Albums (Shiatsu, Prana, Bio etc.).

Shiatsu

Die Kunst der achtsamen Berührung

Wie Shiatsu die Seele berührt und die ganzheitliche Genesung unterstützt

Die Körperarbeit Shiatsu verdankt ihren Namen dem japanischen Wort für Fingerdruck. Das Schlüsselelement dieser Körpertherapie ist die Berührung. Der Shiatsu-Praktiker stellt mittels seines Körpergewichts eine energetische Beziehung zum Klienten her, der Klient erfährt während der Behandlung durch die klar definierten Berührungen des Shiatsu-Praktikers seine eigene Körperlichkeit und auch deren Grenzen. Der Shiatsu-Praktiker möchte im Sinne einer ganzheitlichen Genesung vor allem die Seele des Patienten berühren, heilen und bei der Ganzwerdung begleiten.

Wie Shiatsu funktioniert

Die japanische Fingerdruckmassage arbeitet mit Qi (chinesisch>Energie). Diese Energie repräsentiert das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele im menschlichen Körper und kann vom Shiatsu-Praktiker als Vibrationen im energetischen Raum, im und um den Körper des Patienten wahrgenommen werden. Die einzelnen Kanäle, durch welche das Qi fließt, werden im Shiatsu als Meridiane bezeichnet. Durch die Berührung der verschiedenen Meridiane, mit denen zum Beispiel auch die Akupunktur arbeitet, können einzelne Funktionen aktiviert werden.

Der Unterschied des Shiatsu zur Akupunktur und Akupressur ist jedoch, dass nicht nur einzelne Punkte im Körper stimuliert werden, sondern die Behandlung verbindend zwischen den einzelnen Meridianen erfolgt. Die zwölf Hauptmeridiane sind meist nach den Organen benannt, welche einen Kreislauf bilden. Durch Drücken der Meridiane kann durch den Shiatsu-Praktiker Energie freigesetzt werden, die das individuelle Anliegen fördert. Eine Shiatsu-Sitzung erfolgt meist auf einer Matte auf dem Fußboden. Der Shiatsu-Praktiker setzt für seine Berührungen nicht nur die Finger und Hände, sondern mitunter auch Ellbogen und Knie ein. Auch Dehnungen und Rotationen des Körpers sind Techniken im Shiatsu.

Störungen des Energieflusses

Die Entwicklung von körperlichen, psychosomatischen oder rein psychischen Beschwerden, wie Depressionen, Einsamkeit oder Angstzustände weisen, laut Shiatsu, auf eine Disharmonie im menschlichen Energiefluss hin, die ausgeglichen werden muss, um wieder eine innere Balance herzustellen. Indem der Shiatsu-Praktiker, während der Behandlung, durch körperliche Berührung mit dem Patienten in einen Dialog tritt, erfährt der Patient ungeteilte Aufmerksamkeit und Berührung als wohltuende und entspannende Erfahrung.

Ein der Sitzung vorangehendes Gespräch kann außerdem Aufschluss darüber geben, welche Aspekte des Patienten aus dem Gleichgewicht geraten sind und wo der Shiatsu-Praktiker ansetzen muss, um den Energiefluss zu harmonisieren

Berührungen wie Druck, Dehnung oder Rotation setzen nicht nur körperliche Empfindungen, sondern auch seelische Prozesse in Gang. Schon geringen Belastungen der Seele, die im Alltag jedoch zu einer größeren Belastung für den Klienten werden können (z.B.: Prüfungsangst, berufliche Probleme oder allgemeiner Stress), kann mit Shiatsu entgegen gewirkt werden.

Es muss jedoch nicht zwingend eine tiefe seelische Störung vorliegen, um Shiatsu in Anspruch zu nehmen. Auch allgemeine Energielosigkeit oder der Wunsch nach einer optimal entwickelten ganzheitlichen Gesundheit sind Gründe für eine Shiatsu-Behandlung.

Die meisten Klienten, welche Shiatsu in Anspruch nehmen, berichten von einer nachhaltigen Veränderung des Wohlbefindens, vor allem in Bezug auf Selbstwertgefühl, innere Ruhe und Zuversicht.

Ausbildungen zum Shiatsu-Praktiker werden von der A.MI. University jährlich angeboten. Wer daran Interesse hat oder noch Informationen benötigt, kann sich bei unserer Zonenverantwortlichen Frau Karin unter der Nummer 347/7705298 täglich ab 17:30 melden.

Alle unsere Kursangebote für die Provinz Bozen findet ihr auf der Homepage www.lamedicinanaturale.com unter **“Sedi-Bolzano”**.

A.MI UNIVERSITY®

Dal 1984 Corsi di Formazione e Scuola in Discipline Bio-Naturali

Profili e Piani dell'Offerta Formativa per Operatori in Discipline Bio-Naturali definiti dal Comitato Tecnico delle DBN in attuazione della L. Reg.Lombardia 2/2005 "Norme in materia di Discipline Bio-Naturali"

Impari a stare bene
Aiuti gli altri a stare bene

CORSI DI FORMAZIONE PROFESSIONALE IN

- **BIO-NATUROPATIA** (WELLNESS TRAINING)
- **PRANOPRATICA** (PRANOTERAPIA)
- **RIFLESSOLOGIA PLANTARE**

CORSI E STAGES DI

- *Anatomia - Fisiologia*
- *Craniosacrale Bioenergetico*
- *Cristalloterapia*
- *Conselling Bio-Naturale*
- *Cromoterapia*
- *Digitopressione*
- *Feng Shui*
- *Fiori di Bach*
- *Massaggio Olistico*
- *Micromassaggio Cinese*
- *Musicoterapia*
- *Percezione - Intuizione - PSi*
- *Psicodinamica*
- *Qi Gong - Pa Tuau Chin - 5 Tibetani*
- *Riflessologia Emozionale*
- *Training Sofrologico*

Per informazioni telefonare al numero

840 500191

numero telefonico con costo ripartito fra le parti

A.MI UNIVERSITY - Sede legale - via Lepetit, 19 - 20124 Milano - Tel. 02 6692432
www.amiuniversity.org - www.lamedicinanaturale.com - **E-mail:** info@amiuniversity.com