



Jin Shin Do®

**Emozioni represses,
comportamenti controllati,
un corpo rigido e scoordinato...**

**Impieghiamo così tanta energia per non sentire le emozioni negative,
che diveniamo incapaci di vivere anche quelle positive.**

Esiste una tecnica semplice e delicata

Jin Shin Do®

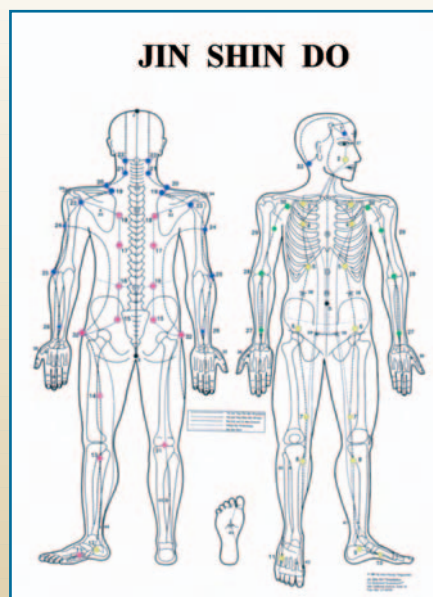
**che offre una Via Naturale per affrontare gli
stress emozionali e fisici della vita.**

BREVE PRESENTAZIONE:

Jin Shin Do® è una tecnica di digitopressione che combina una pressione delicata, ed allo stesso tempo profonda e più prolungata rispetto allo Shiatsu, con tecniche verbali quali il "body focusing" (la focalizzazione della mente su un'area specifica del corpo, solitamente dove si localizza un problema), al fine di rilasciare tensioni fisiche ed emotive.

Questo approccio psicocorporeo è una sintesi eccezionale di tecniche di digitopressione tradizionale giapponese, teoria classica di digitopressione cinese, filosofia Taoista e di alcuni aspetti di psicologia occidentale, quali principalmente la teoria dei segmenti derivata dalla Bioenergetica di Alexander Lowen.

In questo modo Jin Shin Do® risponde in maniera particolarmente adeguata alle esigenze occidentali moderne, diverse da quelle degli antichi orientali.



Le schede tecniche:

- In questa scheda, e nelle prossime due che seguiranno, vi presentiamo un flusso (sequenza di punti) con le relative istruzioni al fine di poter applicare un trattamento completo. Anche se non avete mai praticato JSD, oppure avete poca familiarità con la localizzazione dei punti della medicina tradizionale cinese, potete comunque praticare anche solo avvicinandovi al meglio ai punti. Vedrete che funzionerà ugualmente, e ciò non mancherà di stupirvi !
- Potete anche decidere di applicare solo una parte del trattamento, magari prima di una seduta di Shiatsu, come preparazione o alla fine come chiusura. Nella nostra esperienza applicare un'apertura JSD prima di un qualunque trattamento corporeo predispose il ricevente attraverso un rilassamento profondo in grado di renderlo più ricettivo. Alla fine del trattamento invece aiuta il ricevente ad uscire dal rilassamento ed a terminare la seduta con maggior lucidità e freschezza.



Istruzioni

I punti: avvicinatevi al punto, come principianti sappiate che funziona anche se non sarete precisi. Gli esperti noteranno invece che maggiore sarà la precisione della localizzazione del punto e la direzione della pressione e maggiore sarà l'efficacia del trattamento. Ascoltate sotto le dita e fatevi guidare dalle sensazioni e dall'intuito. L'area dove state premendo si rilascia ed il punto diverrà sempre più manifesto. Ogni punto viene premuto in una direzione specifica descritta di volta in volta. Se non siete sicuri chiedete al cliente se sente il punto, eventualmente regolatevi in base a ciò che vi dice. N.B. I numeri tra parentesi riguarda il sistema di numerazione interna del JSD.

La pressione: costante e prolungata da 1 a 2 minuti. Rimanete fermi con la pressione, seguite il punto solo quando cambia per premerlo meglio. Utilizzate il dito medio o l'indice che sono più sensibili. Le pres-

sioni col pollice sono ideali nei punti molto tesi e corazzati, dove occorre una pressione più intensa. Entrate nel punto ed uscite lentamente, con rispetto e dolcezza.

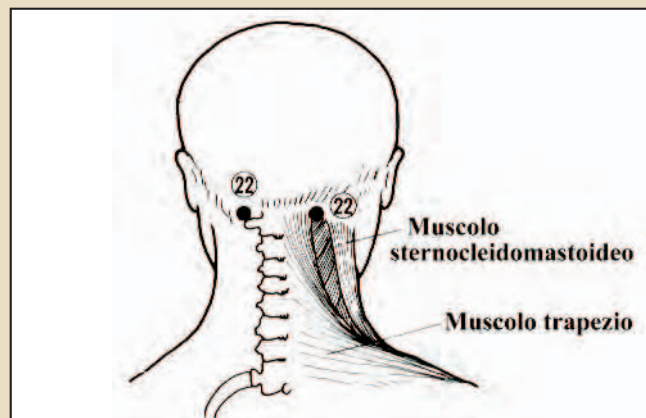
Le pressioni prolungate permettono al punto di lasciarsi andare più in profondità e di conseguenza portano il ricevente ad uno stato di rilassamento profondo: una forma di trance.

L'attenzione della mente: portate la vostra attenzione nel punto che state premendo, e restate in contatto con le sensazioni e i cambiamenti.

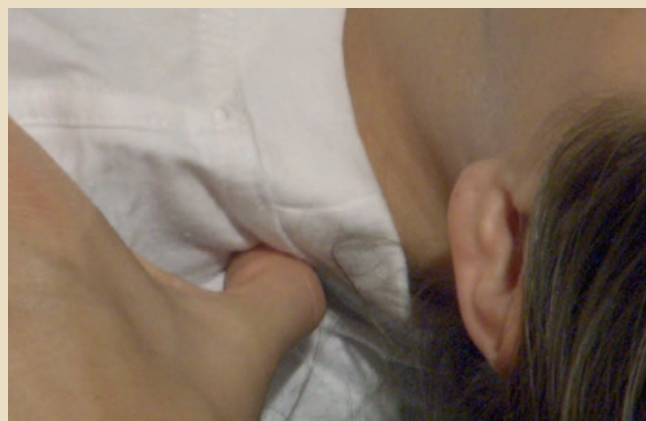
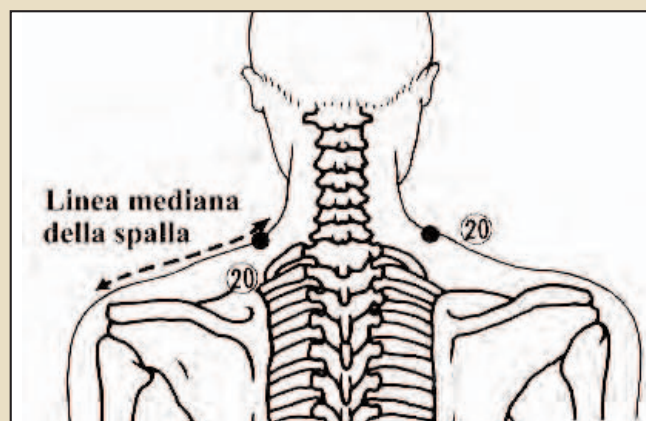
Il rilassamento: è una condizione simile al dormiveglia in cui il ricevente scivola dalla razionalità (testa) al proprio mondo interiore (corpo – centri energetici/emozionali). Questa condizione permette l'affiorare di immagini, ricordi, pensieri e molto ancora...

APERTURA

Breve Flusso da utilizzare come primo contatto con il ricevente prima di un trattamento. Tenete i punti a lungo, almeno 2 – 3 minuti l'uno.



Sedetevi alla testa del ricevente e premete agganciando con il dito medio o indice i punti V.B. 20 bilateralmente (JSD 22). Essi si trovano nelle fossette occipitali, alla base del cranio. Premete in direzione dell'occhio opposto. Se non conoscete il punto contattate con le vostre dita un'area semplicemente di tensione.



Lasciate lentamente i due punti e passate a premete con i polli V.B. 21 (JSD 20) bilateralmente, localizzati all'apice del muscolo trapezio, a due dita circa dalla base del collo. Premete in direzione del piede opposto. Anche qui se non conoscete il punto contattate con le vostre dita un'area semplicemente di tensione.

TRATTAMENTO

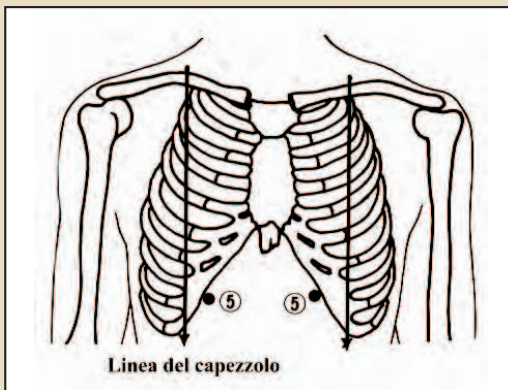
Conclusa l'apertura spostatevi su un lato del ricevente e premete con una mano il punto F. 14 (JSD 5) e contemporaneamente con l'altra F. 3 (JSD 42).



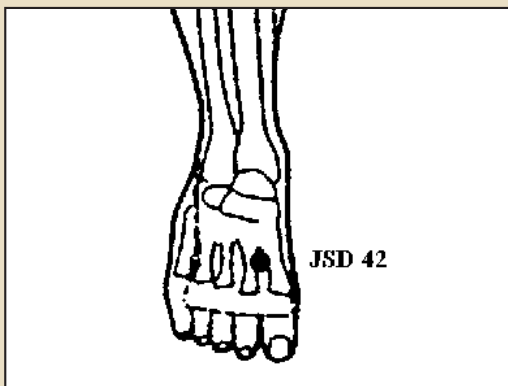
Passaggio n. 1

F. 14 (JSD 5).

Leggermente interno alla linea del capezzolo alla base della cassa toracica, alla congiunzione tra la cartilagine della nona costola e l'ottava.



F. 3 (JSD 42). Tra l'alluce ed il secondo dito, appena prima della congiunzione del primo e del secondo osso metatarsale.



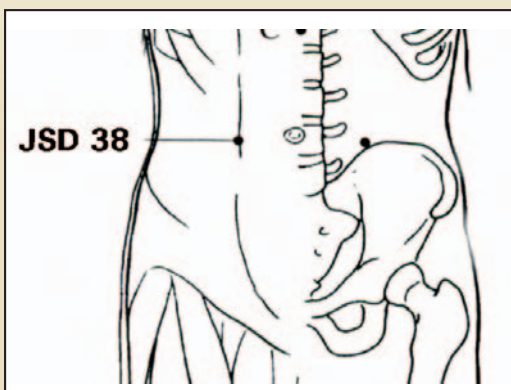


Passaggio n. 2

premete con una mano il punto M. 15 (JSD 38) e contemporaneamente con l'altra M. 10 (JSD 7) e quindi M. 6 (JSD 41).



M. 15 (JSD 38). Nel punto d'intersezione tra la linea del capezzolo e quella dell'ombelico (quattro chon dell'ombelico).



M. 10 (JSD 7). A gamba tesa, due chon sopra la rotula, premere nella protuberanza del muscolo vasto mediale.



M. 6 (JSD 41). Tre chon sopra la punta del malleolo interno, premere dietro e verso la tibia, è un punto sensibile. **PROIBITO IN GRAVIDANZA**

