



# Arti per il benessere

**H.E.R.** (acronimo di Human Evolution Resource) è una Associazione di Promozione Sociale che si occupa di ricerca e formazione in ambito di pratiche complementari o dette anche olistiche, svolgendo attività in due ambiti:

1. educativo, inteso come prevenzione delle malattie organiche o di disagi psichici, attraverso l'educazione a stili di vita salubri aiutando a conoscere e gestire il proprio equilibrio psico-fisico ed a raggiungere e mantenere uno stato di benessere, indicando a tal fine i comportamenti più idonei e fornendo le motivazioni olistiche e lavorando con la parte sana dell'individuo.

2. assistenziale al fine di aiutare il soggetto ad individuare un obiettivo di benessere, migliorando la qualità della vita ripristinando le risorse umane individuali: biologiche (miglioramento le risposte immunitarie) e psichiche (sviluppo delle potenzialità individuali, benessere interiore).

Da anni (circa dieci) esisteva un Laboratorio di Reiki che nel territorio ha coinvolto circa un centinaio di persone e da qualche tempo autonomamente avevamo iniziato un'attività di volontariato presso la Casa di Riposo. Quest'anno la nostra associazione ha firmato una convenzione con il Comune di Cocconato. L'amministrazione si è dimostrata molto sensibile al lavoro svolto e alle attività promosse dall'ente, e ci ha concesso l'utilizzo di uno spazio per svolgere le nostre attività. In riferimento all'Art. 12 della stessa, il nostro ente si è impegnato a svolgere a proprie cura e spese le seguenti attività:

- offrire i laboratori di Reiki in forma gratuita;
- svolgere volontariato presso la Casa di Riposo "Serra" tramite trattamenti gratuiti;
- proporre alle scuole di Cocconato attività e laboratori gratuiti;
- riservare a 5 persone bisognose indicate dal Concedente l'accesso gratuito ai corsi e ai seminari;
- intervenire gratuitamente in favore di portatori di handicap, eventualmente al loro domicilio.

## Reiki: che cos'è?

Il Reiki è il "metodo di autoguarigione naturale. Si tratta di una tecnica che aiuta a ristabilire un equilibrio energetico fisico, mentale e spirituale.

Tra le pratiche manuali il Reiki è forse la disciplina più semplice, ma in ogni caso molto efficace.

Non esiste in questo metodo nessuna sovrastruttura, nessuna ritualità inutile, nessun bisogno di "esserci portati" o di dover possedere "poteri" o altro, nessuna necessità di aderire o di rinnegare le proprie credenze religiose, etiche o politiche, ma semplicemente, questa pratica, ci aiuta a ristabilire un contatto con noi stessi e il mondo circostante più armonico.

Attraverso i nostri sensi, le nostre mani, in modo graduale apriamo un dialogo profondo con noi, con ciò che da noi emerge dal nostro corpo e dal nostro cuore, lo consideriamo, lo ascoltiamo senza intellettualizzazioni. L'insegnamento viene dato attraverso un seminario che in genere dura due giorni (week end) di primo livello (agisce maggiormente sul piano fisico) e di secondo livello (agisce sulle cause o sulle situazioni).

## Applicazioni del Reiki.

Il nostro ente ha messo a punto un

progetto di ricerca approvato dal Comitato Etico l'Ospedale S. Luigi di Orbassano, coinvolge il Centro Regionale Antidoping e due Federazioni Sportive (Schierma e Rugby), nel quale le pratiche applicate sono il Reiki e l'utilizzo di brani musicali.

### OBIETTIVO PRIMARIO DELLO STUDIO

- è quello di valutare scientificamente attraverso l'esecuzione di accertamenti ematochimici e bio-morali l'efficacia del trattamento praticato a livello del sistema immunitario e neuroendocrino. In particolare sono analizzati i parametri indicativi di stress psicofisico. Sarà inoltre previsto un approccio che permetterà di valutare se il trattamento praticato è in grado di esercitare una reale incidenza sul miglioramento della qualità di vita dell'atleta che riceve la terapia di supporto;

### OBIETTIVO SECONDARIO DELLO STUDIO

- è quello di monitorare tramite il cosa accade al paziente prima durante e dopo il trattamento;

- è quello di monitorare la terapia stessa per la valutazione fondamentali scientifici.

Ipotesi primarie del trattamento nell'ambito della presente sperimentazione in generale:

- alleviare dolore acuto e/o cronico e stati infiammatori
- modulare il sistema immunitario
- modulazione dell'utilizzo dei substrati energetici cellulari
- modulazione dell'attività del sistema endocrino
- "riequilibrare" il sistema circolatorio, digerente e urinario
- ottimizzare la risposta del sistema neurovegetativo
- rilassare e alleviare stress, tensione