

Jin Shin Do®



**Un ponte tra Oriente
ed Occidente**

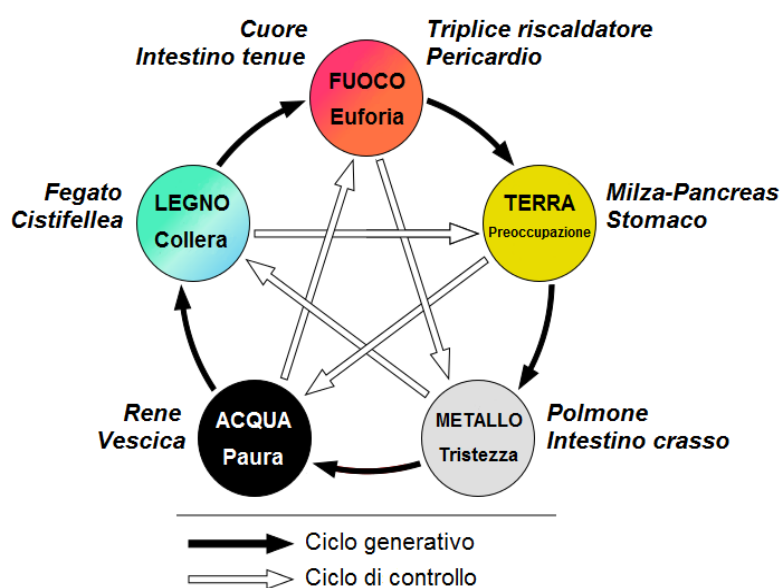
Cos'è e come funziona il Jin Shin Do®

Il Jin Shin Do® è una tecnica di terapia complementare racchiusa sotto il cappello dell'agopressione. Jin Shin Do® significa "Via dello Spirito Compassionevole" ed è una tecnica ideata negli anni '70 dalla psicoterapeuta statunitense Iona Marsaa Teegarden che, dopo aver studiato approfonditamente in Giappone, Corea e Cina varie tecniche di meditazione, Qi Gong e tecniche di massaggio, ha conseguito negli USA la laurea di psicologia e psicoterapia.

Dall'unione degli approcci orientali e occidentali da lei appresi ha quindi ideato il metodo Jin Shin Do® Bodymind Acupressure® che consiste in un insieme di Tecniche di digitopressione tradizionale giapponese, fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese, principi della filosofia taoista, Qi Gong, elementi di psicologia moderna, tra le quali la teoria delle corazze di W. Reich, e tecniche di comunicazione dal metodo di M. Erickson.

L'obiettivo principale di tale tecnica è di rispondere nel miglior modo possibile alle esigenze degli occidentali che vivono in un'era diversa da quella della popolazione orientale per le quali erano nate le tecniche di digitopressione.

Il Jin Shin Do® viene praticato sulla persona vestita, stesa su un lettino e mirata a ristabilire il flusso di energia o forza vitale (Qi), disperdendo gli eccessi e ridistribuendola dove vi è una carenza.



Il fatto di rimanere vestiti permette alla persona di "svestirsi emotivamente" al suo ritmo, lasciandole il tempo di fidarsi ed affidarsi con tutta calma. Durante il trattamento una mano resta su un punto dolente o problematico, chiamato *punto locale*, mentre l'altra mano tiene contemporaneamente un punto localizzato in un'altra zona del corpo, chiamato *punto distale*, al fine di incoraggiare il flusso del Qi

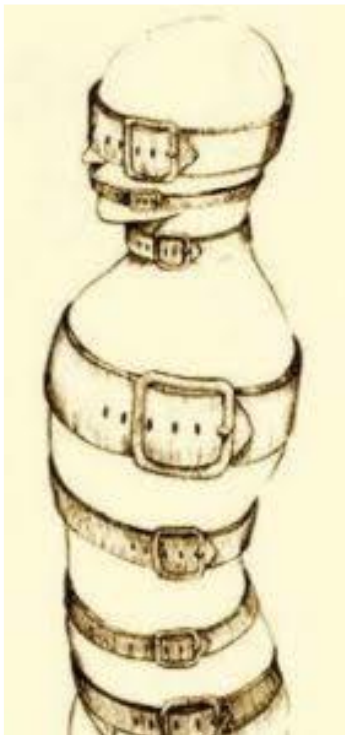
attraverso i Vasi Curiosi e i Meridiani organici che necessitano di essere rinvigoriti o drenati. Durante la pressione sul punto dolente, si incoraggia la persona a visualizzare l'area interessata, a immaginare il dolore, dargli una forma, un colore, un odore, qualunque significato aiuti ad aprire un canale di comunicazione con il corpo e i suoi segnali. Focalizzando l'attenzione in un'area problematica del corpo ed utilizzando la tecnica della visualizzazione e della respirazione, si incoraggia il rilascio dei blocchi e le contratture, accompagnando e trasformando le emozioni ad essi collegati o che si manifestano a seguito della liberazione dei "segmenti di corazza".

Cosa si intende con corazza?

Secondo W. Reich le esperienze emotive dolorose e negative vissute come minacciose dal bambino quando è ancora molto piccolo impongono al corpo uno schema di tensioni muscolari a scopo protettivo che, a lungo andare, diventano croniche, creando per l'appunto i segmenti di corazza.

Un bambino cui viene costantemente detto “non piangere, non fare la femminuccia” o anche “smettiti di disturbarmi, sto facendo una cosa importante” svilupperà tensioni muscolari nelle zone corporee di pertinenza, che lo aiuteranno non solo a non piangere “perché voglio far vedere che sono forte, e non una femminuccia” e a non “disturbare con i miei bisogni, perché sono meno importante di quello che sta facendo papà/mamma” ma, addirittura, a non “sentire” nemmeno più le emozioni che risultano sgradite e non accettate. Strumento molto utile per sopportare determinate situazioni, ma la psiche silenziosamente soffre e il corpo non tarderà a farsi sentire, reclamando quelle attenzioni che gli sono state negate a lungo.

Oltre alle tensioni muscolari cronicizzate dall'infanzia si aggiungono, con gli anni, stanchezza, rabbia, fastidio o tristezza causati dalla vita di tutti i giorni, sempre più frenetica, che ci costringe a ignorare ancora di più, per etichetta e perché “non sta bene mostrarsi così”, i messaggi che il corpo ci invia. Ed ecco che ci ritroviamo in uno stato di stress che si traduce in un ulteriore acuirsi delle tensioni muscolari; una spirale infinita, che con il tempo rischia di sfociare in manifestazione di malattia fisica o psichica.



Armatura oculare

Armatura orale

Armatura cervicale

Armatura toracica

Armatura diaframmatica

Armatura addominale

Armatura pelvica

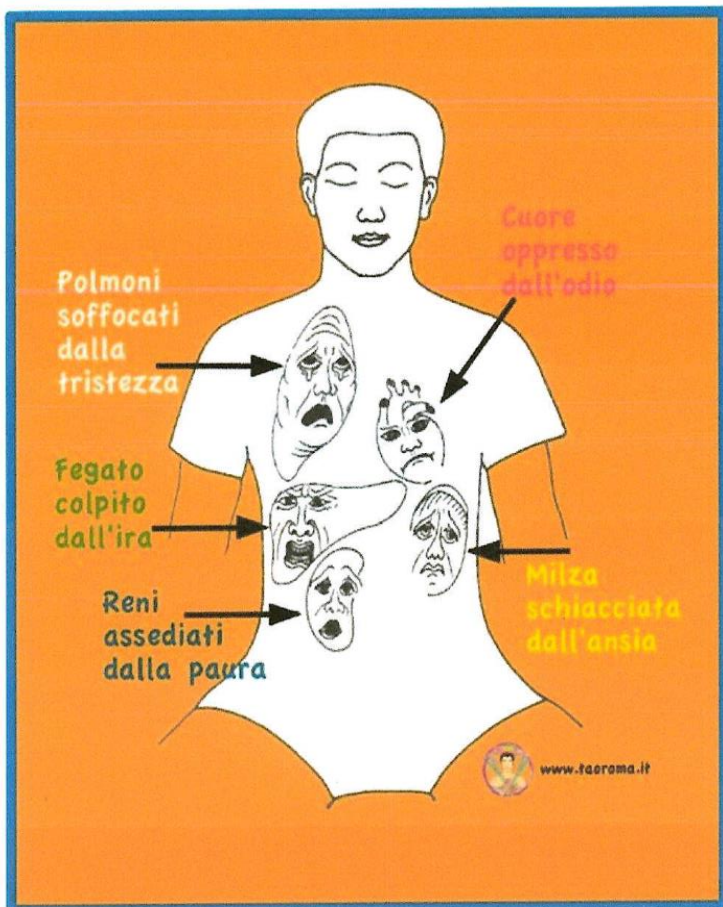
Ma gli anelli di corazza non vanno assolutamente demonizzati, anzi, ci portano ad adattarci a situazioni a noi non congeniali, e quindi ci permettono di sopravvivere alla situazione spiacevole, ci rafforzano e, se opportunamente rilasciati in seguito alla cessazione dell'evento scatenante, ci lasciano validi strumenti con cui far fronte agli eventi avversi della vita, poiché ci sono stati molto utili

sul momento, sono stati la nostra armatura e, oggettivamente, non si è mai visto un soldato andare in guerra nudo. È importante però imparare a togliere la corazza quando la battaglia cessa. Andare a dormire con cotta ed elmo non è il massimo della comodità, e non può certo giovare alla salute. Questo è l'obiettivo del Jin Shin Do®.

Reich descrisse sette anelli di armatura o segmenti, ossia sezioni orizzontali del corpo nelle quali le tensioni muscolari frontali, posteriori e laterali sono collegate tra loro.

Un segmento dell'armatura è composto da organi e gruppi muscolari funzionalmente collegati anche nell'espressione delle emozioni.

Ma perché parliamo di organi collegati alle emozioni?



Grazie alla Teoria dei Cinque Elementi, che definisce la circolazione dell'energia e la trasformazione delle emozioni, possiamo collegare determinati organi e di conseguenza il loro percorso come meridiano organico nel nostro corpo, alle nostre emozioni primarie, da cui ricavare un'ottima chiave di lettura sul quadro clinico che ci troviamo ad osservare.

Tutti gli elementi hanno lati di luce e lati d'ombra.

Questo ci farà vedere, per esempio l'elemento fuoco come gioia, euforia ed eccitazione, ma anche come dolore intenso, shock, eccesso di gioia che può portare alla follia e odio profondo. Ciò vale per tutti e cinque gli elementi:

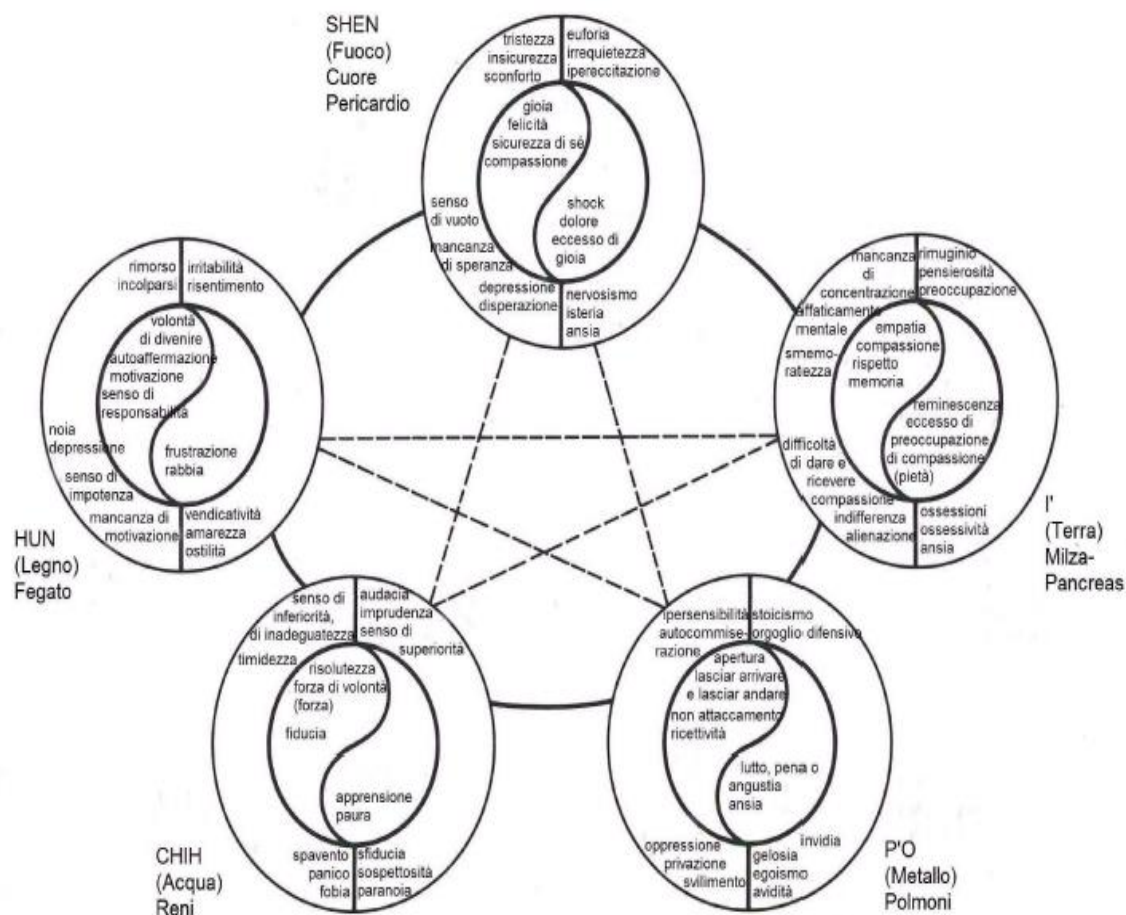
L'acqua racchiude in sé la paura, la

fobia, ma anche il coraggio e la forza di volontà.

La terra è empatia, amore materno, un caldo abbraccio, ma è anche reminiscenza, preoccupazione e rimuginio mentale.

Il legno è forza, crescita, volontà di divenire, ma è anche rabbia distruttiva, frustrazione e rancore.

Il metallo è il geloso, avaro accumulatore seriale, ma è anche l'apertura mentale, il lasciar entrare il nuovo e l'essere ricettivi.



Nel Jin Shin Do® vi è totale assenza di giudizio, si è nell'ascolto amorevole e aperto dell'altro e di noi stessi, poiché con questa tecnica non si reprimono le emozioni ma le si trasformano, facendo fluire l'energia vitale e aiutando la persona a scoprire che emozione si nasconde sotto un dolore, elaborando quel che arriva e andando a riscoprire le nostre risorse interiori, che ci permettono di "togliere questa pesantissima armatura" per ritornare in contatto con le nostre emozioni, a lungo repressi e dimenticati perché ci avevano detto di non disturbare.