



**Akupressur Verband Schweiz**  
**Association Suisse d'Acupressure**  
**Associazione Svizzera d'Acupressione**

## **Identificazione del metodo (METID)**

### **Acupressione terapia**

Associazione Svizzera d'Acupressione

Versione luglio 2015 / Nouvo Logo da 21. marzo 2020

Versione luglio 2015 / Nuova intestazione e piè di pagina settembre 2020

Versione luglio 2015 / Nuova intestazione e piè di pagina dicembre 2020

Versione luglio 2015 / Révision générale de la mise en page, nuovo Logo da Maggio 2021



Identificazione del metodo (METID) di Acupressione terapia

## Indice

1. Definizione del metodo di Acupressione terapia	Pagina	3
2. Breve descrizione dell'Acupressione terapia	Pagina	3
3. Storia e filosofia	Pagina	4
3.1 Storia dell'Acupressione terapia	Pagina	4
3.2 Filosofia	Pagina	8
4. Modello teorico della Acupressione terapia	Pagina	10
5. Forme di diagnosi	Pagina	12
6. Il concetto terapeutico	Pagina	13
6.1 Principi della medicina cinese	Pagina	13
6.2 Il concetto terapeutico della Acupressione terapia	Pagina	15
6.3 Il trattamento terapeutico acupressione	Pagina	16
7. Limiti del metodo della terapia mediante Acupressione e controindicazioni	Pagina	19
8. Differenziazione specifica delle competenze metodiche	Pagina	20
9. Risorse specifiche del metodo	Pagina	20
10. Posizionamento della terapia mediante Acupressione	Pagina	23
10.1 La terapia mediante Acupressione in relazione alla medicina alternativa e a quella classica	Pagina	23
10.2 Delimitazione della terapia Acupressione rispetto ad altri metodi e professioni	Pagina	24
11. Contenuti e struttura del corso di formazione in Acupressione terapia	Pagina	27
11.1 Metodologia formativa specialistica	Pagina	27
12. Glossario	Pagina	29
13. Bibliografia	Pagina	31



## **1. Definizione del metodo di Acupressione terapia**

## **2. Breve descrizione dell'Acupressione terapia**

L'Acupressione terapia si basa sui principi della medicina cinese ed è un metodo di terapia corporea che agisce mediante la pressione esercitata sui punti di pressione del corpo della persona sottoposta al trattamento. Il confronto verbale incentrato sul processo integra il trattamento.

L'Acupressione terapia agisce a livello fisico, psichico e mentale consentendo all'energia dei meridiani di fluire liberamente. Sintomi come malessere e dolori non vengono limitati alla loro causa, bensì considerati come parte della totalità. Le forze di autoregolazione si attivano, si sviluppano e si rafforzano, la persona ritrova l'armonia e l'equilibrio. Il trattamento produce un profondo rilassamento e una maggiore consapevolezza sul piano fisico, psichico e mentale. I punti di acupressione, detti anche punti di stimolo, identici ai punti di agopuntura, sono le vie di accesso ai meridiani. Con l'azione esercitata sui punti mediante la pressione o la compressione (con dita, mano, gomito, ginocchio, ecc.) si influisce direttamente su tutta la rete di meridiani. Il Qi presente nei meridiani viene manipolato e convogliato a seconda dell'effetto provocato sui singoli punti. Con la compressione si rilassano la muscolatura superficiale e quella profonda, i tendini e i legamenti. Connesse alle stagnazioni sono le emozioni trattenute che, con il trattamento, riemergono a livello cosciente per essere poi raccolte nel confronto verbale incentrato sul processo. Le emozioni e le sensazioni bloccate possono essere finalmente riconosciute e trasformate. Quando il Qi può fluire liberamente e senza ostacoli, la persona si trova in una condizione di equilibrio, salute e armonia dal punto di vista fisico, psichico e mentale. Così l'Acupressione terapia agisce anche sui sistemi di organi come quelli preposti alla respirazione, alla circolazione e alla digestione.

Il trattamento viene effettuato in sedute singole, con la persona sdraiata e rilassata sul lettino da massaggio. Il terapeuta complementare, con la sua presenza e attenzione, crea un'atmosfera rilassata. L'inquadramento della situazione della persona dal punto di vista energetico, la localizzazione delle stagnazioni nei meridiani e lo scioglimento delle contratture costituiscono la base per un corretto ed efficace trattamento di Acupressione.



### **3. Storia e filosofia**

#### **3.1 Storia dell'Acupressione terapia**

Si suppone che la Medicina Tradizionale Cinese abbia avuto origine circa 5.000 anni fa, tuttavia i primi documenti scritti risalgono solamente a 2.200 anni fa. Imperatori ed eruditi hanno studiato a lungo le forze e i ritmi della terra e del cosmo, trasferendone poi i principi alle persone e dando vita a una medicina olistica. I Cinesi scoprirono tra l'altro che la pressione esercitata su determinate aree cutanee mitigava il dolore ed era in grado di influire sui circuiti funzionali e sugli organi. L'acupressione, la pressione su punti specifici, tradotta anche come massaggio sui punti di pressione, è probabilmente il metodo originario; in un secondo tempo entrarono in uso aghi di pietra e schegge di bambù per agire sui diversi punti. I primi riferimenti all'acupressione o al massaggio terapeutico si trovano in un'opera di teoria medica risalente al 100 a.C. (cfr. Li Wu, 2013, pag. 67).

Il "Canone di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo" (Huangdi Neijing) è l'opera più antica della teoria medica cinese ed è stato composto tra il 200 a.C. e il 100 d.C. L'Imperatore Giallo, vissuto intorno al 2.600 a.C., riuscì a trasmettere al suo popolo numerose conoscenze sul modo per vivere in armonia con la natura e adattarsi alle condizioni esterne. Con il *Neijing* sono stati tramandati i colloqui con il ministro Qi Bo, incentrati sulla vita e sulla morte, sul corpo, sullo spirito e sull'anima delle persone e sugli influssi del clima, del luogo in cui si vive, dell'alimentazione e dello stile di vita sull'uomo. Sempre con lo sguardo rivolto alla salute, l'opera forniva numerosi insegnamenti e i contenuti erano incentrati principalmente sulla prevenzione delle malattie (cfr. Schmidt, 1993). Le "domande elementari" vertevano per lo più su concetti teorici e sulla cosmologia medica, l'"asse spirituale" trattava dell'Acupressione terapia, dell'agopuntura e della moxibustione, cioè della combustione dell'artemisia (cfr. Kaptchuk, 1988, pagg. 409-410).

Le conoscenze sui punti di acupressione, detti anche punti di stimolo, e sui meridiani sono quindi state raccolte e sistematizzate. La medicina cinese si poneva l'obiettivo di prevenire, migliorare e preservare la salute. Una condotta di vita sana prevedeva l'osservanza di una dieta che si rifacesse alle cinque fasi di trasformazione (i 5 elementi) oltre a esercizi respiratori e motori (Qi-Gong, Tai Chi ecc.).



**Akupressur Verband Schweiz**  
**Association Suisse d'Acupressure**  
**Associazione Svizzera d'Acupressione**

AVS METODO (METID): Italiana

Sono stati infine sviluppati concetti di anatomia, fisiologia, eziologia, patologia e diagnosi secondo i precetti della medicina cinese che sono validi ancora oggi e fanno parte di un sistema olistico ampiamente diversificato.

Molti scritti di maestri vissuti in tempi più recenti si sono rifatti al trattato fondamentale del *Neijing*. Col tempo le tecniche sono state ulteriormente sviluppate e nel corso dei secoli sono state scritte diverse opere, come ad esempio quella sulle patologie indotte dal freddo, considerata il trattato clinico più antico della storia della medicina, oltre ad alcuni scritti sulla analisi dei polsi e altre tematiche. È stato poi aumentato il numero dei punti di acupressione e descritti e sono stati definiti 14 meridiani (i 12 meridiani organici, il vaso concezione e il vaso governatore).

Alla fine del primo millennio, la medicina cinese raggiunge il Giappone e, insieme all'agopuntura, si sviluppa con l'Acupressione terapia la particolare arte del tocco (cfr. Teeguarden, 1989). I Gesuiti che operavano in Giappone riferiscono nel tardo XVI secolo di una procedura ignota che consisteva nell'inserire nella cute aghi sottili per sortire effetti terapeutici sul corpo. In seguito la medicina cinese, soprattutto con l'agopuntura e la fitoterapia, si diffonde anche in Europa, grazie ai medici europei giunti nel sud-est asiatico e nella stessa Cina per conto di diverse società (cfr. Unschuld, 2013).

In Cina nel frattempo, per effetto della colonizzazione e delle invasioni da parte delle forze militari giapponesi ed occidentali, cambia l'atteggiamento nei confronti della medicina tradizionale. A partire dal 1911 la nuova Cina socialista mette in discussione e rifiuta le proprie teorie scientifiche, sulla scorta delle credenze superstiziose delle generazioni precedenti e dei parziali insuccessi dei medici tradizionali. Gli uomini cominciano a studiare i principi della medicina occidentale, apparentemente l'unico mezzo per mantenere fisicamente sano il popolo cinese (cfr. Unschuld, 2013, pag. 76 e segg.). Tutto ciò a discapito dei fautori della medicina cinese di stampo tradizionale i quali abbandonano il lato legato allo sciamanesimo, alla magia e alla superstizione a favore di una concezione razionalistica ed empirica (cfr. Schmidt, 1993).

Questa concezione politica rimane a lungo dominante in Cina e vanifica gli sforzi dei fautori della medicina cinese. Nel 1954 Mao Tse-tung favorisce un'inversione di rotta e trasferisce la responsabilità della modernizzazione della medicina cinese ai medici formati in medicina occidentale.



**Akupressur Verband Schweiz**  
**Association Suisse d'Acupressure**  
**Associazione Svizzera d'Acupressione**

AVS METODO (METID): Italiana

Il suo l'obiettivo era quello di riunire entrambe le discipline in una medicina legittimata dal punto di vista scientifico, destinata a diventare anche una medicina mondiale, nell'ambito della quale sarebbe stato dato più peso alla medicina occidentale, mentre la medicina cinese avrebbe subito una modernizzazione, ovvero, dal punto di vista dell'élite politica, una "ripulitura" dagli errori e dagli elementi non prettamente scientifici. Per dare l'impressione di una tradizione che si perpetua, nel 1955 viene creato per l'estero il concetto di "Medicina Tradizionale Cinese", abbreviato in MTC, mentre nella stessa Cina si impone il concetto di "medicina cinese" contrapposto alla "medicina antica" o "medicina nazionale". Ci vollero ancora 20 anni per vedere, sotto Deng Xiaoping, la denominazione MTC affermarsi in tutto il mondo, sebbene parallelamente alla convinzione errata che la MTC comprendesse le conoscenze tradizionali del Taoismo e del Confucianesimo (cfr. Unschuld, 2013, pag. 89).

L'attuale prassi politica persegue l'obiettivo di adottare parti utilizzabili e riconosciute della medicina cinese per la formazione dei medici che praticano la MTC, legittimandole con moderni concetti scientifici. Per effetto di questo passaggio alla medicina occidentale, le giovani generazioni di oggi in Cina, ad esempio, conoscono il concetto di Qi tanto quanto un "non cinese", cioè pochissimo (ibid., pagg.97-98). Ciò significa che la direzione politica definisce quali parti della MTC sono ritenute dimostrabili nel mondo medico occidentale e scientifico e quindi da integrarsi nei corsi di formazione tenuti in Cina.

Si è sviluppato così un metodo, quello del "medico scalzo", per insegnare in tempi brevi i rudimenti della MTC ai cinesi che non erano in grado di soddisfare gli elevati requisiti richiesti dalla formazione medica occidentale, affinché potessero trattare i pazienti delle zone rurali a basso prezzo e con pochi strumenti. Questo tipo di pratica era finalizzato al trattamento dei sintomi e non all'eliminazione delle cause più profonde (cfr. Worsley, 1986).

All'inizio degli anni '70 si assiste a un'apertura della Cina e, sulla scia del reportage sull'agopuntura del giornalista James Reston, pubblicato sul New York Times, partono dagli USA alla volta della Cina le prime équipes di medici per approfondire i principi dell'agopuntura e della MTC. Lo stesso dicasi per alcuni pionieri americani ed europei del lavoro corporeo, spinti ad approfondire le conoscenze degli elementi centrali della MTC e successivamente a integrarle in nuovi metodi di terapia corporea. Naturalmente tutto questo non è stato esente da insulsaggini e da traduzioni imprecise dal Cinese in altre lingue che hanno contribuito, oltre a una scarsa conoscenza della situazione della MTC nella stessa Cina, a falsare i principi originari (cfr. Unschuld, pag. 107 e segg.).



**Akupressur Verband Schweiz**  
**Association Suisse d'Acupressure**  
**Associazione Svizzera d'Acupressione**

AVS METODO (METID): Italiana

Per contro, i medici cinesi emigravano in Europa e negli USA poiché in Occidente erano liberi di esercitare la medicina olistica secondo le antiche tradizioni, in base alle quali il trattamento della causa si trova al centro e, una volta individuato e trattato il fattore scatenante, i sintomi a esso collegati spariscono spontaneamente. Attraverso il contatto con la cultura occidentale la medicina cinese subisce un rinnovamento, nel senso di un adattamento alla nostra comprensione linguistica moderna degli antichi concetti, il cui significato doveva nel contempo coincidere anche con i testi originari.

Negli ultimi 40 anni si sono sviluppate in Occidente diverse scuole e correnti di pensiero che si occupano della MTC e della medicina cinese.

Il Prof. Jack Worsley si è dedicato con grande impegno alla divulgazione dell'antica saggezza tramandata fino a noi e del concetto olistico insito in essa, facendone oggetto di studio nella propria scuola di agopuntura in Inghilterra e basandosi sul concetto che non sono i sintomi a dover essere trattati, ma la causa. Worsley pose inoltre al centro della propria attività l'influenza delle emozioni e il concetto delle 5 fasi di trasformazione. I terapeuti del corpo hanno potuto così esplorare le diverse possibilità di agire sui meridiani con le mani o con altri oggetti e di accompagnare la persona, intesa come unità di corpo-mente-spirito, nel suo percorso. Iona Marsaa Teegarden (1989) ha sviluppato una tecnica di acupressione la quale, partendo dalla tradizione giapponese, si rivolge nuovamente e maggiormente all'originaria medicina cinese e collega l'acupressione al confronto verbale riferito al processo, ponendo in rilievo gli elementi psicologici della MTC. Teegarden ha trasformato in una professione l'acupressione, la terapia adottata in passato e tutt'oggi in Cina, in Giappone e in altri paesi asiatici dalla stragrande maggioranza delle persone del popolo come strumento manuale tradizionale, un metodo di autoguarigione. I profani conoscevano e tuttora conoscono approssimativamente i punti principali da applicare (cfr. pag. 14).

Per quanto riguarda l'area di lingua tedesca si può citare Christel Heidemann e la sua "Terapia dei meridiani", diffusa mediante la pubblicazione di libri tra la fine degli anni '70 e l'inizio degli anni '80 (cfr. Heidemann, 1990). Più recentemente gli agopuntori Dr. med. Jürgen Mücher e Dorothee Wellens-Mücher, entrambi tedeschi, hanno sviluppato la cosiddetta "Mediakupress", un'ulteriore evoluzione dell'acupressione elaborata da Iona Teegarden negli USA.

Nella forma odierna dell'acupressione, accanto ai principi della medicina cinese rivestono grande importanza anche il confronto verbale con il soggetto e la concentrazione sul piano mentale e spirituale.



Attraverso le domande poste dal terapeuta complementare, il soggetto può recuperare sensazioni nascoste e racchiuse dentro di sé. Con il supporto del tocco attento e del confronto verbale incentrato sul processo, queste sensazioni possono essere riportate a livello cosciente e rivissute, per poi essere lasciate andare. Cambia lo stato emotivo, la psiche può stabilizzarsi e trovare un equilibrio.

In questo senso si crea un connubio tra le conoscenze sulla salute e sulla malattia dell'Oriente e la psicologia e il confronto verbale dell'Occidente. Nasce quindi una terapia corporea olistica che riunisce in sé corpo, emozioni, ragione e aspetti spirituali.

### **3.2 Filosofia**

#### ***'bu tong ze tong tong ze bu tong'***

*Se il passaggio non è libero c'è dolore,  
se il passaggio è libero il dolore non c'è.*

*Detto tradizionale cinese*

*(cfr. Bäcker, Hammes, 2005, pag. 88)*

La filosofia dell'antica medicina cinese e dell'acupressione affonda le proprie radici nel Taoismo. La teoria dello Yin e dello Yang del Taoismo descrive il rapporto delle cose tra loro e con l'universo. Il concetto di queste contrapposizioni polari esprime il processo in continuo divenire del cambiamento in natura. L'altro importante sistema di categorizzazione sono le "cinque fasi di trasformazione" che rappresentano l'ordine naturale e costituiscono la base del piano emotivo, dei sentimenti, del comportamento e della componente psico-spirituale della persona.

Il Qi designa la forza vitale e la forza di movimento, in occidente questo termine viene spesso tradotto con le parole "energia" o "energia vitale", ma nessuna parola inglese o italiana è in grado di esprimerne compiutamente il significato. Tutto ciò che esiste nell'universo, organico o inorganico che sia, è composto dal Qi ed è definito dal proprio Qi. Si può pensare al Qi come materia al limite dell'energia oppure come energia sul punto di materializzarsi. Il Qi s'intende sia dal punto di vista funzionale che dal punto di vista dei suoi effetti. Può assumere diverse forme, è trasformazione, movimento, protegge dagli influssi climatici, mantiene unito il tutto (ad esempio gli organi al loro posto) e delimita. I disturbi funzionali del Qi vengono definiti disarmonie del Qi. Si distingue tra deficit di Qi, stasi del Qi, Qi stagnante o Qi ribelle o controcorrente (cfr. Kaptchuk, 1988, pag. 46 e segg.).





**Akupressur Verband Schweiz**  
**Association Suisse d'Acupressure**  
**Associazione Svizzera d'Acupressione**

AVS METODO (METID): Italiana

Il termine cinese riferito al "sangue" non equivale al concetto occidentale. Talvolta il liquido rosso che scorre nelle vene viene indicato come sangue, tuttavia le sue funzioni e i suoi compiti non sono esattamente definiti come nella medicina occidentale. Il sangue è inteso come forma molto densa e materiale di Qi, il sangue e il Qi sono indissolubilmente legati fra loro. Secondo la medicina cinese, la funzione principale del sangue è quella di continuare a circolare nel corpo e di nutrirne, preservarne e umetterne le diverse parti. Il sangue come liquido fa parte delle sostanze Yin (cfr. Kaptchuk, 1988, pagg. 52-53, Maciocia, 1194, pag. 53).

I meridiani sono invece i canali o le vie del Qi e del sangue nel corpo. I meridiani non coincidono con i vasi sanguigni, infatti costituiscono una rete invisibile dal punto di vista anatomico che collega tra loro tutte le sostanze di base e gli organi. Se l'energia fluisce liberamente e senza ostacoli nei meridiani, il corpo, la mente e lo spirito si trovano in condizioni di equilibrio, salute e armonia.

L'Acupressione terapia è intesa come metodo olistico. Ogni singolo elemento si trova in continua interazione con tutti gli altri elementi del sistema. Un sintomo viene ritenuto l'effetto di una reazione a catena all'interno del sistema complessivo. Le condizioni del sistema complessivo sono riconducibili a un'interazione tra Qi difensivo e Qi patogeno. L'Acupressione terapia supporta le forze di autoregolazione della persona che si sottopone al trattamento al fine di ristabilire lo stato di equilibrio nell'ambito di un processo dinamico continuo.

I punti di acupressione influiscono direttamente sui meridiani e sulla rete di questi ultimi assicurando il libero flusso dell'energia. In base al concetto terapeutico, alla diagnosi elaborata secondo la MTC, alla palpazione e alla conoscenza delle funzioni dei singoli punti di pressione, vengono scelte opportune combinazioni di punti e viene perfezionato un modello di trattamento. Attraverso il trattamento dei punti di acupressione, il Qi stagnante nei meridiani e causa di dolore si "scioglie", e il Qi in precedenza bloccato ricomincia a fluire. Si sciolgono gli irrigidimenti sul piano fisico, come le tensioni muscolari e tissutali, sul piano mentale si agisce su schemi di pensiero e modelli di comportamento e sul piano spirituale si vanno a toccare i sentimenti e le emozioni. I trattamenti di acupressione permettono alla persona di cambiare i propri modelli di comportamento mediante la consapevole percezione delle proprie condizioni fisiche, mentali e spirituali.



#### **4. Modello teorico della Acupressione terapia**

L'essenza della medicina cinese, la filosofia su cui quest'ultima si basa, si distingue radicalmente dal modo di pensare dell'uomo occidentale. Le concezioni di salute e di malattia, infatti, sono diverse e contemplate in altri concetti. È un sistema di pensiero e di pratica correlato e indipendente. Per l'uomo occidentale ciò significa non solo acquisire la necessaria conoscenza del metodo della Acupressione terapia, ma anche comprendere il modo di pensare, la filosofia e le correlazioni della natura e di trasferirle nel nostro tempo (cfr. Kaptchuk, 1988).

Lo sguardo è rivolto al piano fisico, mentale e psichico. Il piano fisico comprende il corpo inteso come organismo con i suoi processi fisiologici, come l'apparato locomotore con i muscoli, i tendini e i legamenti, il tessuto connettivo, le funzioni degli organi, le ossa, il sistema nervoso o il metabolismo.

L'intelletto, la razionalità operante, il pensiero emotivo e le facoltà cognitive corrispondono al livello mentale.

Al piano psichico infine sono collegati i sentimenti, le emozioni, la consapevolezza e la psiche.

Il Qi (energia) pervade e collega questi diversi livelli. Nella conoscenza della correlazione di tutti i componenti vengono raccolti tutti i dati importanti per individuare il modello della disarmonia, inteso come squilibrio dei livelli citati in precedenza. Ristabilendo l'equilibrio mediante l'Acupressione terapia, tutto il sistema si modifica e la persona sente di aver ritrovato il proprio equilibrio. Nel contempo l'acupressione contribuisce a mantenere l'individuo in equilibrio e in armonia, prima che gli eventuali squilibri si tramutino in disturbi gravi.

La parola "acupressione" contiene l'essenza di questa tecnica. Il prefisso *ago* si riferisce ai punti dell'agopuntura e *pressione* indica la natura della stimolazione di questi ultimi che si pratica appunto mediante "pressione". A seconda della tecnica e della situazione, i punti di acupressione possono essere stimolati mediante picchiettamenti, impastamenti, movimenti circolari, spinte e strofinamenti.

Si possono inoltre adottare anche la moxibustione e la coppettazione. La moxibustione, la combustione dell'artemisia, stimola i punti di pressione e viene utilizzata in caso di vuoti di Qi, la coppettazione invece in caso di stagnazioni.



**Akupressur Verband Schweiz**  
**Association Suisse d'Acupressure**  
**Associazione Svizzera d'Acupressione**

AVS METODO (METID): Italiana

L'armonizzazione dei meridiani avviene mediante la sollecitazione dei punti. Nell'Acupressione terapia si utilizzano gli stessi punti dell'agopuntura che in questo caso prendono il nome di "punti di acupressione".

Così come il Qi può ristagnare, anche i sentimenti e le emozioni possono bloccarsi. Le cause possono essere riconducibili a eventi traumatici, coercizioni, modelli di comportamento o influssi esterni. Durante la pratica dell'acupressione il terapeuta complementare sviluppa il confronto verbale in modo specifico a seconda dei casi e accompagna i processi psico-emotivi individuali della persona che si sottopone al trattamento in maniera orientata alle risorse. Con l'accompagnamento del soggetto incentrato sul processo si favorisce lo sviluppo della sua percezione e della sua capacità di autoregolazione, oltre a individuare i fattori che favoriscono la guarigione e quelli nocivi.

Eventuali stasi e stagnazioni nei meridiani provocano tensioni tissutali, blocchi emotivi e predisposizione a influssi patologici interni ed esterni.

Scopo del lavoro terapeutico è ristabilire il libero flusso del Qi nei meridiani e "sciogliere" tutti i tessuti (muscoli, contratture in tratti e regioni del corpo). Se il Qi fluisce senza ostacoli, tutto il corpo viene irrorato meglio e i meridiani interni collegati agli organi influiscono positivamente su questo processo. I dolori dovuti alle stagnazioni si riducono o si dissolvono, il sistema immunitario si rafforza.

Con la tecnica del tocco delicato e compassionevole il terapeuta complementare esercita una pressione rispettosa e stimolante al contempo. La pressione esercitata sui punti di acupressione deve essere percepita dal soggetto come piacevole e rilassante.

Il benessere e il comfort della persona sono supportati dal lavoro svolto sul corpo vestito, la moxibustione e la coppettazione invece vengono praticati sulla pelle. La presenza e l'attenzione del terapeuta complementare durante il trattamento creano uno spazio di totale supporto e accettazione.



## **5. Forme di diagnosi**

I terapeuti complementari specializzati in acupressione possiedono una vasta conoscenza dei principi della Acupressione terapia che si basa sulla medicina cinese, sull'anatomia, sulla patologia e sul confronto verbale incentrato sul processo. Le tecniche di analisi e valutazione contemplate nella medicina cinese sono molto complesse.

- Durante il colloquio, i terapeuti complementari si informano sulle aspettative del soggetto e sulle sue condizioni di salute (anche in merito ad eventuali consulti di medicina classica, diagnosi, anamnesi, cicatrici, traumi, terapie, farmaci e automedicazioni, ecc.).
- Utilizzano le varie forme di indagine conoscitiva della medicina cinese: postura del corpo, mobilità, fisiognomica, colore del viso, espressione, voce, lingua, analisi dei polsi e tipo di elemento.
- Tengono conto di altre informazioni relative al soggetto, come l'alimentazione, il comportamento nella vita quotidiana e l'attività lavorativa, emozioni come paura, tristezza, frustrazioni, ecc. Queste informazioni vengono messe in relazione con diversi modelli di pensiero della MTC, come le cinque fasi di trasformazione, lo Yin e lo Yang, le sostanze corporee, ecc. andando così a completare il quadro della valutazione.
- Conoscono i diversi cicli delle 5 fasi di trasformazione ed elaborano, sulla base dello squilibrio riscontrato, un modello di trattamento personalizzato che contiene le combinazioni di punti e la scelta dei meridiani da trattare.
- Utilizzano la palpazione, l'analisi mediante il tocco e la tastazione, individuando così le contratture muscolari e quelle di determinate regioni e sezioni del corpo.
- Valutano la qualità dei punti di acupressione e mediante tutti questi fattori riescono a delineare un quadro completo del sistema dei meridiani e del flusso del Qi, individuando eventuali blocchi e stagnazioni.
- Mettono in pratica la conoscenza dei principi dello Yin e dello Yang, ponendoli in relazione con le condizioni attuali del soggetto, come forza e debolezza, pieno o vuoto, caldo o freddo, ecc.



## **6. Il concetto terapeutico**

### **6.1 Principi della medicina cinese**

L'Acupressione terapia si basa sui principi della Medicina Cinese Tradizionale ovvero dell'antica medicina cinese.

Quando il Qi e il sangue (secondo la concezione della MTC, vedi pag. 8) sono in grado di fluire liberamente nei meridiani, secondo la concezione occidentale si rafforza la circolazione sanguigna e il calore necessario è presente in tutto il corpo, supportando in generale tutte le funzioni corporee.

Agendo su un meridiano si influisce su tutta la rete di meridiani, assicurando al lavoro svolto un effetto duraturo. Questo effetto è paragonabile al letto ostruito di un fiume: rimuovendo l'ostacolo si ottiene un effetto immediato a livello locale e contemporaneamente il flusso dell'acqua si rafforza anche a distanza. Un meridiano libero, tonificato e decongestionato influisce sul soggetto nella sua interezza sul piano fisico, emotivo e mentale.

Oltre ai 12 meridiani principali, vengono coinvolti nella Acupressione terapia anche altri sistemi di meridiani, come i meridiani straordinari, i meridiani tendino muscolari e flussi interni che stabiliscono i collegamenti tra i meridiani stessi.

I meridiani tendino muscolari sono molto più ampi e superficiali dei 12 meridiani principali e sono associati ad un meridiano ciascuno.

Le energie patogene interne ed esterne penetrano nel corpo attraverso i meridiani, causando squilibri che possono manifestarsi sotto forma di dolori, stagnazioni e contratture. Le energie patogene esterne sono influssi atmosferici come il freddo, il vento, il caldo o l'umidità. Sono considerate energie patogene interne le emozioni (classiche dal punto di vista della MTC sono la rabbia, la gioia eccessiva, le preoccupazioni, tristezza, le paure) e la presenza all'interno del corpo di calore, caldo, freddo, umidità o secchezza.

Con l'ausilio di specifici punti di acupressione è possibile far defluire nei meridiani queste energie patogene interne ed esterne.



**Akupressur Verband Schweiz**  
**Association Suisse d'Acupressure**  
**Associazione Svizzera d'Acupressione**

AVS METODO (METID): Italiana

Se nutriti dal Qi i muscoli contratti si distendono e le stagnazioni si dissolvono in maniera profonda. Il rilassamento dei muscoli interni ed esterni richiede una profonda respirazione toracica e addominale. Una respirazione sana nutre tutto il corpo con il Qi della respirazione (energia cosmica).

La moxibustione (in cinese "Jiu", tradotto come "combustione") è una forma di terapia del calore. I punti di pressione vengono infatti riscaldati con le braci dell'artemisia, utilizzata a questo scopo sotto forma di erba, di sigari o bruciata all'interno di apposite cassette. La moxibustione elimina il freddo e l'umidità dai meridiani e le stagnazioni profonde dai muscoli. Stimola i punti di acupressione e viene impiegata nei vuoti di Qi (cfr. Focks, 2010, pag. 286).

La coppettazione a secco viene praticata con apposite coppette su determinate aree superficiali del corpo. Mediante la stimolazione specifica del relativo punto di acupressione si agisce sul meridiano e sugli organi interni. La coppettazione si rivela efficace in presenza di sindromi locali da stagnazione, ovvero ristagni all'interno dei meridiani, e di contratture e dolori muscolari (ibd., pag. 291-296).

Per l'esame e il trattamento auricolare nell'ambito della Acupressione terapia viene utilizzato uno strumento ausiliario, ad esempio un bastoncino da massaggio/martelletto in acciaio che serve a massaggiare il padiglione auricolare. Si possono applicare cerotti con semi sulle zone doloranti per stimolare i punti che corrispondono a determinate zone del corpo, oppure che sono correlati ai diversi organi.

Con il suo approccio olistico, l'Acupressione terapia esercita un effetto di sostegno nelle patologie acute e croniche in quanto, agendo sul sistema di meridiani, contribuisce a ristabilire l'equilibrio del corpo. Il soggetto può percepire ed esprimere nuovamente sentimenti repressi o nascosti, sciogliendo così le tensioni. Nella vita quotidiana possono di conseguenza manifestarsi cambiamenti del comportamento. La pressione e lo stress sul piano fisico, mentale e psichico svaniscono. La psiche si rafforza, riporta il soggetto stabilmente nel suo centro e favorisce la creazione di un'unità corpo-mente-spirito.

Il trattamento terapeutico acupressione provoca un profondo rilassamento e una maggiore consapevolezza sul piano fisico, psichico e mentale. Si possono raggiungere diversi stati di consapevolezza.



Si ottiene un maggiore rilassamento che rafforza, sviluppa e attiva le forze di autoregolazione.

Questa maggiore consapevolezza permette al soggetto di rendere concretamente percepibile il proprio stato di salute e di stabilire una relazione tra i fattori che scatenano le malattie, il proprio stato d'animo e i comportamenti che nuocciono alla propria salute. Grazie a queste nuove conoscenze, i soggetti che si sottopongono al trattamento possono essere motivati in modo mirato ad assumersi la responsabilità della propria salute. Saranno così disposti ad adattare il proprio stile di vita o a svolgere ad autonomamente gli esercizi.

Di conseguenza è possibile sciogliere le stagnazioni del Qi e del sangue nei meridiani, e lenire o eliminare del tutto i dolori da esse provocati. Il flusso libero del Qi e del sangue nei meridiani favorisce un migliore approvvigionamento degli organi e un tono muscolare più uniforme. Un libero flusso favorisce anche i processi rigenerativi. I meridiani esercitano un ulteriore influsso sulle emozioni. Quando sono in armonia, agiscono positivamente sulla psiche e favoriscono il raggiungimento di uno stato di equilibrio naturale, con una conseguente maggiore autonomia e un maggior rilassamento del soggetto. Un importante obiettivo della Acupressione terapia consiste nell'evidenziare e rendere comprensibili queste correlazioni ai soggetti che si sottopongono al trattamento e favorire l'autonomia di questi ultimi affinché possano acquisire un maggiore controllo sulla propria guarigione.

## **6.2 Il concetto terapeutico della Acupressione terapia**

Il concetto terapeutico rispecchia la filosofia e le conoscenze plurisecolari dell'acupressione. Esso si basa sui principi della MTC, secondo i modelli dello Yin-Yang, sulle 5 fasi di trasformazione, sulle sostanze di base, sui circuiti funzionali degli organi e sui meridiani. La terapia Acupressione considera la persona nella totalità del suo essere e permette di elaborare una diagnosi completa e una terapia dagli effetti duraturi.

Il concetto terapeutico si compone principalmente di quattro fasi (osservazione schematica): l'anamnesi, l'individuazione del modello, il concetto terapeutico e il trattamento terapeutico di acupressione in concreto, inclusa la valutazione del trattamento.

Nell'ambito di un'anamnesi completa, il terapeuta complementare rivolge al soggetto domande mirate sul suo stato di salute e sulla sua storia clinica, inclusi i sintomi principali, i sintomi secondari ed eventualmente anche l'anamnesi familiare.



Le domande poste al soggetto sono integrate dall'esame mediante palpazione del corpo in generale o in modo specifico, ad esempio con punti Shu o Bo, analisi dei polsi ed esame visivo (colore del viso, statica, lingua).

Nella fase di individuazione del modello vengono analizzati e ponderati i risultati dell'anamnesi. Ne risulta un quadro che contiene uno o più modelli di disarmonia. Questi ultimi evidenziano gli squilibri energetici secondo i principi della MTC, come ad esempio: carenze e ristagni di energia, disarmonia dell'elemento legno, fuoco, terra, metallo e/o acqua.

Il concetto terapeutico si basa sull'individuazione del modello. Viene quindi sviluppato un piano di trattamento per sostenere l'organismo nell'eliminazione della disarmonia. Il concetto terapeutico contempla diverse misure/attività:

- eseguite dal terapeuta stesso (scelta di punti e tecniche di trattamento)
- dirette dal terapeuta, ad esempio esercizi di Qi-Gong
- consigliate dal terapeuta, ad esempio alimentazione, stile di vita

Il programma comprende di norma un insieme di più trattamenti. Il concetto di trattamento viene adattato a seconda del decorso e delle reazioni del soggetto.

Il trattamento terapeutico acupressione, in concreto, si basa sul concetto terapeutico e tenta di influire in maniera positiva sul quadro delle disarmonie, con l'acupressione specifica dei relativi punti di pressione in maniera orientata al processo. I punti di acupressione vengono scelti accuratamente a seconda dell'indicazione e della direzione di azione.

Il terapeuta complementare accompagna attentamente il soggetto nel corso del processo. Se le condizioni generali cambiano, il concetto terapeutico viene rivisto e opportunamente adattato allo sviluppo del soggetto.

### **6.3 Il trattamento terapeutico acupressione**

Il trattamento terapeutico acupressione si svolge, in maniera incentrata sul processo, sulla base del concetto del Qi che attraversa tutti i piani dell'organismo, in ogni fase della terapia.





**Akupressur Verband Schweiz**  
**Association Suisse d'Acupressure**  
**Associazione Svizzera d'Acupressione**

AVS METODO (METID): Italiana

Il concetto terapeutico rispecchia la filosofia della terapia Acupressione e si basa sui principi della MTC e sul modello delle 5 fasi di trasformazione, considera la persona nella sua totalità e permette di elaborare una diagnosi completa e approfondita.

Con un'anamnesi e una valutazione completa, il terapeuta procede già nelle fasi di informazione e pianificazione esattamente come in un processo. L'espressione verbale e non-verbale, le esternazioni, la condizione mentale generale, la mobilità e le risorse del soggetto vengono rilevati e integrati nel corso del procedimento metodico. In presenza di sintomi (ad es. dolori in determinati punti del corpo) vengono coinvolti i relativi elementi in combinazione con i meridiani. Così le emozioni e i comportamenti forniscono indicazioni su un eventuale squilibrio in un elemento e sul trattamento dei rispettivi punti di acupressione. Il terapeuta complementare verifica la scelta dei punti di acupressione e dei meridiani d'intesa con il soggetto. Le informazioni acquisite vengono discusse con quest'ultimo, per poi passare alla spiegazione delle singole fasi di trattamento ed eventualmente al loro adattamento.

Il terapeuta complementare aiuta la persona che si sottopone al trattamento ad acquisire consapevolezza dei propri punti di forza e delle proprie debolezze. Le risorse da cui attingere possono essere caratteristiche personali sul piano mentale e spirituale, ad esempio l'ottimismo, l'accettazione, la capacità di imporsi nelle situazioni difficili della vita, l'esperienza nell'affrontare una lunga malattia o determinati disturbi. Possono essere inoltre coinvolte risorse dal contesto socioculturale, come la famiglia, il lavoro e l'ambiente. Le risorse sono quindi considerate una parte integrante e importante del processo di guarigione e come tali incentivate e integrate nel concetto terapeutico.

Prima del trattamento terapeutico mediante acupressione vero e proprio, il terapeuta complementare prende contatto con il soggetto mediante il tocco. In questo modo, oltre all'anamnesi e all'esame visivo, anche la palpazione può fornire indicazioni importanti che confluiscono direttamente nel trattamento. Vengono rilevate le manifestazioni nelle diverse regioni del corpo, come ad esempio le tensioni, che vengono così poste in relazione con il quadro complessivo. Il feedback verbale del soggetto alla palpazione dei punti di pressione e delle specifiche regioni del corpo è una parte importante della diagnosi e permette di effettuare il trattamento d'intesa con il soggetto stesso.



**Akupressur Verband Schweiz**  
**Association Suisse d'Acupressure**  
**Associazione Svizzera d'Acupressione**

AVS METODO (METID): Italiana

Ogni concetto di trattamento, con la conseguente scelta e combinazione dei punti di pressione, è individuale, viene messo a punto gradualmente con il paziente e non può essere standardizzato.

Durante il trattamento terapeutico mediante acupressione nel senso più stretto del termine e la stimolazione diretta dei punti mediante compressione, il soggetto viene esortato a fornire dei feedback. La percezione e la consapevolezza vengono convogliate sui punti di pressione e contemporaneamente si chiede al soggetto di riferire gli effetti e le reazioni che percepisce. I segnali del corpo vengono infine integrati nel trattamento dal terapeuta complementare. Il colore del viso, la qualità della voce e la respirazione possono cambiare. Questi segnali possono confermare le combinazioni di punti scelte o indurre a modificare il modello di trattamento. Il trattamento viene effettuato passo per passo. A seconda del feedback e della percezione è possibile modificare direttamente il trattamento oppure cambiare il meridiano e il relativo punto di pressione trattato.

Una risorsa sul piano fisico può essere la focalizzazione del soggetto su una determinata parte sana del corpo, la percezione di cambiamenti positivi all'interno del proprio corpo e del rilassamento di quest'ultimo.

Per quanto riguarda il piano mentale, il terapeuta complementare si informa sui modelli di pensiero e di comportamento adottati dal soggetto nella vita quotidiana e lo aiuta a scoprire nuovi modi di pensare e nuovi punti di vista. Attraverso la compensazione di un meridiano, il soggetto acquisisce la capacità di cambiare sfruttando le consapevolezze acquisite.

Sul piano psichico il soggetto può rafforzare ed equilibrare la propria psiche e vivere una condizione naturale di soddisfazione che favorisce il miglioramento dei disturbi psicosomatici. L'osservazione consapevole dei propri pensieri e delle proprie emozioni aiuta il soggetto a spezzare i modelli ormai consolidati e a liberarsene. Questo processo favorisce la fiducia in se stessi e la responsabilità personale.

Al termine del trattamento, il terapeuta complementare e il soggetto valutano insieme l'effetto ottenuto ai diversi livelli (corpo-mente-spirito). Nel periodo successivo al trattamento, il soggetto può ricevere ulteriori consigli per l'alimentazione, esercizi motori, esercizi di percezione, ecc.. Questi processi nel corso del trattamento successivo sono integrati e gradualmente approfonditi sulla scorta della realtà quotidiana del soggetto.



## **7. Limiti del metodo della terapia mediante Acupressione e controindicazioni**

La terapia mediante Acupressione non può essere praticata, oppure può essere impiegata solo con riserva in caso di:

- febbre alta
- patologia contagiosa in fase acuta
- trombosi

La terapia mediante Acupressione può essere praticata solo da terapisti che siano in possesso di una sufficiente esperienza professionale e in collaborazione con altri specialisti sanitari in caso di:

- gravi malattie psichiche
- gravidanza a rischio



## 8. Differenziazione specifica delle competenze metodiche

Qui di seguito si riportano le competenze metodiche specifiche della terapia mediante Acupressione, a integrazione di quelle descritte nella figura professionale dell'OmL TC.

IPRV sta per

I = Informare, P = Pianificare, decidere, R = Realizzare, V = Valutare

IPRV: TC, A2 - elaborare Il terapeuta complementare	IPRV terapeuta specializzato in acupressione
V = valuta Riflette insieme al soggetto sui cambiamenti subentrati a livello fisico, psichico e mentale durante l'unit� terapeutica; si accerta costantemente se vengono attivati nel soggetto processi di consapevolezza per quanto riguarda le possibili correlazioni tra le condizioni di salute e le proprie percezioni e i propri comportamenti; verifica se il soggetto � rafforzato nella propria esperienza e capacit� di influire sulla propria salute.	Se il soggetto lo desidera pu� ricevere ulteriori consigli: -suggerimenti per l'alimentazione secondo i 5 elementi della MTC; -indicazione dei punti di pressione da stimolare autonomamente e relativa modalit� di stimolazione; -istruzioni sugli esercizi fisici e motori.

## 9. Risorse specifiche del metodo

Il terapeuta complementare comprende le correlazioni fisiologiche ed energetiche di questo metodo. E' in grado di configurare i trattamenti secondo una sequenza appropriata, integrandoli nel corso degli eventi.

I terapeuti complementari possiedono le seguenti competenze:

### Conoscenze

- Possiedono una vasta conoscenza della medicina cinese e sono in grado di correlarla ai principi di anatomia e patologia occidentali.



**Akupressur Verband Schweiz**  
**Association Suisse d'Acupressure**  
**Associazione Svizzera d'Acupressione**

AVS METODO (METID): Italiana

- La medicina cinese comprende la storia della MTC, la terapia mediante Acupressione e la filosofia taoista; la teoria/i principi dello Yin e dello Yang, le 5 fasi di trasformazione, il circuito di controllo, l'orologio degli organi, i 6 strati, le 8 regole della diagnosi Ba Gang, i concetti di Qi/sangue/Jing/Shen/succhi, ecc., Zang e Fu (organi, circuiti funzionali), le tecniche di valutazione secondo la MTC, l'acupressione auricolare, la moxibustione, la coppettazione, i principi di alimentazione secondo la MTC.
- Le linee di sviluppo dei meridiani e le rispettive funzioni sul piano fisico, mentale e spirituale.
- Localizzazione, indicazione e controindicazioni dell'acupressione.
- Combinazioni di punti sul meridiano e in maniera funzionale.
- Combinazione di modelli di trattamento tonificanti, stimolanti, sedativi e di movimento.
- Conoscono le modalità di sviluppo dello scambio verbale incentrato sul processo e sono in grado di correlarlo, secondo le specificità del metodo, ad esempio sulla base dello Yin e dello Yang, alle 5 fasi di trasformazione e alle sostanze di base.

**Abilità**

- Sono in grado di trasferire nella pratica i principi teorici appresi per supportare il soggetto nel suo sviluppo.
- Sono in grado, basandosi sulla diagnosi effettuata, di perfezionare il modello di trattamento ottimale per il momento in esame. Ciascun modello viene elaborato in modo specifico e individuale sulla scorta degli elementi rilevati nell'ambito della valutazione del soggetto e deve essere sempre ridefinito.
- Localizzano con precisione i punti di acupressione.
- Agiscono sui punti di acupressione contratti e li "sciogliono" con tecniche di acupressione adeguate. Tecniche di acupressione conosciute sono la semplice pressione delle dita, la compressione con il pollice semplice, il doppio pollice, l'immersione profonda (contatto con il Qi), la permanenza sul punto. Altre tecniche comprendono picchiettamenti, impastamenti, movimenti circolari, spinte e strofinamenti. La manipolazione dei punti viene effettuata nelle seguenti fasi: presa di contatto, affondamento nel punto, all'occorrenza insistenza più o meno prolungata sul punto, pressione a fondo e rilascio, integrazione e conclusione continui e gradualmente.
- Adegua la pressione e la tecnica al soggetto.



**Akupressur Verband Schweiz**  
**Association Suisse d'Acupressure**  
**Associazione Svizzera d'Acupressione**

AVS METODO (METID): Italiana

- Percepiscono la qualità e l'eventuale squilibrio del punto di acupressione.
- Conoscono la natura delle combinazioni di punti e di trattamenti tipiche della terapia mediante Acupressione e l'effetto dei trattamenti messi specificamente a punto.
- Mediante i punti di acupressione prendono contatto con il meridiano, coinvolgendolo, valutandone la qualità e le condizioni di pienezza/vuoto.
- Supportano verbalmente il trattamento terapeutico mediante acupressione secondo i principi del confronto verbale incentrato sul processo, accompagnandolo sul piano mentale e psichico.
- Favoriscono una maggiore percezione da parte del soggetto delle emozioni, dei sentimenti e dei processi mentali attraverso il trattamento terapeutico mediante acupressione.
- Stimolano l'autoriflessione del soggetto e l'integrazione dei processi sperimentati durante il trattamento.
- Accompagnano l'individuo per un determinato periodo e riflettono sui successi e sulle stagnazioni nel corso del trattamento, sia in proprio che con il paziente.
- Creano spazio e fiducia attraverso il tocco compassionevole e sono in grado di porsi in sintonia con i processi del soggetto che si sottopone al trattamento.
- Adattano la durata del trattamento al soggetto.

**Atteggiamento e contegno**

- Con atteggiamento rispettoso vengono rilevati gli interessi del soggetto, nella piena tutela della dignità e dell'integrità della persona.
- I terapeuti complementari creano un'atmosfera di sostegno e di sicurezza e si rapportano con la persona che hanno di fronte con rispetto, comprensione e franchezza.
- Impostano il proprio lavoro in modo da sfruttare e stimolare le risorse e le potenzialità fisiche, psichiche e sociali del soggetto.
- Si aggiornano costantemente e sono consapevoli dei vantaggi e dei limiti delle proprie competenze professionali, metodiche, sociali e operative. Se opportuno, indirizzano il soggetto a un altro specialista.
- Perfezionano un piano terapeutico insieme al soggetto nel rispetto dei ritmi propri e di quelli di quest'ultimo.



## **10. Posizionamento della terapia mediante Acupressione**

### **10.1 La terapia mediante Acupressione in relazione alla medicina alternativa e a quella classica**

La terapia mediante Acupressione si presta come metodo autonomo per il trattamento di persone che si trovano in diversi stadi di salute e malattia. Condizioni di debolezza o situazioni di stress che scatenano diversi sintomi si possono trattare completamente con questa tecnica. Sintomi quali dolori, ad esempio mal di testa o emicranie, non vengono ridotti alle semplici cause fisiche.

Squilibri provocati da condizioni di tensione psico-emotiva si possono trattare con la terapia mediante Acupressione. Le capacità intellettuali si rafforzano: una persona equilibrata è più resistente, il che significa che il suo sistema immunitario è intatto e che quindi può affrontare meglio le sfide della vita. Le forze di autoregolazione vengono attivate.

La terapia mediante Acupressione favorisce i processi di guarigione in caso di patologie acute e croniche, nella convalescenza, nella riabilitazione, ed è efficace nella prevenzione.

La terapia mediante Acupressione è utile nei casi di:

- disturbi dell'apparato locomotore e dolori ad essi associati
- mal di testa ed emicrania
- tensioni emotive
- sintomi da stress
- disturbi della digestione
- dolori mestruali
- patologie cutanee
- tessuti cicatriziali
- stati di tensione psichica
- rafforzamento delle capacità intellettive e stimolazione delle risorse disponibili
- supporto nei casi di depressione (a integrazione del trattamento medico e psichiatrico)



## **10.2 Delimitazione della terapia Acupressione rispetto ad altri metodi e professioni**

### **Terapia mediante Acupressione vs. agopuntura**

L'acupressione agisce esercitando una pressione mirata sui punti di acupressione e non si serve, tranne che per l'acupressione auricolare, di altri strumenti se non delle dita (mani, gomito, ginocchio). Per la diagnosi auricolare mediante acupressione viene utilizzato uno strumento ausiliario, ad esempio un bastoncino da massaggio/martelletto in acciaio, che serve a massaggiare il padiglione auricolare durante il trattamento. Sui punti doloranti si possono applicare cerotti di semi oppure si può utilizzare la pressione esercitata con il bastoncino da massaggio/martelletto in acciaio. Il soggetto è disteso e rilassato sul lettino, può concentrarsi totalmente sulla pressione esercitata sui punti di acupressione oppure sull'effetto della coppettazione e della moxibustione e percepire le esperienze da essi determinate. Il terapeuta è sempre presente. La sua presenza è strumentale all'accompagnamento incentrato sul processo del soggetto. Il trattamento di acupressione termina con un'autoriflessione del soggetto finalizzata all'integrazione del processo vissuto.

Diversamente dell'acupressione, l'agopuntura si serve di appositi aghi per agire sui punti di pressione e risolvere gli squilibri. Questa tecnica si avvale di un numero di aghi variabile da un paio fino a più di una dozzina che rimangono nel corpo per un periodo di tempo compreso tra i 15 e i 50 minuti. Le combinazioni di punti vengono scelte in base a criteri diversi rispetto all'acupressione.

Nell'agopuntura auricolare si praticano punture con aghi oppure si applicano tecniche di stimolazione continua (cfr. Focks, 2010, pag. 459 e segg.).

Nell'agopuntura trova inoltre applicazione anche la fitoterapia, con medicinali cinesi, erbe e piante officinali.

### **Acupressione vs. massaggio dei punti d'agopuntura di Penzel (MPA)**

L'acupressione agisce esercitando una pressione mirata e precisa sui punti di acupressione, nell'ambito di un meridiano oppure con punti di pressione collegati tra loro da altri concetti. L'acupressione è un metodo principalmente riferito a punti e non prevede la pratica del massaggio lungo l'intera linea di sviluppo del meridiano.





**Akupressur Verband Schweiz**  
**Association Suisse d'Acupressure**  
**Associazione Svizzera d'Acupressione**

AVS METODO (METID): Italiana

Rispetto a questo metodo, il concetto terapeutico del metodo di Penzel (MPA) si basa su una sintesi di principi energetici orientali e tecniche terapeutiche manuali occidentali. Per compensare gli squilibri energetici si tratta l'intera linea di sviluppo del meridiano con un bastoncino da massaggio, mentre per le tecniche manuali si impiegano le mani e le dita.

Nello specifico Klaus Radloff ha sviluppato un sistema di controllo riflessologico dell'orecchio (CRO) che permette di elaborare una diagnosi differenziata e di verificare l'esito del trattamento.

### **Acupressione vs. Shiatsu**

Nell'acupressione il soggetto è disteso sul lettino da massaggio, i punti di acupressione vengono stimolati in modo preciso e in combinazioni specifiche, mediante pressione ecc.,,. I punti di acupressione trattati si trovano sullo stesso meridiano oppure sono collegati funzionalmente tra di loro in altro modo. Le conoscenze relative alle tecniche da adottare per scaricare i fattori patogeni esterni integrano il trattamento di acupressione.

A differenza dell'acupressione, nello Shiatsu la stimolazione di punti definiti in modo preciso si pone meno al centro dell'interesse. Al contrario, partendo dalla percezione di tutto il corpo e dei suoi modelli energetici e fisici, si lavora su aree del corpo più estese. È disponibile un vasto strumentario tecnico e il trattamento spazia da tecniche pacate a manovre più dinamiche. Durante il lavoro sui meridiani, che costituisce una parte essenziale dello Shiatsu, viene stimolata, mediante il tocco, l'intera linea di sviluppo dei meridiani stessi. I punti importanti, ai quali viene rivolta particolare attenzione durante il trattamento, vengono scoperti nel corso del trattamento stesso. Talvolta sono punti definiti, propri dell'acupressione/agopuntura, più spesso sono altri punti che si evidenziano nel corso del trattamento di un meridiano. La persona che si sottopone al trattamento viene anche mossa oppure è distesa o seduta a terra su un tappetino. Nella sua concezione filosofica e tecnica, lo Shiatsu si rifà alla lunga tradizione giapponese del lavoro corporeo.

### **Acupressione vs. massaggio Tuina**

Il Tuina (Tui Na = in cinese "spingere e afferrare") è considerato il "massaggio tradizionale cinese". Questa forma manuale di terapia viene spesso impiegata a integrazione dell'agopuntura, della dietetica cinese, della fitoterapia e del Qi-gong.



**Akupressur Verband Schweiz**  
**Association Suisse d'Acupressure**  
**Associazione Svizzera d'Acupressione**

AVS METODO (METID): Italiana

Il massaggio Tuina si serve di più di 30 diverse tecniche manuali e manipolazioni speciali, quali pressioni, spinte, strofinamenti, compressioni, picchiettamenti, percussioni di schiocco, fino ad arrivare alla tecnica della vibrazione.

In Cina il massaggio Tuina viene praticato dai medici di MTC e, pur utilizzando anch'esso la stimolazione dei punti di acupressione, va sostanzialmente più in profondità nella specifica terapia manuale (oltre 30 prese e manipolazioni) e nella diagnosi della MTC. Ciascuna presa e ciascuna manipolazione viene applicata in maniera mirata in base ad una diagnosi consolidata elaborata secondo la MTC. Il massaggio Tuina ha anche punti di contatto con l'osteopatia e la fisioterapia.

**Acupressione vs. MTC (Medicina Tradizionale Cinese)**

L'acupressione si rifà alla filosofia e ai concetti teorici della Medicina Tradizionale Cinese MTC (vedi 3.1 pag. 2-5). Le combinazioni di punti di acupressione, i modelli e le tecniche di trattamento manuali e orientati al processo utilizzati hanno avuto uno sviluppo di tipo empirico e si differenziano rispetto ai metodi analitici della MTC.

Nell'ambito della Medicina Tradizionale Cinese (MTC) le discipline centrali e i metodi terapeutici sono i seguenti: diagnosi consolidata secondo i principi della MTC (anamnesi, polso, lingua, viso, orecchio), terapia Tuina, agopuntura (inclusa l'agopuntura auricolare e craniale), dietetica, fitoterapia, coppettazione (anche coppettazione sanguinosa), moxibustione (terapia del calore), Gua Sha, Qi-Gong e Feng Shui.



## **11. Contenuti e struttura del corso di formazione in Acupressione terapia**

### **11.1 Metodologia formativa specialistica**

#### **Corso di formazione in Acupressione terapia **504 ore****

(lezioni in classe, numero minimo di ore)

##### Meridiani e punti di pressione

I meridiani e le loro funzioni: 12 meridiani organici, Ren Mai e Du Mai (vaso concezione e vaso governatore), meridiani straordinari, linee di sviluppo interne dei meridiani, meridiani tendino muscolari. Diversi punti di acupressione e punti extra; localizzazione ed effetti, combinazioni di punti.

##### Principi di medicina cinese

Storia della medicina cinese e filosofia taoista, teoria / principi dello Yin e dello Yang, le 5 fasi di trasformazione, il circuito di controllo, l'orologio degli organi, i 6 strati, le 8 regole della diagnosi Ba Gang, Zang e Fu (organi, circuiti funzionali), i concetti di Qi/sangue/Jing/Shen/succhi.

##### Diagnosi secondo la MTC

Anamnesi, diagnosi e osservazioni secondo la MTC, come: fisiognomica, colore del viso, voce ed espressione secondo le 5 fasi di trasformazione, tipo di elemento, lingua, polsi.

##### Tecniche di trattamento

Forza, profondità, qualità della pressione, lavoro energetico come tonificazione, sedazione, riequilibrio, influssi patogeni. Combinazioni di trattamenti, indicazioni e controindicazioni. Elaborazione di un concetto terapeutico.



**Akupressur Verband Schweiz**  
**Association Suisse d'Acupressure**  
**Associazione Svizzera d'Acupressione**

AVS METODO (METID): Italiana

Focalizzazione sul processo

Integrazione / Concetto di accompagnamento del paziente  
(confronto verbale e tocco terapeutico)

Temi specifici

Dietetica cinese, principi di alimentazione secondo la MTC

Moxibustione e coppettazione, acupressione auricolare.

Fasi particolari della vita, ad esempio infanzia e vecchiaia.

Quadri patologici occidentali dal punto di vista della MTC.

Eliminazione delle interferenze causate dalle cicatrici (meridiani).

**Autoapprendimento Acupressione**

**750 ore**

(numero minimo di ore)

Elaborati scritti.

Studio della letteratura specialistica.

Intervisione.

Il corso di formazione comprende un minimo di 1'254 ore di apprendimento di cui 504 di lezione in classe e 750 di autoapprendimento.



## 12. Glossario

Punti di acupressione	Punti di stimolo che influiscono direttamente sui meridiani, i punti di acupressione sono identici ai punti di agopuntura.
Influssi esterni	Fattori ambientali, influssi atmosferici: vento, caldo, freddo, umidità, secchezza.
Sangue	Secondo i principi di MTC, il sangue non corrisponde al sangue nel senso medico occidentale. La sua funzione principale è la continua circolazione, si muove nei vasi sanguigni e nei meridiani. Il sangue è un liquido e fa parte delle sostanze Yin.
5 elementi	Detti anche 5 fasi di trasformazione Wu Xing, descrivono un processo dinamico in cui il Qi viene differenziato in cinque qualità, negli elementi legno, fuoco, terra, metallo e acqua.
Meridiani principali	12 meridiani principali (meridiani, meridiani organici), i quali, oltre ai loro effetti funzionali, vengono posti in collegamento con gli organi del corpo.
Influssi interni	Umidità, freddo, caldo, secchezza Emozioni: gioia, preoccupazione, tristezza, paura, ira
Unità corpo-mente-spirito:	
Corpo	Soma, livello fisico
Mente	Intelletto, razionalità operante e pensiero emotivo, facoltà cognitive
Spirito	Psiche, sentimenti, emozioni, consapevolezza
Meridiani	Canali o vie attraverso i quali il Qi e il sangue (nel senso della medicina cinese) vengono trasportati nel corpo; regolano lo Yin e lo Yang; mantengono elastici i tendini e le ossa e favoriscono le funzioni articolari.
Moxibustione	Riscaldamento di determinati punti di acupressione con sostanze combuste, come l'artemisia.
Punti di stimolo	Agiscono direttamente sui meridiani, identici ai punti di acupressione o ai punti di agopuntura.
Coppettazione	Coppettazione a secco con apposite coppette di vetro. Il vuoto aspira la pelle, i capillari si dilatano determinando un maggiore afflusso di sangue a livello locale.



**Akupressur Verband Schweiz**  
**Association Suisse d'Acupressure**  
**Associazione Svizzera d'Acupressione**

AVS METODO (METID): Italiana

MTC	Medicina Tradizionale Cinese
Qi	Tramite il Qi sono resi possibili il movimento e il cambiamento. Concetto energetico: forza vitale, forza di movimento, respiro, vitalità, funzione.
Stagnazione	Ristagno, stasi di Qi, sangue, muco, umidità, fuoco/calore, alimenti.
Concetto terapeutico	Comprende la diagnosi secondo la MTC, la palpazione e la conoscenza delle funzioni dei singoli punti di acupressione, permettendo così di perfezionare una combinazione di punti che va a costituire il modello di trattamento.
Meridiani tendino muscolari	In cinese Jing Jin = meridiani tendini Aspetto dell'apparato locomotore associato al meridiano e parte della muscolatura responsabile del movimento (tendini) a cui è associato un determinato meridiano.
Palpazione	Esame attraverso il tocco e la tastazione.
Energia patogena	Influssi interni ed esterni che danno origine alla patologia. Interni: emozioni, calore, caldo, freddo, umidità, secchezza Esterni: calore, caldo, freddo, umidità, secchezza
Yin / Yang	Concetto filosofico di due opposti polari
Yin	Qualità come freddo, calma, accoglienza, passività, oscurità, discesa, l'interno come direzione che va verso il basso e verso l'interno.
Yang	Qualità come calore, stimolazione, movimento, attività, eccitazione, vitalità, luce, ascesa, esterno, come direzione che va verso l'alto e verso l'esterno.
8 principi	8 modelli di base, 8 criteri di Yin e Yang Yin / Yang interiore / esteriore (profondo / superficiale) carenza / eccesso (vuoto / pieno) freddo / caldo
Zangfu	Rappresentazione empirico-funzionale degli organi, denominati anche circuiti funzionali.
Zang	Organi Zang ricettivi: cuore, fegato, reni, milza, polmoni
Fu	Organi Fu vuoti: intestino tenue, cistifellea, vescica, stomaco, intestino crasso



### 13. Bibliografia

Bäcker, Markus, Hammes, Michael G.. (2005). *Akupunktur in der Schmerztherapie*. München: Urban & Fischer.

Eckert, Achim. (1991). *Das heilende Tao. Gesund im Gleichgewicht der fünf Elemente. Ein Übungsbuch*. (2. Aufl.). Freiburg im Breisgau: Hermann Bauer KG Verlag.

Eckert, Achim (2009). *Das Tao der Akupressur und Akupunktur: Die Psychosomatik der Punkte*. (4. überarb. Aufl.). Stuttgart: Haug.

Focks, Claudia. (2010). *Leitfaden Chinesische Medizin*. (6. Aufl.). München: Urban & Fischer.

Frank, Kai-Uwe. (1991). *Altchinesische Heilungswege. Das Handbuch der fernöstlichen Naturheilkunde*. Wiesbaden: Dr. Werner Jopp Verlag.

Hammer, Leon. (2002). *Psychologie & Chinesische Medizin*. Sulzberg: Joy Verlag.

Heidemann, Christel. (1990). *Meridian Therapie. Die Wiederherstellung der Ordnung lebendiger Prozesse. Band 1*. (4. unveränderte Aufl.). Freiburg: Heidemann.

Hempfen, Carl-Hermann. (2009). *dtv-Atlas Akupunktur*. (9. Aufl.). München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

Jason, Elias, Ketcham, Katherine. (2004) *TCM Selbstheilung mit den fünf Elementen. Das Standardwerk der chinesischen Heilkunde*. (6. Aufl.). Bern, München, Wien: O.W.Barth

Kaptchuk, Ted J. (1988). *Medicina cinese. Fondamenti e metodo*. Cornaredo: Red! Edizioni.

Li Wu, Prof. TCM. (2013). *TCM für jeden Tag*. DE-Murnau am Staffelsee: Mankau.

Maciocia, Giovanni. (1994/1997). *I fondamenti della medicina cinese* Milano: Elsevier.

Platsch, Klaus-Dieter. (2009). *Die fünf Wandlungsphasen*. (2. Aufl.). München: Urban & Fischer.

Platsch, Klaus-Dieter. (2005). *Psychosomatik in der chinesischen Medizin*. (2. Aufl.). München: Urban & Fischer.

Schmidt, Wolfgang G.A. (1993). *Der Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin*. (2. überarb. Aufl.). Freiburg im Breisgau: Herder.



**Akupressur Verband Schweiz**  
**Association Suisse d'Acupressure**  
**Associazione Svizzera d'Acupressione**

AVS METODO (METID): Italiana

Teeguarden, Iona Marsaa. (1989). *Guida completa alla digitopressione Jin Shin Do, un ponte tra oriente e occidente*. Roma: Edizioni Mediterranee.

Temelie, Barbara. (1993). *Ernährung nach den fünf Elementen*. (2. unveränderte Auflage). Sulzberg: Joy Verlag.

Unschuld, Paul U. (2013). *Traditionelle chinesische Medizin*. München: C.H.Beck.

Van Nghi, Nguyen. (1977). *Hoang Ti, Nei King, So Ouenn*. Uelzen: Medizinische Literarische Verlagsgesellschaft mbH.

Worsley, J.R. (1994). *Agopuntura* Conaredo: Red! Edizioni.

Yuan, Heping. (1999). *Traditionelle chinesische Akupunktur*. Würzburg: Ullstein Medical.