

Introduzione alla digitopressione Jin Shin Do®

La digitopressione Jin Shin Do® è una tecnica terapeutica messa a punto negli anni '70 dalla psicologa e psicoterapeuta americana Iona Marsaa Teegarden, esperta di Medicina Tradizionale Cinese, partendo dallo studio dell'antica digitopressione giapponese classica e di varie discipline orientali (Tai Chi, Qi Gong, Alimentazione, farmacologia cinese, ecc).

Questo antico sapere nato migliaia di anni fa dall'altra parte del mondo, in un'altra civiltà, rispondeva a bisogni e necessità molto diverse rispetto a quelli dell'uomo occidentale moderno: da qui l'idea di Iona Marsaa Teegarden di unire i due approcci - orientale e occidentale - creando questo metodo di lavoro pensato come un ponte tra le due culture.

Ne è nata una sintesi derivante da:

- Digitopressione giapponese derivante dall'agopuntura e in altre tecniche che si rifanno alla tradizione antica della MTC
- Alcuni principi di Medicina Tradizionale Cinese
- Filosofia taoista, respirazione ed esercizi di Qi Gong
- Alcuni principi di psicologia moderna: bionenergetica, teoria della corazza secondo W. Reich, principi di comunicazione secondo M. Erickson, ascolto attivo di Carl Rogers, tecniche di focusing di Eugene Gendlin): tutto ciò che costituirà il bagaglio per capire e dialogare correttamente con il cliente durante le sedute

Nel Jin Shin Do® non si tratta solo di rilassare tensioni fisiche ma anche e soprattutto di rilasciare tensioni psichiche ed emotive, che possono essere conscie o inconscie.

Esercitando una pressione ferma e costante su diversi punti lungo i meridiani energetici, notoriamente utilizzati nell'agopuntura, il paziente è portato ad entrare in uno stato di rilassamento molto profondo.

Con il graduale rilascio delle tensioni croniche che il corpo ha tenuto con sé magari per anni, si agevola anche il relativo rilascio emozionale, e viceversa.

Tramite questo metodo di lavoro sul fisico, in uno spazio protetto e rilassato, il paziente ha la possibilità di accedere a una maggiore consapevolezza del proprio corpo-mente, prendere coscienza di un disagio di un problema ed elaborarlo.

Il trattamento si effettua sul ricevente vestito, la tecnica non è invasiva bensì rispettosa delle sue emozioni, dei suoi limiti e della sua personalità.

Nei corsi avanzati vengono infatti apprese le cosiddette "*Tecniche di processo*", particolarità che distingue il Jin Shin Do® dalle usuali tecniche di digitopressione e che permettono un corretto dialogo per supportare il ricevente ad elaborare le proprie emozioni e a individuare le proprie risorse per affrontare positivamente le proprie problematiche.

Corso

Il corso vuole introdurre la tecnica di rilascio delle tensioni a livello del “segmento testa-collo-spalle”, bersaglio delle maggiori tensioni muscolari di tutti noi.

Liberando questo segmento si predispose la persona ricevente ad entrare in uno stato di profondo rilassamento che permette di beneficiare al massimo delle successive tecniche terapeutiche, siano esse di digitopressione che di altre discipline.

Il paziente si sente preso in carica in modo totale, sia fisico che emotivo, in un rapporto di fiducia con il terapeuta, in totale assenza di giudizio o di critica.

Obiettivi del corso

- Individuare correttamente i punti principali del viso, della testa, del collo e delle spalle
- Modalità di pressione, direzione della pressione, postura del praticante
- Presenza e ascolto attivo delle reazioni del ricevente
- Percezione delle modifiche fisiche dei punti
- Percezione delle proprie emozioni durante il trattamento
- Applicazione di punti distali, per meglio apprezzare il cambiamento delle tensioni locali

Insegnante

Daniela Meneghini, terapeuta complementare e Auth. Jin Shin Dor Teacher, Morbio Inferiore

Al termine del corso viene rilasciato un attestato di partecipazione, valido quale formazione continua.