

Salute

Digitopressione, shiatsu e altre tecniche orientali per curare corpo e mente

La medicina delle mani



Un'esperta operatrice esegue un massaggio con la particolare tecnica del Jin Shin Do sviluppata in California dalla tradizione giapponese

ENERGIA POSITIVA

Armonia dei meridiani

di MONZA

Una tecnica di riequilibrio energetico del corpo diffusa in Giappone dal VI secolo, che nel suo nome contiene la parola dito (Shi) e pressione (atsu). Un rimedio che permette di agevolare la cura di malattie, aiutare il rilassamento e affrontare la diminuita capacità autoimmune dell'organismo, attaccata da fattori come

Veronica Todaro
di BRESCIA

Comunemente viene scambiata per lo shiatsu. In realtà la digitopressione è «un'educazione al raggiungimento dello stato di benessere psicofisico». A parlarne nello specifico è Pierluigi Duina, rappresentante per l'Italia e coordinatore per tutta l'Europa della Jin Shin Do® Foundation che ha sede in California. Jin Shin Do è una tecnica che affonda le sue radici nelle tradizioni giapponesi e poi si sviluppa negli Stati Uniti facendo confluire le conoscenze millenarie dei popoli asiatici con le migliori tecniche di comunicazione e di psicologia moderna. «Il termine digitopressione significa letteralmente premere con le dita. Tecni-

camente le pressioni vengono applicate su punti specifici riconosciuti dalla medicina tradizionale cinese e localizzati lungo i famosi meridiani energetici. Questi punti sono gli stessi utilizzati anche in agopuntura. Esistono molti modi di applicare la digitopressione, molti stili e molte scuole. Il fine della digitopressione non è quello di "curare" alcuna patologia. La digitopressione, che è per tutti e può essere praticata da tutti anche in ambito familiare oltre che professionale, va considerata una vera e propria filosofia di vita. Il fine è quello di stimolare la vitalità di colui che riceve il trattamento, di sciogliere le tensioni, di rilassarsi profondamente, riequilibrare il sistema energetico e soprattutto permettere all'individuo di evolvere nel suo stato psicofisico».

Ma qual è la differenza con l'agopuntura?

Toccare i punti giusti

«In Italia - continua Duina - l'agopuntura è praticata esclusivamente dai medici e i suoi fini sono terapeutici. La digitopressione invece può essere praticata da chiunque, addirittura applicata anche su se stessi. Ambedue le discipline affondano le loro radici nel taoismo e nella medicina tradizionale cinese e utilizzano gli stessi punti, con la differenza che in agopuntura vengono inseriti degli aghi infissi per tutta la seduta, mentre in digitopressione vengono applicate delle pressioni delicate e piacevoli che vengono calibrate in base alla risposta dei punti del ricevente». Per ulteriori informazioni: www.bodymindcenter.it oppure www.vitalitytao.com.