



ACCADEMIA  
AINAO



## Naturopatia Orientale: un'arte antica per riscoprire la propria vera natura.

*La moderna consapevolezza dell'antico legame tra Uomo e Natura, secondo il millenario sapere racchiuso nelle discipline orientali.*

Per comprendere appieno il concetto di Naturopatia Orientale bisogna partire innanzitutto dalla definizione: una disciplina olistica che persegue la promozione del benessere dell'individuo tramite il raggiungimento e mantenimento del suo personale equilibrio energetico.

Questa disciplina si basa sulla ricerca del benessere psicofisico dell'individuo e attinge il suo sapere da antiche tradizioni e dalle arti marziali.

Lo scopo è quello di promuovere, mantenere e favorire il benessere e l'autoguarigione, intesa come un normale processo fisiologico volto alla rigenerazione e al recupero, attraverso un riequilibrio energetico che spazia a 360 gradi, passando dalla meditazione, all'arte del massaggio, all'uso di erbe, a trattamenti manuali e a ginnastiche energetiche. L'Uomo, protagonista principale affiancato dalla Natura, viene visto come una totalità di mente, corpo e spirito, che è in grado di influenzare e di essere influenzato dall'ambiente circostante, in un continuo alternarsi di armonie e disarmonie, che se non correttamente armonizzate, possono portare alla nascita di quella che in occidente vengono definite malattie, che altro non sono, secondo la visione olistica ed energetica, che uno squilibrio dell'energia dell'individuo.

Uomini di ogni epoca, grazie alle loro scoperte nel corso di millenni, hanno permesso all'uomo di oggi di partire da un maggiore livello di consapevolezza per migliorare, non solo se stesso, ma anche tutto l'ambiente intorno a sé.

Il termine 'Naturopatia Orientale' è stato introdotto per la prima volta in Italia dal Maestro Giuseppe Pavani, il quale, nel corso della sua vita, dopo aver trascorso anni a raccogliere tecniche olistiche di diversa provenienza da vari maestri in Oriente, le ha raggruppate e sintetizzate in un percorso accademico di Naturopatia Orientale, al fine di trasmetterle ai suoi allievi. Tra queste ritroviamo differenti tecniche energetiche e di massaggio provenienti dal Giappone (Anma, Shiatsu, Ankyo, Seitai, Reiki), dalla Cina (Tuina, moxibustione e coppettazione) e dall'India (Ayurveda).

La Naturopatia Orientale non è solo l'insieme di tecniche olistiche tradizionali, ma è qualcosa di più profondo il cui obiettivo è quello di far risvegliare dall'inconscio la consapevolezza racchiusa in ciascun individuo. Il Naturopata diviene così l'operatore che con un atteggiamento positivo, tramite la sua sensibilità e bagaglio tecnico, è in grado di accompagnare chi si affida a lui, verso la riscoperta di questa consapevolezza, sede del benessere individuale.

Le strade che portano ad approcciarsi alla naturopatia sono le più svariate: quest'ultime si possono intraprendere come percorso di crescita personale, o perché tramandato dai genitori o parenti, per un fattore puramente remunerativo o per curiosità e voglia di imparare

a conoscersi più in profondità, per cambiare lavoro e vita, o spinti dall'amore per gli altri e per la natura.

La Naturopatia Orientale nell'approccio proposto dal Maestro Pavani, diviene quindi un percorso che consente all'allievo di lavorare su se stesso, ritrovare la propria centralità e allineamento, la profonda connessione con se stesso al fine di essere al servizio del benessere degli altri, rendendoli partecipi alla propria autoguarigione energetica.

L'obiettivo è il Ben-Essere di Mente-Corpo-Spirito, dove una mente "pura" assume finalmente un ruolo fondamentale nella fase di prevenzione e di cura di se stessi, riscoprendo così il potere creativo e auto-curativo del pensiero, quale elemento determinante della nostra realtà. Colui che intraprende questo cammino, scegliendo di risvegliare la propria coscienza, dona valore all'intera comunità. Ed è questo il simbolo dell'amore più puro ed incondizionato, nel quale facendo del bene a sé, lo si fa in realtà a tutti, essendo tutti parte dello stesso unico Universo. Buona conoscenza e accettazione di sé, Amore e perdono per se stessi, insieme a coerenza tra pensieri, parole ed azioni, sono i pilastri di questa "missione". Partire dal proprio 'io' per donarsi completamente e intensamente al prossimo. Questa è l'essenza dell'Amore Universale.

*(3° anni scuola di Naturopatia Tradizionale Orientale – 2019)*