



Regione Toscana



# **DISCIPLINE DEL BENESSERE E BIO-NATURALI**

**Tecniche naturali per favorire il  
benessere globale della persona**

**Per info:**

**[regione.toscana.it/disciplinedelbenessere](http://regione.toscana.it/disciplinedelbenessere)  
[disciplinedelbenessere@regione.toscana.it](mailto:disciplinedelbenessere@regione.toscana.it)**



**Le discipline del benessere e bio-naturali** sono pratiche e tecniche naturali, energetiche, psicosomatiche, artistiche e culturali esercitate per favorire il raggiungimento, il miglioramento e la conservazione del benessere globale della persona.

In Toscana queste discipline, che non hanno una valenza sanitaria, sono regolamentate dalla Legge Regionale n. 2/2005, a tutela della professionalità degli operatori e della qualità delle prestazioni offerte ai cittadini.

### **Craniosacrale**

Indica un trattamento finalizzato a preservare, consolidare e favorire il benessere globale della persona attraverso un contatto manuale, dolce e leggero, su varie zone del corpo, direttamente o indirettamente collegate al sistema craniosacrale o respiratorio primario, comprese le zone connesse con il sistema viscerale.

Queste tecniche stimolano l'attivazione delle risorse innate e delle intrinseche capacità di riequilibrio, la spontanea riorganizzazione e integrazione delle funzioni vitali e l'armonizzazione con i ritmi naturali.

### **Naturopatia**

Interviene nell'educazione, prevenzione e benessere della persona e opera con un approccio multimodale valutando costituzione e abitudini dell'individuo in relazione allo spazio e alla realtà sociale.

Informa su principi dell'alimentazione naturale, tecniche di igienistica, rilassamento, respirazione, attività fisica e su tutto ciò che contribuisce a uno stile di vita salutare.

### **Prano-pratica**

Con una approfondita conoscenza delle funzionalità bio-elettromagnetiche dell'organismo, delle leggi dell'omeostasi bioenergetica e dell'interazione di campo tra esseri umani, opera attraverso l'apposizione delle mani a piccola distanza e a contatto superficiale su specifiche zone del corpo con tecniche codificate, per stimolare i processi vitali e mantenere e rafforzare lo stato di benessere. Educa a comportamenti che contribuiscono al benessere della persona attraverso il suo riequilibrio bioenergetico.

### **Riflessologia**

Opera per il benessere della persona attraverso la stimolazione dei punti riflessi del corpo per lo più con pressioni, frizioni, movimenti articolari con le dita della mano, in particolare del pollice, con una specifica tecnica pressoria ritmica.

### **Shiatsu**

Trattamento manuale di origine orientale, ha lo scopo di preservare e/o ripristinare lo stato di salute della persona, risvegliando e armonizzando le funzioni energetiche e le risorse vitali profonde dell'individuo. Un suo carattere peculiare è la pressione perpendicolare, costante e/o modulata in modo ritmico, esercitata con il peso del corpo su zone, punti e canali energetici (o meridiani). Per esercitare la pressione si usano per lo più i pollici, ma anche altre parti del corpo come palmo, gomito, ginocchio, piede.

### **Esercizi di lunga vita Taiji - Qi Gong**

Fanno riferimento al taoismo e alle leggi dello Yin e dello Yang alla base anche della medicina tradizionale cinese (MTC) attraverso lo stimolo, l'armonizzazione, la circolazione dell'energia (qi).

Il Taiji mantiene un continuo e costante equilibrio mente-corpo-spirito attraverso l'esecuzione in sequenza di movimenti lenti e armoniosi a carattere circolare e curvilineo.

Il Qi Gong prevede movimenti statici o dinamici del corpo, associati a esercizi respiratori sincronizzati, emissioni di suoni, visualizzazioni e vibrazioni atte al riequilibrio energetico, per facilitare concentrazione e rilassamento. Si possono esercitare pressioni o sfregamenti su particolari aree del corpo per "risvegliare o vitalizzare" l'energia vitale latente.

### **Tuina**

Questa disciplina della medicina tradizionale cinese agisce stimolando i meridiani energetici o zone del corpo per riequilibrare il movimento energetico e armonizzare l'energia. Punti e zone sono scelti in base alla tipologia energetica della persona. Il Tuina si avvale essenzialmente di dita, mani e gomiti per effettuare movimenti delicati, senza mobilitazione articolare con o senza l'ausilio di moxa, martelletto, coppette o altri strumenti tradizionali per riequilibrare l'energia vitale, usa anche tecniche di Qi Gong daoyin e Taiji qigong, ossia movimenti dolci accompagnati da respirazione e rilassamento.

### **Suoni Musica e Benessere**

Questa disciplina utilizza la musica e/o elementi musicali (suono, ritmo, melodia e armonia) per facilitare comunicazione, relazione, apprendimento, motricità, espressione, organizzazione del pensiero e per soddisfare le necessità fisiche, emozionali, mentali, sociali. Mira a sviluppare le funzioni potenziali e/o residue individuali per realizzare l'integrazione intra e interpersonale e migliorare la qualità della vita in un processo evolutivo preventivo, riabilitativo e di benessere.

### **Yoga**

È un percorso evolutivo ed esperienziale che si basa su conoscenze e tecniche della tradizione indiana, trasmessa oralmente da maestro a discepolo e, in seguito, codificata in testi autorevoli (Veda, le Upanisad, la Bhagavad gita, gli Yoga Sutra di Patanjali, Hatha Yoga Pradipika di Svatmarama ecc.). La pratica dello Yoga tende, attraverso una presa di coscienza progressiva, ad armonizzare le facoltà corporee, emozionali, mentali e spirituali dell'essere umano. Tale processo si attua nel raffinamento e nell'approfondimento della conoscenza di sé e produce una trasformazione personale, sociale e ambientale, nel rispetto di ogni tradizione spirituale, filosofica e culturale.

### **Metodo Feldenkrais**

Il Metodo ha come oggetto la promozione del benessere ristabilendo la qualità delle relazioni funzionali tra movimento, pensiero, immagine di sé, consapevolezza e rapporto con l'ambiente. Il movimento pone in relazione costante con l'ambiente e la sua qualità rispecchia il livello di organizzazione neuromotoria di un organismo.

Il Metodo Feldenkrais utilizza i principi della neurofisiologia e della biomeccanica, dello sviluppo umano e dell'evoluzione delle specie animali per aiutare le persone a migliorare la qualità del proprio movimento e a diventare più autonome in questo processo.

