



ACCADEMIA
AINAO



Essere naturopata orientale oggi verso il cliente e sé stessi

"I grandi amano le cifre. Quando voi gli parlate di un nuovo amico, mai si interessano alle cose essenziali. Non si domandano mai: «Qual è il tono della sua voce? Quali sono i suoi giochi preferiti? Fa collezione di farfalle?» Ma vi domandano: «Che età ha? Quanti fratelli? Quanto pesa? Quanto guadagna suo padre?» Allora soltanto credono di conoscerlo".

Questa frase a nostro avviso ben rappresenta il ruolo, le caratteristiche e le peculiarità proprie del naturopata: mentre l'approccio medico-scientifico si interessa di numeri e di sintomi sui quali poter intervenire, il naturopata orientale ha una visione olistica dell'individuo. L'insieme mente-corpo-spirito è maggiore della somma delle parti, quindi è solo badando a, e valorizzando, *anche* quei fattori che potrebbero sembrare superflui - "le cose essenziali" del Piccolo Principe - che riusciamo a promuovere il benessere psicofisico della persona, portandola ad intraprendere un percorso di auto-consapevolezza.

Per entrare in sintonia con il cliente, il naturopata valorizza la comunicazione ed il rapporto interpersonale: si sviluppa un'attenzione all'ascolto, sia del linguaggio verbale che di quello corporeo, dalla postura, per rilevare il mal di schiena, alla fisiognomica, per intuire disturbi più profondi.

"Non puoi fare, senza essere". Si tratta di un cammino di crescita personale, che, portandoci ad amare e trasformare anzitutto noi stesse, si evolve in un cammino professionale; perciò prima di poterci definire tali occorre osservarsi profondamente e

prendersi cura di sé. Non si può porre le mani sul cuore di qualcun altro senza prima porle sul proprio.

Il lavoro su di sé e sugli altri ha un'importanza fondamentale in molteplici aspetti della vita personale e professionale. Ecco una panoramica dei motivi principali:

Crescita personale:

- **Consapevolezza di sé:** Lavorare su di sé permette di acquisire una maggiore consapevolezza dei propri punti di forza, debolezze, valori e credenze.
- **Autostima e fiducia:** Migliorare sé stessi porta a un aumento dell'autostima e della fiducia in sé, che sono fondamentali per affrontare le sfide della vita quotidiana.
- **Gestione delle emozioni:** Imparare a riconoscere e gestire le proprie emozioni contribuisce a migliorare le relazioni interpersonali, conoscere i nostri semi di reazione e lasciare andare ciò che non ci serve più.
- **Resilienza:** Lavorare su di sé aiuta a sviluppare la resilienza, la capacità di affrontare e superare le avversità.
- **Equilibrio:** Una maggiore consapevolezza di sé facilita il raggiungimento di un equilibrio tra vita personale, professionale e l'universo stesso

Questi sono solo alcuni dei punti fondamentali, il cammino è lungo e personale, e ognuno di questi punti si riflette automaticamente sul lavoro che possiamo fare sugli altri: più c'è chiarezza, conoscenza e accettazione di sé, più si matura un'empatia sana e costruttiva e una conoscenza molto più profonda anche dell'altro. Andare oltre noi stessi ci permette di andare oltre sempre, di togliere i veli del pregiudizio e di alleggerire il nostro zaino; una volta imparato a farlo, attraverso le numerose discipline apprese, possiamo portare Armonia anche nel quotidiano degli altri. Essere al servizio è un approccio alla vita che mette gli altri al centro delle proprie azioni. Questo non solo contribuisce al benessere e alla crescita delle persone intorno a noi, ma arricchisce anche la nostra vita, portando un senso di realizzazione e connessione profonda con tutti gli elementi. In ogni ambito della vita, dal lavoro alle relazioni personali, essere al servizio è una pratica che può trasformare positivamente individui e comunità.

È sicuramente un cammino nella ricerca della coerenza, ed è solo con la coerenza che si può guidare il cliente ad esprimere al meglio le proprie potenzialità. Essenziale in tal

senso è il collegamento con la natura, anch'essa strumento di benessere: miriamo ad assecondarne i ritmi e la ciclicità adattando ad essa il ritmo della vita e l'alimentazione. Si arriva a capire che ogni fase ha il suo tempo: la vita frenetica di oggi ci porta a non valorizzare l'importanza della respirazione, ad esempio, del fermarsi sul principio qui ed ora e sull'esercizio fisico inteso, non come forza fisica dei muscoli, ma come rivitalizzazione di tutte le funzioni dell'essere. Ogni elemento della natura interagisce in maniera sinergica con gli altri: l'acqua ci compone e ci disseta, il fuoco ci carica e ci scalda, il ghiaccio conserva e rigenera, il legno concima e crea, il metallo smussa e remineralizza. Il nostro compito è quello di mantenere l'equilibrio tra questi elementi lavorando preferibilmente in fase preventiva.

A titolo di esempio, una delle tante discipline che giova enormemente all'equilibrio psicofisico è il Qi Gong: permette di conservare uno stato di calma fisico-mentale, indizio di un Qi bilanciato e armonioso. Con questi movimenti minimi il connubio mente-corpo-spirito funziona in modo più efficiente, portando enormi benefici per la salute semplicemente concentrandosi sul lasciarsi andare e sul respirare, e sul muovere il corpo nello spazio in piena presenza.

Viene insegnato sempre che muovere il proprio corpo è un aspetto salutistico, ma non viene mai specificato o spiegato che il movimento deve essere compiuto in presenza totale, portando attenzione a ciò che si fa. Anche attraverso il movimento il corpo comunica, ci dice chi siamo, come affrontiamo la vita, quali sono le emozioni che ci dominano e tutte le conseguenze. Il corpo e la sua postura ci comunicano in modo sincero, molto più delle parole, per avere un risultato ottimale quindi bisognerà avere una visione a 360° (La Naturopatia ci spinge e ci invita a guardare le cose da più punti) lavorando sulla postura sia per una questione salutistica, sia per una questione di PRESENZA, sulla conseguente rieducazione al movimento e un'altra conseguenza sarà la parte emotiva.

"LA SALUTE DIPENDE DALL'ESSERE IN ARMONIA CON LA NOSTRA ANIMA"

Si potrebbe dire che il nostro compito è far fiorire l'anima: Reiki e Floriterapia potrebbero essere particolarmente indicati.

I Fiori di Bach sono uno dei meravigliosi strumenti che questa professione ci mette a disposizione. La floriterapia del dottor Bach rispetta la legge degli opposti, lo Yin e lo Yang, in quanto ogni essenza floreale contribuisce ad armonizzare uno stato d'animo

andando a sviluppare la virtù opposta: raggiunta una maggior consapevolezza di ciò che è *già presente dentro di noi*, la parte in ombra, che è la virtù opposta, viene trasformata in luce, riportando l'equilibrio vibrazionale della propria unicità personale. Il potere armonizzante di questi straordinari rimedi è in grado di trasformare la paura in coraggio, l'impazienza in tranquillità, la rigidità in flessibilità.

SIAMO PICCOLI CREATORI PERCHE' FACCIAMO PARTE DELL'UNIVERSO, SIAMO UN TUTT'UNO.

Perciò tutti noi abbiamo dei poteri e delle potenzialità nascosti e sconosciuti a noi stessi. In particolare, abbiamo disimparato l'importanza di *posare le mani*.

REIKI, questa disciplina poco conosciuta, si basa sul concetto che esiste una forza vitale universale ed invisibile che fluisce attraverso di noi e ci dona la vita. Tutti noi possiamo avere accesso all'energia presente nell'Universo attraverso le nostre mani, strumenti di pace e di guarigione. Vorremmo che ci si rendesse conto che attraverso le mani si può *respirare* e fare sentire questa meravigliosa energia anche alla persona che si è affidata a noi. Perciò, bisogna rieducare le persone al TATTO, a sentire una mano adagiarsi sul proprio corpo e percepirne i benefici attraverso tutti i sensi.

D'altronde il Reiki ci suggerisce cinque principi su cui potremmo basare la nostra quotidianità, con semplicità: non arrabbiarsi, non preoccuparsi, essere grato, lavorare diligentemente ed essere gentile con gli altri

Essere naturopati oggi può quasi sembrare un atto di ribellione, una "chiamata" ed è dunque anche una grande responsabilità: lo scopo è in ricollegamento con ciò che è in noi *contro* ciò che la società ci suggerisce perché siamo nel pieno di una costante sconnessione con gli elementi che ci circondano. Noi vorremmo invertire questa rotta.