



Identificazione del metodo (METID)

Acupressione terapia

1. Breve descrizione del metodo

L'acupressione 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 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 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.



2. Origini e filosofia

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. Hanno quindi applicato questi principi agli esseri umani 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.

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. 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.). 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 sulla analisi dei polsi e altre tematiche. È stato poi aumentato il numero dei punti di acupressione descritti e sono stati definiti 14 meridiani (i 12 meridiani organici, il vaso concezione e il vaso governatore).

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.

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.



AVS METODO (METID): Forma abbreviata italiana

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", 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 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.

I meridiani sono invece i canali o le vie del Qi 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. I punti di acupressione influiscono direttamente sui meridiani e sulla rete di questi ultimi assicurando il libero flusso dell'energia. 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.

3. Il trattamento terapeutico mediante acupressione

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.



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

AVS METODO (METID): Forma abbreviata italiana

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.

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.

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.

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.



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

AVS METODO (METID): Forma abbreviata italiana

4. Limiti del metodo della terapia mediante acupressione

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 o 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 patologie psichiatriche o gravidanze a rischio.