



SERVEI DE VOLUNTARIAT

- Presentació de SEDIBAC
- La Teràpia Floral
- Presentació del Servei de Voluntariat
- Àmbits d'actuació
- Camps d'intervenció
- Marc terapèutic
- Col·laboració de l'Associació Beneficiària
- Procés de selecció de l'Associació Beneficiària
- Condicions particulars
- Document de compromís de l'Associació Beneficiària i SEDIBAC

Presentació de SEDIBAC

SEDIBAC (Societat per a l'Estudi i Difusió de les Flors del Dr.Bach de Catalunya), fou inscrita en el Departament de Justícia de la Generalitat de Catalunya, com Associació sense fi de lucre amb número de Registre 14.514, el dia 20 d'octubre de 1993. Té la seva seu social en el carrer de València, 459 entresol, 1ra a Barcelona.

SEDIBAC és una associació sense ànim de lucre que en l'actualitat té uns 650 socis, que mitjançant el pagament d'una quota trimestral fan possible que es puguin realitzar una sèrie d'activitats (segons allò que es preveu en els seus estatuts).

És un exemple únic d'associacionisme a nivell europeu, tant per la seva gestió com per el reconeixement del que gaudeix a nivell internacional. Constitueix un punt de referència en el qual s'han inspirat altres associacions de posterior creació: SEFLOR (Madrid), CEDIFLOR (Roma), etc.

La Societat es regeix mitjançant uns estatuts interns, consensuats pels socis fundadors i aprovats per la Generalitat de Catalunya. D'acord amb els esmentats Estatuts, la Societat està gestionada per una Junta formada per el President, Vice-president, Secretari, Tresorer i Vocals, tots ells designats pels Socis en Assemblea General. Els membres de la Junta de SEDIBAC es reuneixen un cop per setmana amb la finalitat de debatre i coordinar les activitats de la Societat, així com organitzar i enllestir els assumptes relatius a l'activitat interna.



SEDIBAC realitza una sèrie d'activitats de les que els socis i simpatitzants s'en poden beneficiar:

- Seminaris i Tallers, on s'amplien els coneixements de les Flors de Bach, tant en al vessant purament floral com fent sinergia amb d'altres disciplines afins o complementàries.
Activitat dirigida a socis o no de SEDIBAC.
- Divendres actius, conferències i col·loquis on es profunditza en el coneixement i les experiències amb les essències florals, compartides per terapeutes amb llarga experiència en el camp de l'ensenyament, així com en la teràpia.
- Organització d'excursions a espais naturals, on es poden observar i experimentar amb algunes flors del sistema que es troben en el nostre país, amb la finalitat de tenir l'experiència pràctica de l'habitat, y la preparació de les essències florals.
- Servei de Biblioteca i videoteca per els nostres socis.
- Publicació d'una revista trimestral on a través de llurs pàgines s'ofereixen estudis científics, articles de divulgació, experiències de diferents terapeutes nacionals i estrangers, propostes culturals, etc.
- Assistència a Congressos Nacionals i Internacionals de Teràpia Floral amb la participació de membres de la nostre Societat com a ponents.
- L'any 2006, conjuntament amb SEFLOR de Madrid, organitza el primer Congrés SEDIBAC-SEFLOR de Teràpia Floral a Barcelona, amb una assistència de quasi 400 persones. Degut a l'èxit, l'any 2009 s'organitzà el Congrés SEDIBAC.
- Assistència a Fires relacionades amb la vida sana, com Biocultura.

La Teràpia Floral

La existència de diverses maneres d'entendre a la persona, el diagnòstic, la malaltia i el tractament, relacionades amb la tradició de les diferents cultures, condiciona els criteris o les opcions mèdiques i terapèutiques diferents. Aquestes concepcions diverses es troben tant en la medicina oficial, convencional o al·lopàtica, com en la resta de criteris anomenats no convencionals, complementaris, alternatius, naturals o holístics. Cada u d'aquests criteris utilitza remeis o tècniques diferents.

Els criteris en que es basen les teràpies naturals parteixen d'una base filosòfica diferent a la que es basa la medicina convencional o al·lopàtica i apliquen processos de diagnòstic i terapèutics propis.

En el si dels països de la Unió Europea es constata un increment en l'ús de teràpies naturals per a la satisfacció de les necessitats de salut i confort de la població. Paral·lelament a aquesta demanda, s'observa que aquestes pràctiques susciten un interès creixent, tant pels professionals sanitaris com per les persones que no ho son. En conseqüència, cada vegada hi ha mes països que regulen aquesta nova realitat per garantir les



condicions de pràctica, de rigor, de responsabilitat i de defensa de la salut pública.

En els països que ja reconeixen oficialment els diferents criteris i les teràpies naturals que utilitzen, s'observa una tendència a integrar aquestes pràctiques en els sistemes de salut, coexistint amb la medicina convencional o al·lopàtica.

Entre altres iniciatives europees destinades a reconèixer les teràpies naturals, s'ha de destacar que la Comissió Europea obrí, entre 1994 i 1996, dues línies pressupostàries per a la investigació científica vinculada a les medicines alternatives i complementàries. Per la seva part, el Parlament Europeu va aprovar, pel març de 1997, el informe de Paul Lannoye sobre el estatus d'aquestes medicines, en que fa recomanacions als estats membres respecte al seu reconeixement, regulació i harmonització. Finalment, s'ha d'assenyalar que hi ha governs que financen programes d'investigació per promoure un millor coneixement d'aquestes pràctiques terapèutiques com es el cas d'Alemanya i de la Gran Bretanya". (Introducció del Decret 31/2007, del 30 de gener de 2007 sobre la regulació de les Teràpies Naturals publicat en el Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya).

Descripció i Definició

La Teràpia Floral és la disciplina que, mitjançant la conversa terapèutica i els remeis florals, ajuda a harmonitzar diversos estats mentals i emocionals que alteraven la salut psicoemocional del pacient. Les benèfiques propietats d'aquestes essències, foren descobertes entre 1928 i 1935 per el Dr. Edward Bach, metge bacteriòleg i homeòpata anglès.

La teràpia Floral està considerada com una teràpia natural i, dins d'elles, pot emmarcar-se com de tipus energètic o vibracional, ja que la seva acció terapèutica no es basa en un principi actiu farmacològic o fitoterapèutic. Tampoc pot ser considerada com producte homeopàtic, per que presenta una única dilució i en la seva elaboració no te lloc la dinamització.

Filosofia

La Teràpia Floral entén la malaltia com una inharmonia entre els 5 plans dels que es compona el ser humà (visió holística): físic, emocional, mental, social i espiritual. Busca, mitjançant la intervenció energètica de les essències, la harmonització entre aquests diferents plans. Per la Teràpia Floral, la malaltia és una desharmonia entre l'ànima i la personalitat.

La Teràpia Floral postula que existeixen patrons mentals i emocionals inharmònics que reforcen i contribueixen a desencadenar malalties o disfuncions diverses. Les essències florals ajuden a restituir o aconseguir un equilibri harmònic entre cos, emoció, ment i ànima i constitueixen un autèntic mètode preventiu de restabliment de la salut a través de la presa de consciència i del creixement personal.



Objectius, aplicacions i camp d'actuació.

La Teràpia Floral contribueix en la harmonització de les emocions i estats mentals talment com la ira, el sofriment davant la pèrdua, la por, la inseguretat, la desesperança, la intolerància, la impaciència, la irritabilitat, la baixa autoestima i baixa tolerància a la frustració, etc., amb la consegüent repercussió que aquests estats produeixen en el pla físic. En definitiva actua en aquells estats afectius i mentals que torben al ser humà cada dia. És en aquest sentit que la Teràpia Floral ocupa un segment vacant, no contemplat en la praxi quotidiana dels professionals de la salut, que utilitzen productes farmacèutics per atendre els pacients: ansiolítics, antidepressius, inhibidors diversos, etc.

No obstant, la Teràpia Floral no substitueix els psicofàrmacs, ja que no s'ocupa de reconduir les crisis de gran magnitud que aquells tracten, encara que sí, els estats motivats pel malestar que generen formes de pensament i actituds quotidianes, per a les quals no hi ha medicació i que torben a diari a nens, adolescents, joves, adults i persones grans.

La finalitat de la intervenció floral consisteix en ajudar a millorar l'equilibri emocional i mental del pacient, a fomentar el seu autoconeixement i les seves destreses socials (com per exemple la empatia). D'aquesta manera s'aconsegueix que el pacient aprengui a gestionar de forma adequada i ecològica els seus estats anímics. Això contribueix a una més gran felicitat i benestar personal, així com a unes relacions més sanes amb els demés.

La Teràpia Floral actua sobre tots els éssers vius, siguin persones, animals o plantes. En el cas dels animals existeix un àmplia experiència que ha fet que la utilització de les flors s'ampliés de forma considerable, incidint sobre la conducta animal (agressivitat, inadaptació, por, etc.) i ajudant a evitar el sacrifici de nombrosos d'ells.

Les essències florals no son medicaments, i poden ser preses per nadons, dones embarassades, nens, adults i avis. No tenen efectes secundaris ni contraindicacions, i no hi ha possibilitat de sobredossificació ni de iatrogènia.

Son totalment compatibles amb qualsevol tractament o teràpia, tant complementària com de la medicina convencional.

La Teràpia Floral s'aplica tant a persones que, per una raó o circumstància específica sols vulguin usar aquesta disciplina, com per aquelles que, segueixin el tractament i les directrius de un altre professional (metge, psiquiatre, o altre professional de les teràpies naturals, etc.) i prefereixin complementar la seva recuperació amb ella. En aquests casos existeix un escrupolós respecte pel que s'ha prescrit pels altres professionals, podent-se establir formes de col·laboració ja que en cap cas no tenen per què crear-se camps d'interferència.



Totes les finalitats terapèutiques dites són, en certa forma, innovadores i aixó és el que fa la Teràpia Floral única en el marc de les teràpies existents.

Antecedents i situació actual de la Teràpia Floral

La Teràpia Floral de Bach s'aplica des de fa més de 70 anys. Fou creada pel Dr. Edward Bach, metge anglès (1886-1936) entre els anys 1928 i 1935. D'aquesta època ençà ha tingut una gran difusió en nombrosos països. Prova d'aixó és l'extensa bibliografia (en març de 2007 existien, sols en castellà, 136 llibres publicats).

L'Organització Mundial de la Salut ha subratllat la seva actuació favorable i absent de contraindicacions en 1983, incloent-la en un informe sobre teràpies no tradicionals ("Traditional Medicine and Health Care Coverage", World Health Organization, Genèva, 1983).

També en dóna fe del gran interès despertat, la realització de nombrosos congressos nacionals i internacionals sobre Teràpia Floral.

La Teràpia Floral ha tingut una important implantació en el nostre país, sobre tot a partir de 1990. El sistema ha sigut adoptat per nombrosos terapeutes que s'han format de manera no regulada. També s'han generat nombrosos usuaris autodidactes. Considerem que sols a Catalunya, entre el 15% i el 30% de la població ha pres alguna vegada essències florals.

Presentació del Servei de Voluntariat

SEDIBAC ve oferint des de l'any 1996 i de forma gratuïta, un servei de voluntariat a un gran nombre de persones, totes elles pertanyen a diverses entitats i associacions que ens han sol·licitat la nostra col·laboració, per a una tasca tant important com és el voluntariat.

Estem censats a l'INCAVOL (Institut Català del Voluntariat)

El Servei de Voluntariat s'estructura de manera interna pels següents col·lectius:

- Voluntaris
- Coordinador
- Delegat dels Voluntaris
- Delegat de la Junta
- Comissió Reguladora
- Junta
- Equip de supervisió
- Plataforma d'Investigació
- Secretaria

Si bé els Voluntaris representen l'ànima del Servei de Voluntariat, no són menys importants les Associacions Beneficiàries a les quals prestem el



nostre servei. És per això que d'una manera indirecta, però no menys incident, aquests col·lectius externs també han de ser considerats, en certa manera, part de l'estructura del Servei de Voluntariat.

Àmbits d'actuació

L'àmbit general d'actuació serà el de Catalunya, encara que també es podrà col·laborar amb altres Associacions o Institucions de l'Estat Espanyol, o de l'estranger, que ho sol·licitin.

Camps d'Intervenció

Els projectes assistencials elaborats per dur a terme la nostra labor humanitària i voluntària, estaran dirigits a l'assistència floral gratuïta dels col·lectius més desfavorits de la societat.

El concepte de gratuïtat defineix essencialment l'acció del Terapeuta. Les essències florals podran ser gratuïtes o no, depenent del lloc on es dugui a terme l'acció, i de les condicions particulars pactades amb l'Associació Beneficiària corresponent.

Associacions Beneficiàries

- Centres penitenciaris.
- Col·lectius locals desfavorits: centres d'acollida de menors, dones i/o nens maltractats, immigrants.
- Col·lectius d'afectats per malalties greus.
- Centres de la 3^a edat.
- Discapacitats.
- Persones sense recursos econòmics demostrables.
- Centres d'acollida d'animals maltractats y/o abandonats que no disposin de recursos econòmics.
- Altres centres o col·lectius no contemplats en aquesta llista, sempre i quan, siguin d'interès per a SEDIBAC, i estiguin aprovats en el si de la Comissió Reguladora.

Beneficiaris

Les persones ateses per les Associacions Beneficiàries, i els seus familiars o persones properes amb les que convisquin, i que presentin problemes de depressió, ansietat o altres semblants. Demanaran lliure i voluntàriament el rebre la Teràpia Floral de Bach oferida pel Servei de Voluntariat de SEDIBAC. Podran renunciar a aquesta teràpia en qualsevol moment, sense haver de donar cap raó, i, amb la única recomanació de comunicar-lo al mateix voluntari de SEDIBAC que l'atén, o a l'Associació Beneficiària que li dona suport, preferentment per escrit. El motiu de demanar aquesta comunicació, és per a que quedi constància de que no és el Voluntari qui abandona al Beneficiari, si no que és aquest qui



lliurement decideix suspendre o renunciar a la teràpia, i també és útil per a que el Voluntari pugui reprogramar el seu plan de visites.

En aquests moments un equip de socis de la nostra associació ve oferint aquest servei de voluntariat de forma totalment altruista a sis entitats ubicades totes elles a Catalunya, i que detallem a continuació:

CREACIÓ POSITIVA

És un Centre bàsicament d'atenció a persones afectades de VIH. Hi ha sessions d'acollida, grups de suport emocional, acompanyament hospitalari, consulta de Teràpia Floral, tallers de creixement personal, etc. El voluntariat hi funciona des de l'any 2002 i amb la visita setmanal d'una Terapeuta Floral. www.creacionpositiva.net

FUNDACIÓ ACOLLIDA I ESPERANÇA (Can Banús)

És un centre d'acollida que forma part del Servei de Recursos Assistencial de Catalunya per a persones amb VIH/SIDA i amb problemes d'exclusió social. Els usuaris disposen d'una Terapeuta Floral quinzenalment. http://www.acollida.org/canbanus_cat.htm

FUNDACIÓ ACOLLIDA I ESPERANÇA (Itaca)

El pis d'acollida Itaca, funciona des de 1990, i és un espai de convivència ofert a persones malaltes de SIDA en fase avançada, sense recursos econòmics, ni ajuda familiar. Els usuaris disposen d'una Terapeuta Floral quinzenalment. http://www.acollida.org/itaca_cat.htm#

PRESÓ DE DONES DE WAD RAS (BARCELONA)

Al centre penitenciari preventiu de WAD RAS hi ha a prop de 200 recluses, la majoria sense recursos i amb el drama que suposa la privació de llibertat.

En aquest centre, l'activitat voluntària es practica des del 2001. Hi acudeixen dues Terapeutes Florals que hi van cada setmana.

ASSADEGAM

Associació Trastorns d'Ansietat, Grups d'Ajuda Mútua. Constituïda al 1995, és una Associació d'afectats per Trastorns d'Ansietat (Fòbies Trastorn del pànic, Agorafòbia, Fòbia Social, TOC, TAG, TEP...) que inclou Grups d'Ajuda Mútua, amb reunions periòdiques. La Terapeuta Floral hi va un cop per setmana. www.ansietat.org

EL FAR

És una associació sabadellenca, sense ànim de lucre, i fundada al 2008, per a persones diagnosticades amb càncer, i als seus familiars o persones



properes amb les que convisquin, i que presentin problemes de depressió, ansietat o d'altres semblants. L'objectiu és poder proporcionar acompanyament i suport durant el procés de la malaltia, oferint una altra visió de la vida per gaudir-la plenament. La teràpia floral es oferta durant totes les fases de la malaltia i del tractament, i posteriorment, fins que s'han restablert física, emocional i mentalment.

L'acció voluntària de Sedibac comença al 2009 on dues Terapeutes Florals atenen als usuaris setmanalment.

<http://www.somelfar.blogspot.com>

PROTECTORES, CASES D'ACOLLIDA I ADOPCIÓ

També ens hem compromés amb Protectores, Cases d'acollida i Adopció d'animals, oferint a la persona que adopta o acull a un animal, assessorament, tractament i seguiment dels possibles problemes de conducta que es puguin presentar aquests animals. Els magnífics resultats obtinguts amb les essències florals han contribuït a millorar la seva qualitat de vida. Actualment presten aquest servei 4 Terapeutes Florals.

Periòdicament SEDIBAC, conjuntament amb FAADA (www.faada.org), organitza tallers benèfics per donar a conèixer els casos tractats fomentant així la difusió i l'ús de les Flors de Bach en aquest camp.

Marc terapèutic

La duració de les teràpies serà la que estimi adient el Voluntari per a cada cas particular, segons l'estat de milloria del Beneficiari.

La freqüència de visites als Beneficiaris, seguirà el patró habitual de una visita cada 3 ó 4 setmanes, per tal de donar temps a que les essències puguin fer la seva aportació. No obstant, aquesta freqüència podrà variar quan el voluntari ho estimi convenient, en funció de les necessitats del Beneficiari manifestades en cada moment.

Un cop dissenyat el tractament, el Voluntari oferirà al Beneficiari una de les següents alternatives per a l'obtenció de la fórmula floral (gotes i/o crema), d'acord amb el pactat amb l'Associació Beneficiària:

- Preparar-li ell mateix al moment, i sense cap despesa.
- Facilitar-li la composició perquè l'Associació Beneficiària, la pugui adquirir pel seu compte a qualsevol establiment de llur preferència.
- Preparar-li ell mateix al moment, i fer a signar a l'Associació Beneficiària un comprovant on quedi reflectit el concepte i l'import de cadascuna de les fórmules entregades a cada Beneficiari visitat en la jornada, per a que posteriorment, l'Associació Beneficiària efectui l'oportuna transferència bancària a SEDIBAC.



Col·laboració de l'Associació Beneficiària

Per tal de dotar al projecte de la màxima transparència i eficàcia possible, afavorint els diferents processos que intervenen, es necessari que l'Associació Beneficiària presti algunes col·laboracions amb el Servei de Voluntariat. Seguidament s'ofereix la descripció d'aquestes col·laboracions:

Col·laboracions de les Associacions Beneficiàries

- Lliurar a SEDIBAC, qualsevol documentació relativa a normatives internes de l'Associació, o de seguretat i prevenció de riscos laborals, que convingui conèixer als Voluntaris per a prestar el servei en condicions òptimes i de seguretat.
- Lliurar als Voluntaris, les acreditacions necessàries que els permetin accedir a les seves instal·lacions, per a la prestació del servei de voluntariat.
- Sense que sigui una obligació, podrà facilitar a SEDIBAC informació genèrica d'interès que li pugui requerir el Coordinador del Voluntariat o el mateix Voluntari, sobre les característiques pròpies dels col·lectius que atenen. La finalitat és traspasar aquesta informació a la Plataforma d'Investigació de SEDIBAC per al seu estudi i aprofitament.
- Comunicar sense retard al Coordinador del Voluntariat, o al mateix Voluntari, qualsevol renúncia a la teràpia per part dels Beneficiaris, sense haver de donar cap raó, però preferentment per escrit, per a que quedi constància de que no és el Voluntari qui abandona al Beneficiari, si no que és aquest qui lliurement decideix suspendre o renunciar a la teràpia, i també és útil per a que el Voluntari pugui reprogramar el seu plan de visites.
- Efectuar els pagaments de material emprat a les visites, quan així s'hagi pactat amb alguna Associació Beneficiària en la que els Beneficiaris tinguin prous recursos econòmics.
- Sempre que sigui possible, reservar un petit espai als seus mitjans de comunicació: webs, blogs, publicacions,... per a mencionar la col·laboració del Voluntariat de Sedibac.
- Conèixer i acceptar de manera expressa tot el contingut del "Dossier de l'Associació Beneficiària", i signar el "Document de Compromís de l'Associació Beneficiària i SEDIBAC", inclòs en el dossier.
- Signar el "Document de comunicació".
- SEDIBAC es reservarà el dret d'interrompre la col·laboració quan ho estimi justificat i convenient, però intentant finalitzar les teràpies que estiguin obertes.



Procés de selecció de l'Associació Beneficiària

1. Les sol·licituts de les Associacions candidates, es poden presentar per part de Voluntaris, Coordinador, i per qualsevol altra persona relacionada amb SEDIBAC, o bé, directament per part de les mateixes Associacions Beneficiàries.
2. S'enviaran a la Secretaria de SEDIBAC per email, correu tradicional, o entregades en persona. Les sol·licituts hauran d'incloure un petit informe amb les dades de filiació de l'Associació, el nom, càrrec, telèfon i email de la persona de contacte dintre de l'associació, una petita explicació de a quin col·lectiu atenen, de quina manera, i quines són les necessitats de Teràpia Floral de Bach que tenen.
3. El Coordinador convocarà a la Comissió Reguladora, per a estudiar les candidatures i proposar a la Junta amb quines Associacions establir el conveni de col·laboració, qui prendrà la decisió final. Si calgués, el Coordinador i/o la Comissió Reguladora, s'entrevistarien amb el representant de l'Associació candidata per a aclarir possibles dubtes, o ampliar la informació mútua que pugues caldre.
4. Un cop acceptada una candidatura, s'establirà un conveni de col·laboració en forma de "Dossier de l'Associació Beneficiària", on s'inclouran els acords de caràcter general i particular. Al Dossier també s'inclourà el "Document de Compromís de l'Associació Beneficiària i SEDIBAC", que deurà ser signat pel representant autoritzat de SEDIBAC, i el de l'Associació Beneficiària.

Condicions particulars

Exemples: l'obligatorietat de fer un curs pagat per la Generalitat, per a poder treballar a l'interior de les presons, o pagament per part de l'Associació Beneficiària dels materials emprats en la preparació de les fòrmules florals.



DOCUMENT DE COMPROMÍS DE L'ASSOCIACIÓ BENEFICIÀRIA I SEDIBAC

L'Associació Beneficiària i SEDIBAC, es comprometen a col·laborar perquè es pugui dur a terme la prestació del Servei de Voluntariat, d'acord amb els continguts complerts del "Dossier de l'Associació Beneficiària", especialment en tot allò que es refereix a la no discriminació, respecte a la seva llibertat, dignitat, intimitat i creences, així com la seguretat i higiene.

També és important el compliment dels punts referents al lliurament a SEDIBAC de les acreditacions d'accés necessàries, i altres documentacions referents a seguretat, prevenció i normatives internes de l'Associació Beneficiària, que els calgui conèixer.

Davant d'eventuals incidències o desacords entre personal de l'Associació Beneficiària o Beneficiaris, i el personal del Servei de Voluntariat de SEDIBAC, s'actuarà de manera humil i honesta, rebutjant l'enfrontament, i comunicant-ho sense retard al Coordinador del Servei de Voluntariat de SEDIBAC.

El compromís de col·laboració tindrà vigència d'un any a partir de la data de signatura d'aquest document, i es renovarà de manera tàcita cada any al venciment del període, si un mes abans, cap de les dues parts no s'ha manifestat en sentit contrari.

SEDIBAC podrà finalitzar la prestació del Servei de Voluntariat quan estimi que hi hagin raons que ho justifiquen, sense que l'Associació Beneficiària tingui dret a reclamació alguna. En aquest supòsit SEDIBAC intentarà finalitzar les teràpies obertes, sempre que li sigui possible.

Ambdues parts declaren conèixer tot el contingut del "Dossier de l'Associació Beneficiària", i acceptar-lo de manera expressa, signant el present document, a la ciutat de Barcelona, el dia de de

Ricardo Orozco Díaz, amb document d'identitat 22686215-G, actuant en qualitat de President de SEDIBAC, amb domicili social al Carrer València, núm 459-461, entresòl 1ra de la ciutat de Barcelona, amb NIF G-60377363, i,, amb document d'identitat, actuant en qualitat de, amb domicili social al, núm., de la ciutat de, amb NIF

Ricardo Orozco Díaz
President de SEDIBAC

.....
..... de l'Associació Beneficiària