

Fondamenti dell'Oceanic Bodywork

Indice

1	Introduzione	3	5.2	Strumenti dell'Oceanic Bodywork	7
2	Origini dell'Oceanic Bodywork	3	5.3	Punti centrali dell'Oceanic Bodywork	7
3	Concezione dell'essere umano nell'Oceanic Bodywork	3		Risorse	7
	Approccio olistico	4		Resilienza	8
	Individualità	4		Senso di coerenza	8
	Collettività	4		Empowerment	8
	Eterostasi	4	5.4	Principi strutturali dell'Oceanic Bodywork	9
	Omeostasi	4		Principio del rapporto	9
	Competenza personale	4		Principio del dialogo	9
4	Comprensione di base del benessere nell'Oceanic Bodywork	5		Principio dell'esperienza positiva	9
5	Approccio dell'Oceanic Bodywork	6		Principio dell'orientamento alle soluzioni	9
	5.1 Obiettivi dell'Oceanic Bodywork	6		Principio del processo	10
	Rafforzamento dell'autoregolazione	6	5.5	Fasi del processo nell'Oceanic Bodywork	10
	Rafforzamento della percezione di se	6			
	Rafforzamento delle competenze personali	6			

1 Introduzione

Il presente documento è un riepilogo dei principi basilari che costituiscono il fondamento dell'Oceanic Bodywork.

È inteso come "materiale di riferimento" che fornisce informazioni approfondite e dettagliate. Parte delle sue formulazioni sono state riprese in forma identica o compatta nel *Profilo professionale*.

2 Origini di Oceanic Bodywork

Oceanic Bodywork® è una sintesi unica nel suo genere, che fonde il lavoro corporeo in acqua calda, massaggi, danza, canto, lavoro energetico, così come la scienza delle piante e del fumo in una forma straordinaria.

Oceanic Bodywork® è stato ispirato dal maestro spirituale OSHO; e dalle sue intuizioni sulle connessioni tra corpo, mente e spirito; dal tradizionale massaggio dei templi hawaiani; dai riti delle popolazioni indigene e dalle forze della natura.

Oceanic Bodywork® è stato sviluppato da Nirvano Martina Schulz e Kaya Femerling. Hanno avuto la visione di riunire danze di culture diverse, musica dal vivo, tamburi, canto, suono, silenzio con massaggi profondi di riequilibrio, tocco gentile, bodywork in acqua calda e meditazione.

Lunghi soggiorni nelle isole Hawaii, studi con gli sciamani in Nord e Sud America, così come anni di esperienza acquisita nei seminari, corsi di formazione in acqua calda e sulla terraferma, hanno contribuito allo sviluppo di Oceanic Bodywork® Terra & Fuoco, Aqua e Aria.

3 Concezione dell'essere umano nell'Oceanic Bodywork

L'Oceanic Bodywork si basa su una concezione dell'essere umano con le seguenti caratteristiche:

Approccio olistico

L'essere umano è un'unità indivisibile di corpo, mente e spirito che interagisce costantemente con il suo ambiente.

Individualità

Ogni essere umano è unico nel suo genere.

Il suo modo di vivere, la sua percezione e la sua autoregolazione, ovvero la capacità di mantenere un equilibrio vitale e dinamico, sono individuali.

Collettività

L'essere umano è integrato in una rete di rapporti, nella comunità e nell'ambiente. Ha bisogno di vivere in un ambiente accettabilmente sicuro, di mettere a frutto il proprio potenziale nella società e di essere amato, riconosciuto, rispettato e stimato.

Eterostasi

L'essere umano è esposto a influenze, fattori di stress e di rischio in continuo mutamento. Disagi, disturbi, dolori, malattie, disgrazie e sofferenze fanno parte della vita in modo indissolubile e rappresentano sfide che ogni essere umano è chiamato ad affrontare. Questa realtà richiede la capacità dell'individuo di adeguarsi a circostanze difficili.

Omeostasi

L'organismo umano è concepito in modo da mantenere un equilibrio vitale e dinamico anche di fronte a influenze esterne alternanti. Questa regolazione continua avviene sia a livello inconscio sia in modo consapevole attraverso il pensiero, la percezione e l'azione, interagendo con quanto accade sul piano fisico.

Competenza personale

L'essere umano possiede un potenziale insito che gli permette di sviluppare la propria personalità e dare un senso alla propria vita. Mira a sviluppare e realizzare le sue possibilità fisiche, mentali ed emotive e a raggiungere l'autodeterminazione. L'essere umano partecipa attivamente alla creazione della propria vita e del proprio benessere.

4 Comprensione di base del benessere nell'Oceanic Bodywork

Partendo dalla concezione dell'essere umano descritta in precedenza, la comprensione del benessere nell'Oceanic Bodywork si fonda sui seguenti principi:

- 1) Lo stato di benessere è potenzialmente raggiungibile da chiunque.
- 2) Il benessere è un processo dinamico ed in continuo divenire.
- 3) Il benessere è consapevolezza di ogni singolo individuo dell'armonia del suo essere in relazione al suo stato fisico, mentale, emotivo e delle interazioni con l'ambiente circostante, nei vari momenti della sua vita.
- 4) Il benessere è influenzato dalla scelta delle reazioni nelle situazioni che accadono costantemente.

Di conseguenza, riassumendo quanto espresso sopra

Il benessere è la capacità di affrontare e gestire le proprie condizioni all'interno di quanto accade nella propria vita.

Se non è possibile attivare risorse e fattori di resilienza sufficienti, fasi prolungate di stress o avvenimenti particolarmente traumatici mettono sotto pressione la capacità di adattamento psichica, fisica ed emotiva di una persona.

Ne risultano disfunzioni dell'autoregolazione che richiedono un supporto esterno. Nell'Oceanic Bodywork le limitazioni del benessere e i disagi vengono compresi come sintomi e segnali d'allarme che evidenziano squilibri dell'autoregolazione.

5 Approccio dell'Oceanic Bodywork

5.1 Obiettivi dell'Oceanic Bodywork

L'Oceanic Bodywork considera il benessere un processo dinamico che dipende da diversi fattori in grado di completarsi e che comprende nella stessa misura corpo, mente e spirito. Avvia questo processo tramite il rafforzamento dell'autoregolazione, della percezione di sé e delle competenze personali.

Rafforzamento dell'autoregolazione

L'Oceanic Bodywork agisce sulle forze di autoregolazione dell'essere umano. Con gli strumenti specifici delle sue tre tecniche e orientati al corpo, ha la possibilità di influenzare le capacità autoregolatrici.

Rafforzamento della percezione di sé

La percezione di sé è un importante presupposto per individuare gli elementi del modo di vivere naturale e cogliere gli impulsi orientati al benessere. L'Oceanic Bodywork è orientato al corpo e ai processi e invita le/i clienti a percepire il loro corpo in modo differenziato. I disagi vengono riconosciuti e analizzati tenendo conto della situazione di vita. I processi di presa di coscienza risultanti dal trattamento consentono di riconoscere i modi di comportarsi e le condizioni di vita che promuovono il benessere. Nel rispettivo setting operativo vengono sviluppati e sperimentati i nuovi orientamenti necessari.

Rafforzamento delle competenze personali

L'Oceanic Bodywork aiuta le/i clienti a gestire in modo competente e responsabile i processi personali in corso. Rafforza in modo mirato le risorse individuali e i fattori di resilienza. Aumenta pertanto la capacità delle/dei clienti di utilizzare in modo ottimale le proprie risorse fisiche, mentali ed emotive, di accrescere la fiducia e di affrontare nuove esperienze. Promuove un agire personale competente di fronte a disagi che si manifestano.

5.2 Strumenti dell'Oceanic Bodywork

L'Oceanic Bodywork è orientato ai metodi, al corpo, ai processi e all'interattività.

I tre metodi, Oceanic Bodywork Terra & Fuoco, Oceanic Bodywork Aqua e Oceanic Bodywork Aria, si fondano sul corpo, sulla sua costituzione, sulla sua espressione e sulla sua esperienza.

Gli strumenti specifici dei metodi sono il lavoro di contatto, di movimento, respiratorio ed energetico in abbinamento al colloquio.

Tramite il lavoro di contatto, di movimento, respiratorio ed energetico la persona diventa consapevole del suo stato psicofisico ed emotivo e può riuscire a gestirlo meglio.

Il lavoro incentrato sul corpo viene completato e supportato dal colloquio. Ciò permette di riconoscere e integrare i processi messi in moto dal corpo.

Il lavoro di contatto, di movimento, respiratorio ed energetico viene eseguito senza il ricorso ad apparecchi tecnici o strumenti di qualsiasi tipo che potrebbero provocare ferite o danni alla pelle e al corpo di qualsiasi tipo. Non vengono neppure somministrati o prescritti rimedi di alcun tipo, naturali e/o chimici.

5.3 Punti centrali dell'Oceanic Bodywork

Il lavoro dell'Oceanic Bodywork si concentra sugli aspetti che supportano il ripristino dell'autoregolazione.

Da un lato occorre eliminare i blocchi e gli ostacoli fisici, emotivi e mentali, dall'altro vanno rafforzate le capacità e le responsabilità personali. A tale scopo è importante rivolgere l'attenzione in modo mirato alle risorse, alla resilienza, al senso di coerenza e all'empowerment.

Risorse

Le risorse sono a disposizione dell'essere umano il quale ne ha bisogno per ritrovare l'equilibrio interiore in situazioni di vita difficili. Le risorse sono fattori di protezione per la stabilità psichica ed emotiva, il benessere fisico, la qualità di vita e il rendimento. Si distingue tra risorse interne, ossia le caratteristiche, i punti di forza e le capacità insite nell'essere umano, e risorse esterne, come il sostegno sociale, condizioni quadro economiche e sociali stabili o gli influssi della natura che rinvigoriscono.

Nell'Oceanic Bodywork il rafforzamento consapevole delle risorse disponibili supporta l'autoregolazione e permette di cambiare la prospettiva dalla patogenesi alla salutogenesi. In quest'ottica le risorse sono tutto ciò che una persona apprezza e ritiene di aiuto in una determinata situazione.

Resilienza

Resilienza indica la capacità di affrontare e superare con successo le situazioni difficili nonché di ristabilire e mantenere un equilibrio fluido sano e in grado di autoregolarsi.

Le situazioni difficili vengono considerate come fattori di rischio psichici, emotivi, fisici e sociali. La promozione della resilienza mira a rafforzare nel modo più efficace possibile la resistenza generale di fronte a rischi di stress prolungati, la capacità di gestire situazioni che richiedono reazioni molto veloci e la capacità di ripresa dopo un'esperienza logorante.

La ricerca nell'ambito della resilienza pone un particolare accento sui seguenti fattori che vanno attivati in situazioni difficili e rafforzati a titolo preventivo: immagine positiva di sé, confidenza e ottimismo, accettazione di sé e fiducia nei propri punti di forza e nelle proprie capacità, orientamento al futuro e agli obiettivi, orientamento alle azioni e alle soluzioni, autoregolazione emotiva, capacità di costruire e coltivare rapporti solidi, capacità di assumere responsabilità, competenza nel risolvere i problemi.

Nell'Oceanic Bodywork vengono attivati e fissati nelle/nei clienti atteggiamenti e capacità in grado di rafforzare la loro resilienza individuale, partendo dal vissuto durante le sessioni.

Senso di coerenza

Nel quadro della salutogenesi il benessere viene inteso come un processo dinamico plasmato in modo autonomo e responsabile. Riveste un ruolo fondamentale il cosiddetto senso di coerenza che si fonda su tre fattori: *senso di comprensibilità*, *senso di affrontabilità* e *senso di significatività*.

Il senso di *comprensibilità* comprende la competenza di strutturare e ordinare in modo coerente informazioni, di individuare cause, condizioni e nessi, di spiegare ed elaborare situazioni nonché di fare valutazioni e previsioni realistiche in merito ai requisiti necessari per risolvere i problemi. Ciò con cui si è confrontati non viene pertanto percepito come inspiegabile, caotico o casuale.

Il senso di *affrontabilità* comprende la fiducia e la convinzione secondo cui i problemi possono essere superati e si dispone delle risorse necessarie per farlo. È così possibile formulare obiettivi e provvedimenti realistici e credere che si avrà successo.

Il senso di *significatività* comprende la convinzione di considerare i problemi come opportunità di crescita.

Empowerment

Per empowerment s'intende la capacità di attivare e gestire autonomamente un processo volto a ristabilire la competenza sulla propria vita e la forza creatrice.

5.4 Principi strutturali dell'Oceanic Bodywork

L'Oceanic Bodywork sostiene processi personali orientati alla presa di coscienza, al cambiamento nonché a una maggiore autonomia e competenza personale. Organizza pertanto la sua attività orientata al corpo e ai processi secondo i seguenti principi:

Principio del rapporto

L'Oceanic Bodywork punta sulla creazione di rapporti

Tanto più sicure e in buone mani si sentono le persone, quanto meglio possono essere favoriti i processi di autoregolazione. Ricerche in questo settore evidenziano che i processi personali dipendono in gran parte dalla qualità del rapporto tra la/il cliente e l'operatrice/tore.

Principio del dialogo

L'Oceanic Bodywork punta sull'apprendimento dialogico

L'Oceanic Bodywork si basa su un "agire e apprendere insieme"; l'interazione dialogica tra la/il cliente e l'operatrice/tore è un elemento centrale. Le/I clienti partecipano attivamente al processo sin dall'inizio. Questa interazione corrisponde a un processo di ricerca e di apprendimento tra l'operatrice/tore con le sue conoscenze tecniche e le/i clienti con le loro competenze personali.

Principio dell'esperienza positiva

L'Oceanic Bodywork punta sull'esperienza positiva

Il cambiamento nasce dall'esperienza di poter stimolare qualcosa, di poter avviare processi di azione positivi e compiere dei progressi. L'apprendimento basato sull'esperienza giudica quanto finora vissuto come importante e prezioso, consente di mettere in moto un miglioramento e un cambiamento orientati alle risorse e funge da base e da impulso per svilupparsi ulteriormente.

Principio dell'orientamento alle soluzioni

L'Oceanic Bodywork punta sul lavoro orientato alle soluzioni.

Le soluzioni nascono laddove è possibile scoprire e realizzare nuovi modi di percepire, vedere e di agire. L'orientamento alle soluzioni presuppone processi di cambiamento mentali e legati al comportamento che richiedono presa di coscienza dei problemi, accettazione, motivazione, orientamento all'obiettivo, pazienza e perseveranza.

Principio del processo

L'Oceanic Bodywork punta sul lavoro orientato al processo.

L'operato dell'Oceanic Bodywork rafforza sin dall'inizio in modo mirato le risorse e i fattori di resilienza. Avvia prospettive e modalità di intervento orientate alle soluzioni e alla motivazione affinché i processi personali avvengano in modo competente e proficuo.

Con il lavoro (specifico del metodo e orientato al corpo) di contatto, movimento, respiratorio e lavoro energetico la persona diventa consapevole del suo stato fisico e viene stimolato a gestirlo. I processi generati fisicamente vengono riflessi e integrati assieme, quando richiesto. In questo modo le/i clienti riconoscono i nessi tra i loro disturbi del benessere e il rapporto con la propria persona. Questa approfondita percezione di sé le/li fa entrare in contatto con schemi mentali, emotivi, di movimento, di atteggiamento e di azione limitanti, permettendo loro di trovare e provare nuove soluzioni, autonomamente o con il supporto della/dell'operatrice/tore.

5.5 Fasi del processo

Il lavoro dell'Oceanic Bodywork si basa sulle seguenti fasi del processo:

- *Incontro*
- *Elaborazione*
- *Integrazione*
- *Trasferimento*

(per una spiegazione maggiormente dettagliata vedi il documento "Competenze" pt.1)

Le quattro fasi comprendono un ciclo di azione completo e definiscono

- La singola fase della sessione
- La singola sessione
- Nonché la totalità del processo personale.

Queste fasi non si svolgono necessariamente in modo lineare, ma possono anche sovrapporsi.

Le fasi del processo caratterizzano i processi legati al cambiamento e all'esperienza avviati attraverso la percezione fisica.