

Shiatsu e Jin Shin Do® Bodymind Acupressure®

differenze, integrazioni e punti in comune

Jin Shin Do® Bodymind Acupressure®, che significa “La Via dello Spirito Compassionevole”, nasce dall’incontro tra la *sapienza orientale* e alcuni aspetti di *psicologia occidentale moderna*. È una disciplina che, attraverso un tocco attento e rispettoso, unisce la pressione di punti energetici a un approccio di consapevolezza e ascolto profondo. L’obiettivo non è quello di “curare” o “diagnosticare”, ma di favorire un *processo di riequilibrio interiore*, sciogliere tensioni e incoraggiare l’individuo a ritrovare vitalità e autenticità.

Origini e riferimenti teorici

Jin Shin Do è stato sviluppato negli anni Settanta dalla psicoterapeuta Iona Marsaa Teegarden, che ha saputo integrare:

- la *Medicina Tradizionale Cinese*, con particolare attenzione agli *Otto Vasi Curiosi* (o Canali Straordinari), considerati i depositari dell’energia vitale più profonda e regolatori dei dodici meridiani principali
- e alcuni aspetti di psicologia occidentale, in particolare la *teoria dei segmenti corporei* di Wilhelm Reich, che descrive l’“armatura muscolare” come riflesso delle difese emotive, la *comunicazione ipnotica* di Milton Erickson e l’*ascolto attivo* di Carl Rogers.

Il lavoro del Jin Shin Do segue generalmente una sequenza dall’alto verso il basso, sciogliendo tensioni alla testa, al collo e alle spalle, per poi accompagnare la persona verso aree più radicate e profonde.

La tecnica a due punti

Caratteristica della digitopressione Jin Shin Do è l’utilizzo della pressione simultanea su due punti, nello specifico un *punto locale* nell’area di tensione e un *punto distale* collegato energeticamente ma situato in un’altra parte del corpo, spesso lontana dal punto locale.

La pressione, sempre delicata e mantenuta per un tempo prolungato anche fino ad 1-2 minuti favorisce un rilascio graduale e naturale dei punti trattati. Le sedute si svolgono con la persona vestita, in un contesto di sicurezza e rispetto.

Il ruolo del dialogo

Elemento distintivo del Jin Shin Do è l’integrazione del *dialogo consapevole*. Durante la pressione, il praticante può accompagnare la persona con domande semplici e “suggestioni” non direttive, invitandola a percepire le sensazioni del corpo e a dare voce alle emozioni trattenute.

In questa dimensione, la comunicazione si ispira anche ai principi di *Milton Erickson*, famoso psichiatra ed ipnoterapista, che ha introdotto un linguaggio indiretto, metaforico e rispettoso, capace di stimolare le risorse interiori senza imporre interpretazioni. Domande aperte, pause, metafore e suggestioni delicate offrono alla persona la libertà di accedere ai propri significati profondi.

Fraasi come “*se questa tensione potesse parlare, cosa direbbe?*” o semplici inviti al respiro consapevole, aiutano a trasformare il sintomo in messaggio, rendendo cosciente ciò che spesso è rimasto inconscio. L’uso di un linguaggio empatico e non invasivo stimola autonomia e fiducia, favorendo un’esperienza di ascolto e accoglienza autentica.

Perché, come operatore Shiatsu, ho scelto di praticare anche Jin Shin Do®

Dopo molti anni di pratica e insegnamento dello Shiatsu, ho sentito il desiderio di approfondire ulteriormente la mia conoscenza della Medicina Tradizionale Cinese, andando oltre la visione puramente energetica e corporea per entrare in un ambito più sottile, dove il corpo e la mente potessero dialogare in modo più consapevole.

L'incontro con il Jin Shin Do è stato per me una rivelazione. Mi ha permesso di comprendere con maggiore chiarezza i principi fondamentali della medicina cinese e di conoscere in modo più preciso e approfondito i punti energetici, anche se già possedevo una formazione completa in agopuntura conseguita negli Stati Uniti a metà degli anni Ottanta.

Ma ciò che ha reso il Jin Shin Do davvero trasformativo è stato l'aspetto del **dialogo consapevole**. Ho imparato che, unitamente al tocco, la parola può diventare un veicolo prezioso per accompagnare la persona nel suo processo di riequilibrio. L'ascolto empatico, la comunicazione rispettosa e le tecniche ispirate ad **Erickson e Rogers** mi hanno insegnato a dialogare in modo più efficace con il cliente, cogliere le risonanze emotive dietro le tensioni corporee e a trasformare la seduta in uno spazio di autentico incontro umano.

Integrare lo Shiatsu con la Digitopressione Jin Shin Do mi ha consentito di arricchire la mia pratica, rendendola più completa e profonda. Nella mia esperienza, lo Shiatsu mantiene la sua potenza di riequilibrio energetico e corporeo, mentre il Jin Shin Do apre la porta a una dimensione psicocorporea più consapevole, dove corpo, mente ed emozione si incontrano in modo armonico.

Parallelismi e differenze con lo Shiatsu

Shiatsu e Jin Shin Do condividono una stessa radice: l'idea che il corpo sia attraversato da un **flusso vitale (Ki)** che può essere riequilibrato attraverso la pressione sui meridiani e i loro punti energetici. Entrambe le discipline:

- si basano sulla visione della Medicina Tradizionale Cinese
- utilizzano il contatto manuale come via per ristabilire armonia
- pongono grande importanza alla relazione empatica tra operatore e ricevente.

Le differenze principali riguardano l'approccio:

- **Lo Shiatsu** è più dinamico, coinvolge pressioni ritmiche e sequenziali lungo i meridiani energetici, integra stiramenti, scioglimenti articolari e un lavoro ampio su tutto il corpo. Il focus è soprattutto energetico e corporeo.
- **Il Jin Shin Do:** privilegia la pressione statica e prolungata su punti che vengono selezionati con cura, spesso su coppie collegate agli Otto Vasi Curiosi, ma anche ai Meridiani Organici. Integra consapevolmente strumenti di ascolto verbale, psicocorporeo e di comunicazione ispirati a Milton Erickson, trasformando il trattamento in un processo di esplorazione interiore.

In altre parole, lo Shiatsu può essere visto come una pratica che lavora sul flusso dell'energia attraverso l'intero corpo, mentre il Jin Shin Do invita a fermarsi su alcuni punti specifici per dare voce alle emozioni e favorire un dialogo tra corpo e mente.

Una via di crescita personale

Jin Shin Do non è solo una tecnica di digitopressione ma anche un percorso che aiuta a riconoscere le tensioni come messaggi, a trasformare le rigidità in consapevolezza e a riscoprire la connessione con sé stessi.

Accanto allo Shiatsu, che con le sue radici giapponesi ha diffuso la cultura del lavoro sui meridiani, Jin Shin Do rappresenta un **ponte tra Oriente e Occidente**, un invito a vivere il contatto non come

semplice stimolo fisico, ma come occasione di dialogo compassionevole con la propria interiorità.

Esempio di Dialogo di Trattamento

Quello che segue è un esempio pratico di dialogo tra cliente e praticante. La tecnica si basa sull'approccio Rogersiano.

Seguendo i principi di **Carl Rogers**, il praticante adotta un atteggiamento di **accettazione incondizionata, autenticità ed empatia**. Questo significa che non giudica, non interpreta e non dirige il processo del ricevente, ma si pone come presenza accogliente e consapevole, capace di ascoltare con mente aperta e cuore calmo.

Il praticante Jin Shin Do non “spiega” ciò che accade, ma facilita un contesto sicuro in cui la persona può esplorare le proprie sensazioni ed emozioni, trovando da sé nuovi significati e comprensioni.

La fiducia nel processo naturale di autoregolazione, tipica dell'approccio di Rogers, si riflette pienamente nella filosofia del Jin Shin Do: **ogni individuo ha dentro di sé le risorse necessarie per ritrovare equilibrio e benessere**, e il compito del praticante è semplicemente quello di accompagnare con rispetto e presenza questo processo.

In questo modo, il tocco e la parola si fondono in una relazione di autentico ascolto e collaborazione, dove la compassione diventa la forma più alta di comunicazione.

P = Praticante - C = Cliente

P: “Su cosa desideri focalizzare il nostro lavoro oggi?”

C: “Ho una **tensione lombare** molto fastidiosa che è peggiorata. In generale, mi sento anche infelice e piuttosto **instabile** in questo periodo, forse a causa di problemi relazionali”.

P: “Capisco. Dove senti questa instabilità o questo disagio emotivo nel tuo corpo?”

C: “Lo sento proprio qui, nella zona lombare [riferendosi al punto dolente]. È una tensione forte e profonda”.

(Il Praticante applica una pressione stabile e delicata sul punto locale nella zona lombare, combinata con punti distali per favorire il rilascio in profondità).

P: “Perfetto. Mentre tengo la pressione, senti il punto... resta in contatto con quella tensione. Se la pressione fosse troppa e ti facesse resistere, dimmelo, altrimenti rimani semplicemente in contatto con essa e respira nella zona tesa”

C: [Dopo un momento di concentrazione] “Sento un dolore acuto all'inizio. Ma sì, riesco a respirarci dentro. È strano... è proprio in questo punto che sento la **mancanza di sostegno!** Mi sembra che tutto il mio corpo voglia crollare, come se non fosse sostenuto. Questa tensione è legata alla mia **paura**”

P: “Bene. Evita di analizzare ciò che senti. Lascia semplicemente che le parole emergano dall'esperienza. Segui la paura e l'immagine del 'crollo'. Che cosa sta cercando di comunicarti questa paura o questa tensione?”

C: “È la paura di lasciarmi andare. Temevo che aprendomi e lasciandomi andare sarei stata ferita/o oppure rifiutata/o”

P: “Ricorda che qui sei al sicuro e che è naturale temere il dolore e le emozioni spiacevoli. Ma possiamo imparare a vivere le emozioni in modo sicuro. Continua a respirare lentamente e profondamente, lasciando che il respiro scenda al centro del tuo Sé”.

(Il Praticante continua a tenere la pressione, aspettando un rilascio nel punto, che può essere

avvertito come una pulsazione o una diminuzione della sensibilità).

C: (Con un tono di voce che cambia, diventando più leggero) “Sento un **calore** che si irradia dai punti che stai premendo! È come se fossi sostenuta da un'amaca! Non ho più la sensazione di crollare. All'improvviso mi sento stabile e **felice** come non mi succedeva da giorni!”

P: “Il rilascio di questa tensione muscolare profonda ha permesso a questi sentimenti di felicità e pace di emergere. Sei riuscita a contattare il nucleo del tuo Sé, lo Shen, che è la fonte di tutte le sensazioni e della gioia di provare le emozioni”

C: “Sì, la lombalgia è quasi sparita. È incredibile come la tensione fisica fosse la registrazione della frustrazione interiore, o della mia paura”

P: “Esattamente. Lavorare con il corpo è un mezzo potente per incontrare la psiche, poiché gli eventi psichici si manifestano nelle tensioni del corpo. Ti stai connettendo con la gioia di vivere le emozioni e di essere completamente te stessa”.

Analisi del Dialogo: L'interazione mostra come il Jin Shin Do utilizzi il corpo (con la sua tensione fisica) come canale per contattare la psiche. Il rilascio fisico (calore e sensazione di essere sostenuti) porta a un cambiamento emozionale (per esempio stabilità e felicità). L'obiettivo non è evitare il dolore, ma **trasformare le emozioni dolorose in emozioni piacevoli** accettandole attraverso il contatto consapevole del corpo-mente.

BOX – Letture consigliate sulla Digitopressione Jin Shin Do®

• *La Via della Digitopressione Jin Shin Do®* (titolo originale: *Acupressure Way of Health*) – Iona Marsaa Teegarden

Il testo introduttivo per eccellenza. Presenta i principi di base, le mappe dei punti e delle coppie energetiche, con semplici esercizi di auto-digitopressione. Un manuale chiaro, adatto a chi desidera iniziare a conoscere questa via.

• *The Joy of Feeling* – Iona Marsaa Teegarden

Un volume più ampio e approfondito, che esplora il legame tra corpo ed emozioni. Introduce la teoria dei segmenti corporei, collegandola ai meridiani e alle dinamiche psicosomatiche. Consigliato a chi vuole comprendere la dimensione psicocorporea della disciplina.

• *Guida Completa alla Digitopressione Jin Shin Do®* (*A Complete Guide to Acupressure: Jin Shin Do*) – Iona Marsaa Teegarden, Pierluigi Duina e collaboratori

Un'opera organica e dettagliata, frutto dell'esperienza di insegnanti senior. Contiene spiegazioni teoriche, schede pratiche e indicazioni per sessioni più articolate. È considerato un testo di riferimento per praticanti e studenti avanzati.

• *Fondamenti di Auto-Digitopressione* (*Fundamentals of Self-Acupressure*) – Iona Marsaa Teegarden

Un opuscolo illustrato che raccoglie sequenze semplici di auto-digitopressione. Utile per iniziare a praticare da soli e per integrare le sessioni ricevute.

di Pierluigi Duina, Senior JSD Teacher