

APPENDICE DI VARIAZIONE N° 5

Polizza n° 01451332000249

Agenzia di BRESCIA DALMAZIA - 014513

Nodo di II livello 014513054 - Partizione 054

Contraente Movimento Libere D.b.n.

La presente appendice di variazione ha effetto dal 29/06/2017

In allegato vengono inseriti:

- Precisazione di attività professionale in dbn
- Deroga ai tempi di denuncia sinistro
- Elenco aggiornato delle discipline dbn

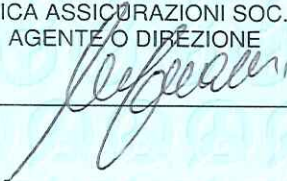
Fermo il resto.

La presente appendice di variazione forma parte integrante della polizza n° 01451332000249.

E' redatta in 3 esemplari a un solo effetto in BRESCIA il 29/06/2017 e sottoscritta il 29 GIU. 2017

CATTOLICA ASSICURAZIONI SOC. COOP.
AGENTE O DIREZIONE

IL CONTRAENTE



S.A. - MOD. 2001LS

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



S.A. - MOD. 2001/S

PAGINA LASCIATA INTENZIONALMENTE IN BIANCO

1) Precisazione

Per attività professionale in DBN si intende una attività esercitata in ambito discipline bio naturali in tutte le forme consentite e tutelate dalla legge e dalla normativa fiscale ai sensi della legge nazionale 14 gennaio 2013, n.4 (G.U. n. 22 del 26-1-2013)

2) Deroga tempi denuncia sinistro

Deroga Art. 7 Obblighi in caso di sinistro

A parziale deroga dell' art. 7 delle CGA i tempi di denuncia del sinistro si intendono elevati a 10 giorni.

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

Approccio Trager: L'approccio Trager è essenzialmente una comunicazione che si stabilisce tra l'educatore e l'inconscio del soggetto in trattamento per mezzo di movimenti ritmici e piacevoli; il messaggio è una proposta di 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.

Biodanza: Bios = vita Danza= movimento integrato Biodanza = danza della vita
La Biodanza è 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.

Biodinamica cranio sacrale/Tecnica cranio sacrale: E' una Disciplina che interagisce con le aree del corpo considerate non nella loro accezione anatomica ma come veicoli di più semplice rintracciamento dei ritmi biodinamici. 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 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:

- 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.

Chi Kung/ Qi Gong: 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 Chi Kung/Qi Gong migliora la salute e rinforza il corpo; si hanno singoli esercizi che rendono la pratica più statica dal punto di vista del movimento dello spazio. 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.

Coppettazione: Introdotta verso il 2° Secolo dopo Cristo, la Coppettazione è una metodica molto utilizzata per la sua potente azione disperdente e mobilizzante che si addice molto ai disequilibri da Freddo/Umidità o da Calore/Umidità. La coppetta è costituita da un vasetto di vetro o ceramica o bambù del diametro di 5 cm circa che viene applicata sulla cute in precisi punti aree. L'applicazione prevede la fuoriuscita dell'aria dalla coppetta tramite un apposito dispositivo o mediante utilizzo di calore in modo che possa aderire alla pelle. Una volta applicata, la coppetta viene fatta scorrere sui punti in modo che possa essere dispersa l'energia stagnante lì residente.

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 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.

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

Danza creativa/danzaterapia: La danza creativa/danzaterapia 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 esplorare la propria creatività ed espressività; ciò facilita il miglioramento dell'umore, aumenta la consapevolezza di sé, suggerisce e fa sperimentare comportamenti utili per il proprio benessere.

Come ad esempio nel caso del metodo Risvegli - Maria Fux, che prende il nome dalla danzatrice e coreografa argentina che l'ha ideata negli anni 60, oggi è ampiamente sperimentata e diffusa in vari Paesi del Mondo. Partendo dalla propria esperienza artistica e dalla consapevolezza dell'enorme potere espressivo e comunicativo della danza (la forma più ancestrale di comunicazione) Maria Fux ha elaborato una metodologia semplice ma profonda e alla portata di tutti. Durante un incontro di danza creativa, attraverso il movimento con la musica vengono proposte coreografie non tecnicistiche e al contempo, con l'uso di immagini e oggetti (stoffa, elastici, carta crespa...), Tutti questi stimoli hanno lo scopo di portare gradatamente le persone del gruppo 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 il movimento e alla progressiva trasformazione del movimento in danza.

Energy Balancing: E' un trattamento individuale che riporta un corretto equilibrio energetico in ogni parte del corpo. Proviene da un'antica tradizione indiana e si parla dell'uso di questa tecnica 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 Uomo e cavallo, fa propri tutti i principi delle Discipline Bio Naturali quali l'energia, la vitalità e l'equilibrio e li pone quale base essenziale per instaurare un rapporto paritetico tra questi due mondi, escludendo in modo specifico tutte le attività agonistiche.

L'Equitazione Etico Bionaturale, fondata su questi principi si pone quale 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.

Tale metodo, non invasivo, 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. L'erborista prepara prodotti erboristici estemporanei 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: L'Operatore opera per il benessere della persona attraverso l'applicazione del sistema naturale delle Essenze Floreali, all'interno di una relazione di aiuto con le persone che stanno attraversando un momento di disagio (emotivo, professionale, familiare, relazionale o di benessere), al fine di riequilibrare lo stato emozionale disarmonico.

Una volta individuato lo squilibrio energetico emozionale, il consulente guida il cliente alla scelta delle essenze floreali indicate a sbloccarne la forza reattiva e mobilitarne le risorse interiori per rendere possibile un cambiamento e facilitare così la soluzione del problema.

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.

Essenze floreali - operatore in fiori di bach: I 38 Fiori di Bach corrispondono a 38 stati d'animo della persona; vengono scelti esclusivamente in base al colloquio con il cliente, senza interpretazioni psicologiche e/o mediche, così come indicato dal suo scopritore dott. Edward Bach.

Ciascun Fiore di Bach armonizza uno specifico stato emozionale permettendo alla Persona di ritrovare, sviluppare ed esprimere le proprie risorse vitali e le innate capacità di adattamento.

I Fiori di Bach possono essere utilizzati singolarmente o in associazione, a seconda delle necessità individuali.

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 (gli stessi utilizzati anche in agopuntura), 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: Il Karate Tradizionale è una disciplina che trova le sue origini nell'antico Giappone quale arte marziale dedita alla difesa personale. Il Karate Tradizionale Biodinamico unisce alle doti marziali del Karate la ricerca del benessere psicofisico e della miglior valorizzazione della vitalità. Il Karate Tradizionale Biodinamico 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. Il Karate Tradizionale Biodinamico si pratica con movimenti lenti e movimenti veloci uniti al Kime ovvero energia applicata all'azione.

Aikido: "Metodo per l'armonia dell'energia vitale". Letteralmente: Via dell'energia e dell'armonia, da Ai 合 Armonia, Ki 氣 Energia Cosmica, e Do 道 Via) è il risultato di lunghi anni di studio condotti dal suo fondatore, Morihei Ueshiba. Proponendosi in primo luogo come via di educazione morale e di mutuo rispetto, l'Aikido rifiuta di diventare uno sport competitivo, non vi sono gare ma solamente dimostrazioni per poter far

conoscere all'esterno la bellezza del movimento. La finalità dell'aikido non è rivolta al combattimento né alla difesa personale, ma mira alla "corretta vittoria" che consiste nella conquista della "padronanza di se stessi" resa possibile soltanto da una profonda conoscenza della propria natura interiore. Il fondatore dell'aikido voleva affermare che per cambiare il mondo occorre prima acquisire la capacità di essere "qui e ora", ovvero la capacità di padroneggiare pienamente se stessi. Un aspetto importante è il rispetto dell'avversario inteso in senso più ampio come essere umano poiché l'unico nostro diritto-dovere è nella difesa del valore universale della Vita. L'Aikido si presenta come un elegante metodo che utilizza bloccaggi, leve articolari e proiezioni trovando la propria originalità ed efficacia in una serie di movimenti basati sulla rotazione sferica. Si fonda e si sviluppa su 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.

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.

Kinesiologia - operatore e consulente kinesiologico

L'Operatore Kinesiologico dello Sviluppo Personale opera per il mantenimento e il miglioramento del benessere utilizzando come strumento principale il test muscolare kinesiologico praticato su muscoli di tutto il corpo secondo i parametri definiti nei testi base della Kinesiologia:

L'Operatore Kinesiologico dello Sviluppo Personale opera per il mantenimento e il miglioramento del benessere focalizzandosi sul sostenere l'individuo a raggiungere specifici traguardi di vita quotidiana e riconoscere, utilizzare e sviluppare al meglio il proprio potenziale.

Le tecniche utilizzate maggiormente caratterizzanti la Disciplina sono: esercizi energetici; 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 che si applicano utilizzando il modello educativo e sono coadiuvate dalla verifica e dall'applicazione del test muscolare kinesiologico.

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

Massaggio Ayurvedico/Tecniche Manuali Ayurvediche: L'operatore professionale del massaggio ayurvedico agisce mantenendo il benessere del complesso corpo – mente e contribuendo a fortificare le difese immunitarie, a disintossicare l'organismo e a rilassare profondamente. Nell'ambito delle varie tecniche di stimolazione e di manualità da applicare sulla base dei principi dell'antica filosofia indiana e dell'attenta osservazione del soggetto, la scelta è effettuata in base alla condizione energetica dell'individuo da trattare.

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

Massaggio energetico: Agisce sui meridiani della Medicina Tradizionale Cinese, mantenendo il benessere del complesso corpo – mente contribuendo a fortificare le difese immunitarie, a disintossicare l'organismo e a rilassare profondamente.

Massaggio olistico/Tecniche Manuali Olistiche: Il massaggio olistico utilizza tecniche di impastamenti e sfioramenti per il benessere della persona. Gli effetti principali sono defaticanti e di rilassamento; sul piano fisico il massaggio migliora anche ad una generale purificazione dell'organismo. Poiché il massaggio opera sui diversi aspetti della persona (fisico, emozionale, mentale), l'operatore utilizza nei trattamenti, insieme alle tecniche specifiche del massaggio, anche supporti naturali secondo la necessità e le caratteristiche dell'utente, tra questi oli aromatici, essenze e fiori, colori e luci colorate, suoni e musica.

Metodo Alexander: Nel metodo Alexander si insegna come riappropriarsi della cosciente relazione tra la mente e il corpo, con una presa di coscienza della propria struttura scheletrica e la padronanza della relazione tra le posture e i movimenti, che devono presentarsi scevri di condizionamenti dovuti ai blocchi mentali. L'obiettivo principale di tale metodo è quello di ritrovare se 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 correlata relazione con la mente.

Metodo Bates: Il metodo si prefigge di migliorare le capacità visive mediante tecniche ed esercizi. Bates afferma di aver dimostrato che l'accomodazione deriva dalla contrazione dei muscoli estrinseci oculari obliqui, muscoli striati e quindi volontari. Secondo questi presupposti le difficoltà visive sarebbero generate dallo sforzo per vedere meglio. Nel momento in cui una persona non si sforza più di vedere meglio avrà una

vista perfetta. Il fatto che la vista imperfetta sia un qualcosa di perenne per gli affetti da vista difettosa sarebbe dovuto, secondo Bates, ad uno sforzo continuo causato da "cattive abitudini di pensiero". Perciò secondo il medico il recupero della vista dovrebbe passare attraverso un metodo per ottenere il cosiddetto "rilassamento mentale". Tra le tecniche utilizzate nel metodo Bates 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: nel suo libro Bates consigliava in certi casi di guardare direttamente il sole con le palpebre chiuse o aperte, per brevi periodi; secondo Bates gli occhi sarebbero infatti "gli organi della luce", per cui quest'ultima sarebbe loro necessaria.

- *Shifting* e *Swinging*, dondolio ed oscillazione: stando in posizione eretta con i piedi distanti tra loro di un piede, con il viso di fronte ad un lato della stanza, alzare il tallone sinistro mentre si girano spalle, testa e occhi a destra finché le spalle non sono parallele al muro di destra. Dopodiché posare il tallone sinistro e alzare l'altro e girarsi verso sinistra. 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. Non bisogna forzare e prestare attenzione agli oggetti in movimento.

- *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. Bates sosteneva che solo chi vedeva un nero perfetto durante il *palming* poteva definirsi esente da problemi di vista, dimenticando che nessuno si trova mai in questa condizione, a prescindere dalla sua acuità visiva.

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

Metodo Ortho-Bionomy: Per Ortho-bionomy si intende l'applicazione rispettosa e sensibile delle leggi naturali che regolano il buon funzionamento del corpo. L'operatore professionale di Ortho-bionomy, metodo manuale non invasivo, si avvale di esercizi riguardanti la libera esplorazione ed espressione del movimento che agiscono stimolando i naturali riflessi autocorrettivi corporei. L'utente sperimenta questi principi su diversi piani: esistenziale, fisico, energetico, mentale e aurico, al fine di un recupero e mantenimento di uno stato di benessere ed equilibrio generale. Il metodo Ortho-bionomy ipotizza la presenza di un corpo aurico in grado di interagire con il piano fisico. Il dialogo tra i vari aspetti della corporeità è alla base della pratica.

Metodo Pilates

Il metodo Pilates segue dei principi basati su una precisa base filosofica e teorica. Lo scopo principale di J.H. Pilates era quello di 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 e ha dato origine a un metodo che si rivela un vero e proprio stile di vita. La mente di chi esegue gli esercizi del metodo Pilates è diretta verso il corpo, concentrata su ciò che sta accadendo mentre accade. Il metodo Pilates si basa su un programma di esercizi, svolti a corpo libero o con l'aiuto di attrezzi come cerchi, palle o appositi 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. L'obiettivo del metodo Pilates è quello di rendere le persone consapevoli di sé stesse e condurle a unire corpo e mente in una singola, dinamica e ben funzionante entità, in modo che possano muoversi con economia, grazia ed equilibrio. Gli esercizi del metodo Pilates non presuppongono una ripetizione esasperata fine a sé stessa; 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.** È necessario prestare molta attenzione a ogni singolo movimento, in quanto ogni parte del corpo è importante e nulla deve essere trascurato o ignorato. La concentrazione tuttavia non si esaurisce nel movimento, ma è estesa a tutto il corpo, per diventare consapevole della postura mantenuta durante l'esecuzione dell'esercizio.

- **Controllo.** Con la concentrazione si deve arrivare a controllare totalmente ogni movimento. Dato che nel metodo Pilates niente è casuale, è necessario non solo tenere sotto controllo il movimento relativo all'articolazione interessata dall'esercizio che si sta eseguendo, ma anche la posizione della testa, del collo, degli arti superiori e di tutte le parti del corpo, il controllo è fondamentale per evitare posizioni scorrette e infortuni.

- **Baricentro.** È il fulcro del metodo Pilates. J.H. Pilates ha definito *Powerhouse* ('casa della forza') la parte del corpo compresa fra la parte finale della cassa toracica e il bacino; rafforzando quest'area si ottiene la postura corretta, che rappresenta il giusto equilibrio delle forze. Un lavoro appropriato sul baricentro permette un minore dispendio energetico, diminuisce il rischio di infortuni e aiuta ad alleviare i dolori lombari e dorsali.

- **Fluidità.** I movimenti degli esercizi non devono essere eseguiti in modo rigido e contratto, e devono avere la giusta velocità (né troppo rapidi né troppo lenti). In ogni movimento infatti devono esserci armonia, grazia e fluidità unite al controllo. Secondo J.H. Pilates, la fluidità dei movimenti deriva dalla forza del baricentro.

- **Precisione.** È un altro aspetto fondamentale che deriva dal controllo. La mancanza di controllo durante gli esercizi porta a eseguirli in modo non corretto. La precisione invece determina il bilanciamento del tono

muscolare che si traduce, nella vita di tutti i giorni, nella grazia e nell'economia dei movimenti.

- Respirazione. È l'ultimo dei principi di base a essere citato, proprio per porre su di esso l'attenzione maggiore. Inspirazione ed espirazione fluide e complete sono parte integrante di ogni esercizio del metodo Pilates; devono essere coordinate correttamente con i movimenti che si compiono, e per questo ogni esercizio del metodo Pilates è accompagnato da istruzioni per una corretta respirazione.

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 avviene riscaldando la cute, tenendo a distanza un sigaro fatto di erba artemisia (*arthemisia vulgaris*) al fine di ottenere una stimolazione dell'energia vitale o applicando piccoli coni di artemisia su supporti appoggiati alla superficie della pelle.

Musicoterapia: La musicoterapia è l'uso della musica e/o degli elementi musicali (suono, ritmo, melodia e armonia) da parte di un operatore competente 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 musicoterapia mira a sviluppare le funzioni potenziali e/o residue dell'individuo in modo tale che la persona possa meglio realizzare l'integrazione intra e interpersonale e consequenzialmente possano migliorare la qualità della vita.

Naturopatia: Il naturopata, professionista esperto in naturopatia interviene a coadiuvare i meccanismi fisiologici intrinseci alle naturali risorse dell'organismo. L'intervento del naturopata si esplica attraverso:

- valutazione dello stato di benessere globale e vitalità dell'individuo;
- impiego di metodiche di trattamento ed elaborazione di consigli per l'attuazione di un programma di benessere personalizzato.

L'attività di questo operatore si sviluppa in due ambiti principali:

- intervento per il ripristino – mantenimento del benessere psico-fisico;
- attività di informazione – sensibilizzazione ed educazione alla salute con metodi naturali.

Il naturopata utilizza esclusivamente tecniche non invasive e soluzioni naturali che stimolano le capacità reattive dell'organismo. I metodi bioenergetici e le metodiche strumentali cui l'operatore ricorre non sono classificati quali sanitari, né ad essi può riconoscersi natura sanitaria.

Nelle predette metodiche rientrano:

- l'analisi di carattere biotipologico, morfopsicologico, iridologico, bioenergetico, riflessologico e kinesiologico;
- l'alimentazione naturale, eumetabolica e ortomolecolare;
- le tecniche energetiche corporee, manuali e riflessologiche;
- l'impiego di prodotti erboristici e fitonutrizionali, di integratori alimentari e di rimedi 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. Tale attività non rientra nell'esercizio di prescrizione medica in quanto tali prodotti non sono 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 psicofisiche della persona.

N.O.T.-Tecnica di Organizzazione Neurologica: Esistono catalogati sistemi di riflessi neurologici che influenzano la capacità del corpo di concentrarsi e di adattarsi all'ambiente. Si trovano sul cranio, sul viso e nella zona della pelvi. Altri sono situati nei piedi e sulla mandibola. Sono chiamati in causa nelle funzioni quotidiane e sono essenziali per la nostra sopravvivenza e per il buon funzionamento delle loro aree di appartenenza e del resto del corpo. C'è un indicatore per ogni cosa. Quando la correzione è stata fatta, l'indicatore è libero. C'è un feedback istantaneo e un rafforzamento della vitalità sia per il cliente sia per l'operatore.

On Zon Su: Il massaggio del piede tradizionale cinese, denominato On Zon Su, è 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.

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. L'operatore opera sul corpo del paziente tramite la manipolazione in modo da riequilibrare e bilanciare questi flussi energetici. L'energia si materializza attraverso diversi livelli, quello spirituale, mentale, emotivo e fisico, questi livelli 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,

riscoperto ed elaborato nelle Filippine nella seconda metà del secolo scorso dall'ing. Choa Kok Sui e successivamente diffuso in occidente e in Italia dagli anni novanta, ove ha avuto adattamenti e modifiche con varie denominazioni. Il metodo Pranic Healing è incentrato sull'acquisizione della piena consapevolezza e riscoperta degli strumenti che ogni essere possiede (forza vitale o prana e autoguarigione) e comunque può 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, promuovendo un miglioramento ed un benessere globale.

Pranopratica: Opera con un intervento non invasivo 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.

Rebirthing: Il Rebirthing (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, cioè a rintracciare nel nostro passato il significato delle tensioni fisiche e delle paure che governano il presente. Il Rebirthing va oltre il semplice controllo fisico: la circolarità del respiro usato nel Rebirthing porta ad uno stato di calma e consapevolezza elevata. Il Rebirthing è un viaggio alla scoperta di sé.

Reiki: Stimola l'armonizzazione dell'energia vitale della persona attraverso l'imposizione manuale, senza un contratto fisico con la persona che riceve il trattamento, e induce benefici a livello fisico, psicologico ed energetico promuovendo un miglioramento globale della salute.

Riflessologia/Reflessologia: Opera per il benessere della persona attraverso la stimolazione dei punti riflessi del corpo e dei punti energetici dell'agopuntura secondo i principi della Medicina Tradizionale Cinese. La stimolazione avviene con tecniche, anche di massaggio orientale, prevalentemente attraverso pressioni, frizioni, movimenti articolari con le dita della mano. Ci sono circostanze in cui si avvale di strumenti non invasivi come: stilo mass (pennetta con molla che viene appoggiata alla parte), martelletto della salute (martelletto in gomma con il quale si stimola la parte con una leggera percussione) e multiritelli (strumento dotato di rotelle che vengono passate sulla parte con un leggero sfioramento).

Shiatsu: Tecnica manuale non invasiva di origine estremo – orientale, con diversi stili e metodiche operative, opera allo scopo di preservare lo stato di salute della persona e di attivare la capacità di riequilibrio delle funzioni vitali attraverso la pressione di punti specifici, stiramenti e manovre di mobilizzazione attiva e passiva.

Tai Chi/Tai Chi Ch'uan: 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 nasce come arte marziale, anche se per i suoi caratteristici movimenti lenti e armoniosi che trasmettono calma e serenità anche nell'osservatore lo rendono piuttosto simile ad una lenta danza. Per questo viene definita come "arte marziale dolce". Questa caratteristica la rende adatta per tutte le età e anche alle persone anziane e a coloro che avrebbero difficoltà a cimentarsi con esercizi fisicamente più impegnativi. Può essere praticato come una ginnastica dolce meditativa, particolarmente indicata per la salute psicofisica. In questa forma si è infatti diffusa fra la popolazione cinese tra la fine dell'ottocento e l'inizio del novecento.

Tecniche manuali ayurvediche: Le Tecniche Manuali Ayurvediche sono caratterizzate dal fatto che attingono alle conoscenze originali della cultura indiana; in particolare alle conoscenze dell'ayurveda (Scienza della Conoscenza della Vita) che 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. Nella prassi delle tecniche manuali si possono utilizzare oli specifici della tradizione indiana e/o sviluppati in base ai principi naturali ayurvedici.

Tecniche osteopatiche olistiche: L'Operatore in Discipline Bio Naturali specializzato in Tecniche Osteopatiche Olistiche rivolge il suo operato alla Persona intesa come entità globale e indivisibile di corpo, mente ed emozioni in una prospettiva olistica. La sua attività è indirizzata a stimolare la Vitalità dell'Individuo e assecondare la capacità spontanea di autoregolazione dell'organismo. L'Operatore ricerca le cause delle disarmonie energetico/funzionali a livello tissutale. Il suo intervento è finalizzato al mantenimento e al ripristino dell'equilibrio omeostatico mediante l'utilizzo e l'applicazione di Tecniche proprie della Disciplina; ovvero:

- valuta gli influssi 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;
- utilizza la terminologia specifica della Disciplina;
- elabora e applica un proprio piano d'intervento tecnico manuale, fissando obiettivi utilizzando modalità e tempi di realizzazione propri della sua Disciplina;
- educa a stili di vita salubri e incoraggia la responsabilizzazione della Persona nei confronti del suo stato di salute.

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 alle manualità di stretching e di riattivazione digitopressoria 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.

Trainer del benessere Bio-naturopata: Il trainer del benessere Bio-naturopata è un professionista che 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. L'operato del trainer del benessere Bio-naturopata si esplica con consulenza e motivazione ad un modo di vivere sano, cultura dell'alimentazione, tecniche di rilassamento, di respirazione, manuali, riflessologiche, bioenergetiche.

Tuina: Il Tuina è un'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. Il Tuina deve essere praticato dall'operatore preferibilmente insieme al Qi Gong, in modo da consentire la ricostituzione delle energie.

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.

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 consiste in tecniche di riequilibrio psico-fisico, di rilassamento, concentrazione e meditazione; si svolge con un impegno progressivo ed è quindi adattabile ad un'estesa varietà di persone, dai giovanissimi a chi ha ormai superato la mezza età ed anche a coloro che non sono in buone condizioni di salute.

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.

