

# BODYWORK EMOTIVO STRUTTURALE

## Profilo della disciplina

Il Bodywork Emotivo Strutturale (B.E.S.) deriva dalla Integrazione Posturale di Jack Painter e altre discipline quali la Integrazione Fasciale.

Trae le origini dal Rolfing, dalla bioenergetica e dagli studi di Thomas Myers sui Meridiani Miofasciali sviluppandoli in ambito Bio Naturale a cui si aggiungono elementi e tecniche che si rifanno alla drammatizzazione teatrale, alla danza meditativa e alle tecniche di consapevolezza del movimento quali Feldenkrais e Alexander, alla MTC con approccio gestaltico.

È un metodo olistico attento alla complessità degli aspetti fisici, emotivi, mentali, e delle attitudini della Persona.

Impatti ambientali o sistemi di credenze consolidati agiscono drammaticamente sul nostro Corpo e possono comprometterne il nostro benessere e la vitalità. Il B.E.S. agisce su questi schemi recuperando equilibrio e fluidità. Ogni contrazione cronica è veduta come un deposito di memorie psichiche e fisiche delle quali non si è preso coscienza e alle quali non si è data una adeguata risoluzione. Il corpo è quindi un contenitore di esperienze che spesso non sono elaborate in modo completo. L'intervento di B.E.S. ha la funzione di creare un tempo di attenzione meditativa per riportare il corpo alla sua originaria fluidità.

Il B.E.S. utilizza tecniche specifiche che favoriscono l'attivazione involontaria della muscolatura. L'uso del respiro e del movimento sono di fondamentale importanza per il rilascio energetico e agiscono anche sul riequilibrio delle funzionalità articolari e motorie.

L'Operatore favorisce progressivamente distensione, flessibilità, riequilibrio energetico-tonico, elasticità e resilienza del cliente che non partecipa passivamente ma interagisce con l'Operatore durante l'azione.

Uno scambio dinamico e interattivo in cui l'Operatore estende la sua intenzione a tutti gli aspetti, fisici, mentali e respiratori. Ristabilendo le armoniche interazioni tra i sistemi e il riassetto posturale si ottiene l'equilibrio di tutte le funzioni.

Il risultato dell'intervento apporta un contributo efficace alla propriocezione del corpo e della sua Vitalità.

È fondamentale nel B.E.S. una attitudine rispettosa e attenta dell'Operatore, che apprende le modalità di accesso a stati di mindfulness ed è in condizione di seguire efficacemente la Persona, facilitare la sua presa di coscienza, liberandone la mobilità secondo nuovi schemi o riappropriandosi di consapevolezze perdute.

## Profilo dell'Operatore

L'Operatore in Bodywork Emotivo Strutturale impiega tecniche integrate di riequilibrio attente alla Postura, alla Vitalità e al Benessere della Persona che si basano su un insieme armonico di tecniche strutturali, fasciali, di riequilibrio energetico, espressione motoria ed emozionale, respirazione, movimento libero e meditazione.

Nel B.E.S. sono fondamentali gli elementi:

- Strutturale e posturale;
- Emozionale espressivo;
- Energetico vitale;
- Relazionale Meditativo

Il Bodywork Emotivo Strutturale, secondo i principi ispirativi della Legge Regionale Lombarda n. 2/2005 è "...finalizzato al recupero e al mantenimento dello stato di benessere della persona e a favorire la piena espressione della vitalità".

Scopo della Disciplina è quello di favorire una migliore integrazione della persona, sviluppare migliori capacità di autopercezione ed espressione, diminuire le tensioni somatiche profonde, sviluppare equilibrio e concentrazione, sviluppare capacità di flusso.

## Piano dell'Offerta Formativa

Titolo di studio richiesto: diploma di scuola media inferiore.

La formazione professionale prevede le seguenti aree formative:

**Area culturale**

Apprendimento delle principali teorie riguardanti il B.E.S.:

Il Rolwing, la Integrazione Posturale, la Integrazione Fasciale e altri interventi sul corpo in profondità. Esame delle principali teorie sulla relazione, espressività, drammatizzazione nel contesto del benessere integrato.

**Area personale**

L'allievo deve sperimentare su di sé un percorso integrativo che porti alla capacità di percepire il proprio corpo in tutte le sue parti, rilasciare le principali tensioni, sapersi muovere liberamente e sviluppare la propria espressività completa.

**Area normativa**

Conoscenza della Normativa generale e della Deontologia che regola il comparto delle Discipline Bio Naturali e dell'area del benessere.

**Area relazionale**

L'allievo apprende ad entrare in contatto con sé stesso e con l'altro in maniera rispettosa, sviluppando capacità di ascolto e di accompagnamento. Deve saper sentire somaticamente e verbalizzare le sensazioni dando loro espressione creativa; saper essere presente nel momento, sviluppando capacità di mindfulness in un contesto dinamico.

**Area tecnica**

Conoscenza delle tecniche di bodywork integrato e capacità di applicarle con sicurezza nei vari contesti. Lettura del corpo. Facilitazione dell'espressività e dell'ascolto integrato.

**PIANO FORMATIVO DELLA DISCIPLINA**

1) Area culturale .....	Monte ore minimo	60
2) Area personale .....	Monte ore minimo	55
3) Area normativa .....	Monte ore minimo	10
4) Area relazionale .....	Monte ore minimo	40
5) Area tecnica .....	Monte ore minimo	85
6) Altre aree .....	Monte ore minimo	000
Monte ore frontali* totale (di 60 minuti) minimo strutturato in modo vincolante		<b>250</b>
Monte ore discrezionali		000
Per un totale ore frontali		<b>250</b>
7) Tirocinio - pratica con supervisione - stage .....		84
Monte ore totale omnicomprensivo .....		334
8) Altre aree (Studio e relazione su testi, sedute individuali, tutoring) .....		56
9) Elaborato e valutazioni .....		60
<b>Monte ore totale omnicomprensivo .....</b>		<b>450</b>
Di cui massimo il 20% di formazione a distanza, ad esclusione dell'area tecnica.		

*\*N.B. ore frontali sono le ore svolte con la conduzione diretta e/o comunque la supervisione diretta all'attività da parte del docente.*