

## **“Salute, Benessere, Vitalità = Kinesiologia”**

Queste tre parole esprimono in sintesi il percorso che si compie con le sessioni della Wellness Kinesiologia, allo stesso modo possiamo considerarli i tre lati del triangolo equilatero usato per spiegare l'armonia che si raggiunge con sessioni di Kinesiologia.

Queste tre parole, nella successione così scritta, sono anche la partenza, il percorso e il risultato della stessa metodica di lavoro, che è appunto la Kinesiologia.

Prima di affrontare singolarmente questi tre punti per poi riunirli in un'unica definizione, che è appunto Kinesiologia, dobbiamo fare delle premesse introducendo due concetti, il concetto di “Linea del Benessere” proveniente dalla Kinesiologia e quello di “Percezione – Proteine di Membrana” dell'Epigenetica.

### **Linea del benessere**

Nell'ambito della Kinesiologia descriviamo il risultato del lavoro con la metafora della “Linea del Benessere”. Questa linea rappresenta sia il trascorre del tempo, sia il nostro stato, ai due estremi inseriamo i valori di “squilibrio” e “equilibrio”, al centro inseriamo un punto critico che chiamiamo “porta” che delimita le due zone. Con questo siamo in grado di spiegare alle persone che la kinesiologia trasforma la focalizzazione delle persone dallo squilibrio allo stato di equilibrio attraverso lo stesso processo dello stress.

Questo percorso è possibile solo quando la persona diventa consapevole del proprio stato e decide in maniera responsabile di farsi carico del proprio stato di equilibrio ritrovando prima uno stato di salute, poi trasformandolo in uno stato di benessere e infine in un essere “vitale” pieno di energia.

### **Epigenetica**

La biologia in questi ultimi tempi ha subito molte modificazioni di base che ancora non sono stati inseriti nel circuito culturale di formazione scolastica, però questo non significa che non siano valide e non dobbiamo prenderle in considerazione. La principale “rivoluzione” è che l'intelligenza della cellula non è più localizzabile nel nucleo e in particolare nel DNA, bensì a livello della membrana cellulare e in particolare nelle proteine di diversa natura (nella cascata della comunicazione) che rappresentano l'espressione evolutiva della cellula in quel particolare momento.

Questo spostamento di paradigma o dogma apre nuove visioni e in particolare asserisce che la “percezione”, dell'ambiente esterno, tramite la membrana cellulare rappresenta l'intelligenza o “consapevolezza” della cellula stessa modulando il comportamento (modalità di risposta), la risposta genetica. Però abbiamo qualcosa in più, dato che essa è in grado di riscrivere il comportamento e, di conseguenza, la genetica stessa.

In parole povere le nostre cellule sono il risultato dello stimolo ambientale extracellulare (liquido extracellulare, plasma, flusso linfatico, flusso energetico, etc) e in senso più ampio dell'ambiente esterno al corpo. La cosa simpatica è che la nostra consapevolezza dipende da come vediamo la vita, ovvero

attraverso il nostro sistema di credenza o filtri mentali o processi educati (tratti della personalità).

## **Salute**

La “salute”, così come definita dall’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) nel 1948: uno “stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia”, e riaffermato nella dichiarazione mondiale OMS del 1998 –Salute 21, in cui si afferma che: “la salute è la precondizione per il benessere e la qualità della vita”; pertanto, lo stato di salute si raggiunge con il concorso di risorse della comunità anche non eminentemente sanitarie, come la Kinesiologia, portatrici di un valore aggiunto proprio in quanto non sanitarie, in grado di depotenziare l’alone intrinsecamente emarginante della condizione patologica.

Con l’espressione “salute mentale”, secondo la definizione dell’ Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), si fa riferimento ad uno “stato di benessere emotivo e psicologico nel quale l’individuo è in grado di sfruttare le sue capacità cognitive o emozionali, esercitare la propria funzione all’interno della società, rispondere alle esigenze quotidiane della vita di ogni giorno, stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri, partecipare costruttivamente ai mutamenti dell’ambiente, adattarsi alle condizioni esterne e ai conflitti interni. (da [http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2\\_6.jsp?lingua=italiano&id=171&area=salute%20mentale&menu=vuoto](http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=171&area=salute%20mentale&menu=vuoto))

“Salute Pubblica”: Componente degli studi di impatto ambientale, che ha come scopo quello di verificare la compatibilità tra le conseguenze dirette ed indirette della costruzione di opere e del loro esercizio e gli standard e i criteri adottati per la prevenzione dei rischi riguardanti la salute umana a breve, medio e lungo periodo. (Fonte : GLOSS. ENI)

Nella Wellness Kinesiologia definiamo lo stato di “salute” la base di partenza per riequilibrare una persona. La miglior definizione di “salute” dal punto di vista energetico è quella di “assenza di stimoli e/o stressori negativi ambientali”. Se consideriamo i programmi biologici esistenti, possiamo dire che la mancanza di una reazione “lotta-fuga” rappresenta lo stato iniziale di “salute”.

## **Benessere**

Possiamo definire diverse cose con tale termine, tra cui:

Organizzazione mondiale della sanità (OMS) stabilisce la definizione del concetto di “promozione della salute come risorsa della vita quotidiana che mira al benessere”. (da Wikipedia)

La definizione di benessere psicologico per l’OMS coincide con il concetto di salute, intendendo che l’individuo deve essere capace di sfruttare tutte le sue capacità emozionali e cognitive per districarsi nella quotidianità della vita, costruire relazioni gratificanti con gli altri e gestire i conflitti interni ed esterni (da: [psicologolivorno.net](http://psicologolivorno.net))

“Benessere alimentare” indica la sicurezza e qualità alimentare sia attraverso i processi di produzione alimentare, l’impiego di nuovi coadiuvanti tecnologici e/o additivi in grado di elevare la tutela della salute e degli interessi dei consumatori, prevenendo le patologie legate all’assunzione di alimenti contaminati. (da Wikipedia)

Con "Benessere negli ambienti di vita" s'individuano le condizioni igienico-sanitarie e di sicurezza nei luoghi di vita (casa, lavoro, ambienti ricreativi ecc.) che assicurano la tutela della salute dei fruitori. (da Wikipedia)

Per "Benessere organizzativo nel lavoro" s'indicano tutte le misure volte a promuovere e tutelare il benessere fisico, sociale e psicologico di tutti i lavoratori. ()

Economia del Benessere (1930 - 1950), studia il funzionamento di un'economia di produzione e scambio domandandosi quale debba essere la configurazione ottimale di un sistema economico, in cui siano presenti più individui eterogenei, con diversi sistemi di preferenze e diverse dotazioni iniziali di fattori, come la capacità lavorativa e il capitale, e di beni.  
(<http://www.dipecodir.it/upload/file/Gastaldi/politica%20economica/Economia%20del%20benessere.pdf>)

Nella Wellness Kinesiology definiamo lo stato di "benessere" lo stato di transizione in cui si trova una persona dopo un riequilibrio kinesiologico. La miglior definizione di "benessere" dal punto di vista energetico è quella di "capacità di individuare gli stimoli e/o stressori positivi ambientali". Se consideriamo i programmi biologici esistenti, possiamo dire che la capacità di muoversi verso una sorgente di nutrimento positivo rappresenta lo stato iniziale di "benessere".

### **Vitalità**

Questo è un termine coniato nel 2000 quando s'iniziava a formare il gruppo delle DBN ed è il termine migliore per descrivere in maniera inequivocabile quello che facciamo noi operatori delle DBN e in particolare noi Kinesiologi.

La definizione da vocabolario è: "La capacità fisiologica di vivere e svilupparsi, dinamismo, vivacità, (se riferito a cosa) capacità di essere e mantenersi attivo, efficiente.

Dal punto di vista energetico possiamo definirla come: " La capacità di un sistema di mantenersi in equilibrio e a stretto contatto con il nutrimento positivo a dispetto di qualsiasi perturbazione negativa possa accadere".

Tutto questo si ottiene lavorando l'energia ai diversi livelli di espressione della stessa, che posso definire nei seguenti modi:

- 1 – Energia "Unificate" con velocità = 0
- 2 – Energia "Sintonizzata" o "Informazione" con velocità > della luce
- 3 – Energia "Elettromagnetica" o "Frequenziale" con velocità = della luce
- 4 – Energia "Piezzo -Elettrica" con velocità = intensità del campo
- 5 – Energia "Neurologica" con velocità = ritardo sinaptico
- 6 – Energia "Chimica" con velocità = gradiente di concentrazione.

Per poter lavorare contemporaneamente su questi livelli armonizzandoli continuamente occorre lavorare sul "movimento", "azione" e "direzione" attraverso l'accettazione delle "sfide" della vita, l'alimentazione costante delle "motivazioni" e la consapevolezza di essere sempre in "coinvolgimento".

*"Non incoraggiamo i pensieri cattivi o dannosi rigettandoli o accettandoli.  
L'indifferenza è l'arma da usare contro le situazioni negative della vita."  
"La felicità è contagiosa!"*

*Oggi le persone sono generalmente generatori di disarmonia, di stress e tensione e infelicità. Se vogliamo cambiare il mondo, dobbiamo cambiare l'individuo e l'ambiente, che è stato contaminato dallo stress e la tensione di ogni individuo, che causa paura a tutti i livelli della vita. Questa deve essere trasformata in un'atmosfera di armonia e felicità e di pace ..... in base alla quale ogni essere umano diventa generatore di felicità."*  
*Maharishi Maheshi Yogj*

**Maurizio Ugo Rodriguez**  
**Responsabile Wellness Kinesiology Italia**