

## Terapia delle bioinformazioni significa cura della salute

La terapia delle bioinformazioni comprende la biomeditazione\* e il „pensare sano“. L'una e l'altro insieme possono essere efficaci soltanto se si è pronti a fare qualcosa per se stessi.

La biomeditazione può essere praticata a casa con facilità, grazie a un apposito CD e senza ulteriori conoscenze di base, oppure eseguita in loco da un biosens\*\*.

Il „pensare sano“ favorisce l'effetto della biomeditazione. Semplice da apprendere, contribuisce in modo assai efficace a gestire situazioni di stress, a superare conflitti o a trovare soluzioni in momenti di crisi.

### \* Biomeditazione

Abbreviazione per meditazione bioenergetica secondo Viktor Philippi. Metodo utile per l'attivazione delle forze autoguaritrici. Sciogliere i blocchi energetici, emotivi e fisici. Fortificare anima, spirito e corpo, attivare in modo naturale il sistema nervoso, il metabolismo e il sistema immunitario.

### \*\* Biosens

Chi pratica la biomeditazione dopo essersi formato presso l'accademia per la ricerca e l'insegnamento di Bioenergetica e Bioinformatica.

## L'associazione professionale europea biosens EBB e.V.

L'associazione di categoria dei biosens conta più di 1000 soci (dato aggiornato al 02/2013) – tra cui medici, naturopati e altri terapeuti – che praticano la biomeditazione in oltre dieci paesi europei così come negli Stati Uniti.

Gli indirizzi dei soci sono reperibili nel sito:  
[www.biomez.de](http://www.biomez.de)

## I servizi

- ▶ Partecipazione alle giornate della salute con sedute dimostrative di meditazione
- ▶ Conferenze specialistiche su temi relativi alla salute (ad es. come rinforzare la salute in caso di dolori alla schiena, cancro, burnout, acufene...)
- ▶ Corsi per l'apprendimento del „pensare sano“ associato alla biomeditazione

## Le referenze

- ▶ Partecipazione alle giornate della salute (organizzate dalle istituzioni competenti di Potsdam-Mittelmark, Cottbus, Beeskow ecc.)
- ▶ Partecipazione a varie fiere di settore (settimana medica di Baden-Baden, congresso per la lotta biologica al cancro ecc.)

- ▶ [www.biomez.de](http://www.biomez.de)
- ▶ [www.viktorphilippi.de](http://www.viktorphilippi.de)
- ▶ [www.gesund-werden-mit-system.de](http://www.gesund-werden-mit-system.de)

Un'informativa dell'accademia per la ricerca e l'insegnamento di Bioenergetica e Bioinformatica © Viktor Philippi

# Diventare più sani? Restare sani?

## Non è poi così difficile!



potenziare  
la capacità di  
superare lo stress  
stress  
meno  
stress  
più  
movimento  
diventare attivi  
in via preventiva  
mangiare  
più sano  
ovvero vie d'uscita  
alla crisi



Conosciamo molti imperativi e altrettanti sintomi che ci fanno soffrire, rendendoci irrequieti, nervosi, depressi e stanchi della vita. Oggigiorno esistono circa 100.000 malattie. Cosa vi si contrappone? Una salute soltanto.

Ma chi ci pensa nel quotidiano? Probabilmente pochissimi. La salute, purtroppo, è spesso considerata come qualcosa di scontato. Se però viene meno, si rimane turbati o ci si arrabbia, senza pensare che forse si è in parte direttamente responsabili della propria condizione attuale.

Qualcuno prende sul serio le prime avvisaglie, vale a dire il peggioramento delle condizioni di salute; comincia a dare un taglio diverso alla propria vita, praticando sport, alimentandosi in maniera più sana, facendo yoga o cose simili. Cioè inizia a occuparsi del proprio corpo, dedicandogli attenzioni e cure. Ma è sufficiente preoccuparsi di bere, mangiare e fare movimento, o c'è dell'altro? Cosa stimola la persona, cosa la mette in moto? Come la mettiamo con la nostra vita interiore, i pensieri e i sentimenti? In un'autofficina ci sentiremmo dire: „La carrozzeria è molto curata, ma il motore funziona?“

## **Esausti e spossati?!**

Il burnout è una patologia che si sta trasformando sempre più in un fenomeno di massa. Ci si sente esausti e inadeguati. Ma per sentirsi scarichi di energie, bisogna esserne stati carichi. Le persone più colpite sono quelle che svolgono il proprio lavoro con ambizione, impegno e grandi aspirazioni. Che cosa le ha svuotate? Lo scarso riconoscimento del proprio lavoro. Per quanto banale possa suonare, chi pretende da se stesso sempre e solo il massimo, senza mai essere soddisfatto, brucia inesorabilmente le proprie energie vitali. Il risultato catastrofico è noto a tutti.

## **Disturbi e ancora disturbi**

I sintomi spiacevoli vengono definiti disturbi. Chi o che cosa ci disturba? È la nostra anima, il nostro motore propulsore che cerca „disperatamente“ di raggiungerci attraverso il canale più sensibile, ovvero il dolore, non per tormentarci, ma per scuoterci e indurci a riflettere sul fatto che occorre apportare qualche cambiamento nella nostra vita se vogliamo evitare il peggio.

## **Trovare soluzioni**

Non si può risolvere un problema con la stessa mentalità che lo ha generato, ha giustamente affermato Albert Einstein. In altre parole, se pur accusando dei disturbi si continua a vivere, a pensare, a percepire e ad agire come prima, alla lunga lo stato di salute non potrà certo migliorare. Perché ciò accada sono necessari cambiamenti profondi. Sincerità, riflessione e la volontà di affrontare tali cambiamenti sono requisiti imprescindibili, i primi passi importanti sulla via della vera salute.

## **Non si vive di solo pane**

Che cosa ci manca quando ci sentiamo esausti e apatici? Cibo? Acqua? No, energia vitale. Le batterie sono letteralmente scariche. Per questo l'anima soffre, lo spirito si ribella e il corpo patisce. Tutto ciò è il risultato di comportamenti mentali inconsapevoli e negativi, che vengono potenziati da fattori quali stress, preoccupazioni o rabbia, e a risentirne in particolar modo è il sistema nervoso. Le notti diventano inquiete, la soglia dello stimolo si abbassa. L'aggressività nei confronti di se stessi o di altri può esserne la conseguenza.

## **Aiuto olistico**

Solo quando si è pronti ad accettare che non ci si deve occupare soltanto del corpo bensì, in prima istanza, dell'anima – che è strettamente collegata al sistema nervoso – si può diventare complessivamente più sani e rimanere sani a lungo termine.

A questo scopo la biomeditazione può essere di grande aiuto. Facile da praticare e tuttavia molto efficace, tale metodo viene studiato da diversi anni con notevoli risultati.

Studi scientifici dimostrano con chiarezza con quanta intensità la biomeditazione rafforzi la salute nella sua interezza, incrementando così anche la gioia di vivere.

**... su questo vale la pena di riflettere...**

**Più stabile è il vostro stato di salute, meno probabilità avete di contrarre le oltre 100.000 malattie esistenti.**