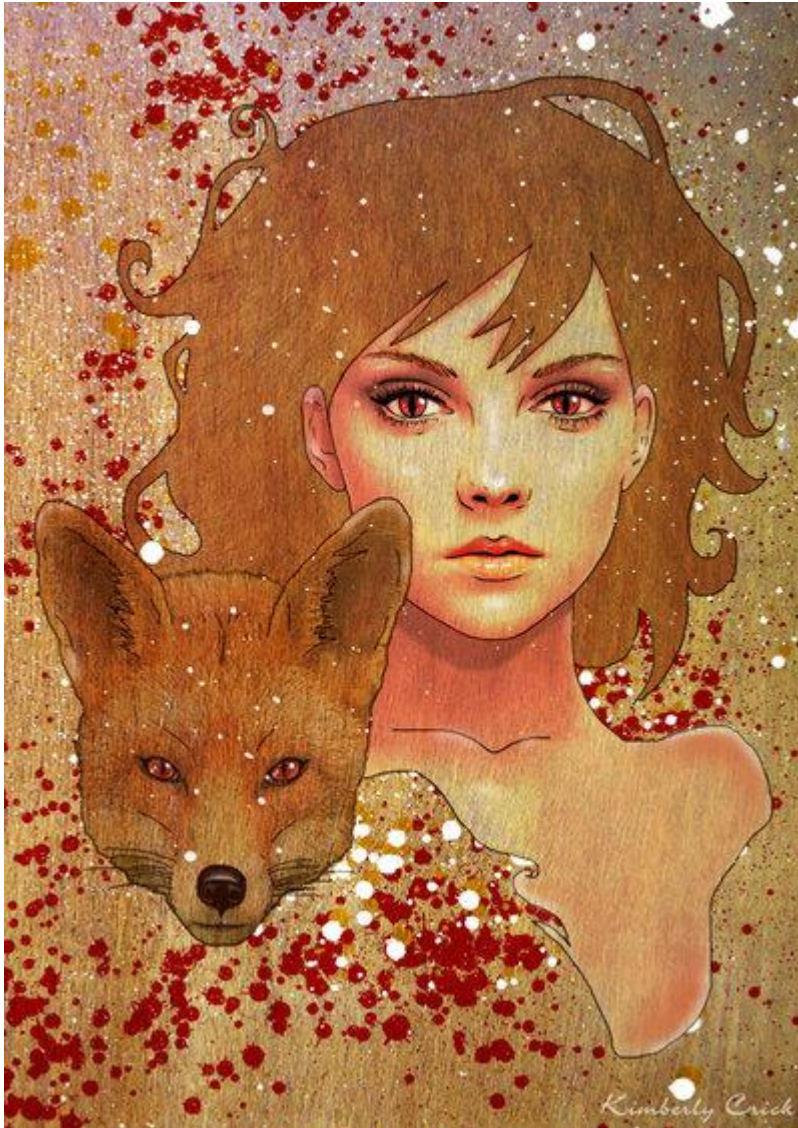


¿QUÉ ES EL JIN SHIN JYUTSU? Las 26 “cerraduras enérgicas” del Jin Shin Jyutsu

- Publicado por Loba Maya... el mayo 19, 2012 a las 6:31pm en [Salud](#)
- [Volver a Salud Discusiones](#)



**El Arte de la Felicidad y la Salud – JIN SHIN JYUTSU**

**¿QUÉ ES EL JIN SHIN JYUTSU?**

**Es el Arte del Creador a través del Hombre compasivo.**

También se le llama “El Arte de la Felicidad” o bien

“El Arte de la Longevidad”.

**JIN SHIN JYUTSU**

**Jin – Sabiduría**

**Shin – creadora**

**Jyutsu – arte**

En el año 1900, Jiro Murai, sabio japonés perteneciente a una familia con una larga tradición médica y aquejado de una enfermedad terminal, lograba recuperar la salud realizando un retiro en la montaña y sirviéndose tan sólo de meditación, ayuno y la práctica sistemática de diferentes mudras (posturas energéticas con las manos). A raíz de esta experiencia límite, Murai desarrolló el Jin Shin Jyutsu (El arte del Creador a través del hombre) como una poderosa herramienta que permite a la persona tomar conciencia de su cuerpo, conectar con su alma y recuperar el equilibrio perdido mediante algo tan sencillo y al alcance de todos como son las propias manos.

Hoy el Jin Shin Jyutsu se engloba dentro de las terapias que se basan en la existencia de una energía vital, considerada una manifestación de la energía universal que penetra en todo lo existente y representa la fuerza de la vida. Esta energía, que circula por todo el cuerpo en diferentes niveles o profundidades, debería fluir libre y sin obstáculos, ya que su bloqueo puede generar tensiones que lleven a la desarmonía y la enfermedad.

El Jin Shin Jyutsu considera que el cuerpo humano está recorrido por tres grandes canales energéticos y trabaja sobre ellos con las manos, suave pero firmemente, por encima de la ropa e incluso de la escayola. Para este arte terapéutico existe un flujo central principal, que discurre por un círculo oval y que desciende por la cara, cuello y esternón, la zona abdominal y el hueso púbico, para ascender por la columna, volver a pasar por encima de la cabeza y descender nuevamente; y otros dos grandes flujos denominados supervisores que nacen en la parte interior de las rodillas: el supervisor izquierdo, que controla todas las funciones del cuerpo del lado izquierdo y que está relacionado con el principio masculino, el tiempo, el pasado, la lógica y lo genético, y el supervisor derecho, que rige las funciones del lado derecho y que tiene que ver con el principio femenino, representando el espacio, el presente, la intuición y la regeneración. Por último, los flujos mediadores diagonales, unen y armonizan la parte izquierda del cuerpo con la derecha.

De la misma manera el JSJ considera que la energía toma forma en el cuerpo a través de diferentes profundidades que van de la piel (1ª profundidad) a los huesos (5ª profundidad), relacionadas con las diferentes etapas vitales y órganos y que se pueden desequilibrar por emociones tales como la preocupación, el miedo, la cólera, la tristeza y el exceso de pretensión. Por otra parte, identifica 26 cerraduras de seguridad (esferas energéticas de unos 15 cm. de diámetro repartidas por los canales mencionados) a través de las cuales puede liberarse la energía estancada o mejorar su flujo.

## **Jin Shin Jyutsu – ¿Cómo funciona?**

Imagínese un ser humano dentro de un marco compuesto por la energía y la materia. Si este marco se desestabiliza es obvio que el cuerpo físico está afectado. Si el sistema energético está en armonía entonces la persona conduce una vida feliz, normal – libre de enfermedad. Si el sistema energético se alinea mal, el cuerpo físico comienza a sentir el efecto, conduciendo a los problemas de salud – a nivel emocional o mental. El sistema energético se puede desarmonizar de muchas maneras: como herencia hereditaria, accidente o trauma, clima, dieta, forma de vida, enfermedad, actitudes de la preocupación, miedo, cólera, tristeza e intentar ser cuáles no somos.

Jin Shin Jyutsu pone en orden el sistema de energía, normaliza el flujo de la energía y crea un camino para el despertar del conocimiento de la armonía completa dentro de uno mismo y del universo. La mayoría de la gente siente las ventajas inmediatamente y gozo mientras se ayudan a si mismos o reciben en calidad de pacientes. Se han dado casos que el paciente cuando recibe Jin Shin Jyutsu recuerda hechos o situaciones pasadas que alejaron de su vida hace mucho y sienten la necesidad de hablarlo, llorarlo, rierlo o recordarlo en silencio...esta manifestación evidente libera al receptor durante el tratamiento y equilibra el flujo de la energía, devolviéndole la armonía y alegría de vivir rompiendo con los miedos y temores pasados, presentes y futuros.

Jin Shin Jyutsu armoniza al hombre trabajando sobre 26 cierres energéticos repartidos a lo largo del cuerpo, tanto en la derecha como en la izquierda. De esta manera si uno de estos cierres se ve afectado por una sobrecarga de energía proveniente de una actitud: como preocupación, tristeza, rabia o cólera, miedo y pretensión se interrumpirá la armonía natural del flujo de la energía en el cuerpo, dando pie a los primeros síntomas a nivel de línea de cintura, línea de pecho, línea de cadera...y luego a la manifestación de la Etiqueta (enfermedad) convirtiéndose en un proyecto para Jin Shin Jyutsu, que trabajará para armonizar con el uso de cierres, la aplicación y combinación de flujos trabajados con nuestras manos como únicas herramientas y haciendo uso de las yemas de los dedos o palmas de nuestras manos.

—

## **Jin Shin Jyutsu – Nuestras Manos**

Relacionando el sentimiento o actitud que presentamos a continuación; podemos eliminarlo si trabajamos cada dedo, simplemente se trata de envolver suavemente el dedo en relación con lo que queremos tratar. Las indicaciones no significan que estes teniendo serios problemas con dichos órganos, pero sí, es un claro aviso que las emociones que manifiestas están relacionadas con esos órganos, y el no armonizarlos y continuar viviendo con este tipo de actitudes o sentimientos, podrían causar la enfermedad como un último grito de socorro para modificar nuestros patrones de vida y librarnos de sus padecimientos.

Con el conocimiento y la aplicación de Jin Shin Jyutsu en nuestra vida siempre estaremos a salvo.



sujetar dedos

**Mano derecha Limpia, es noche.**

**Mano izquierda Construye, es día**

**Si interrumpes y no puedes continuar con todos los dedos, es igual, luego puedes continuar con los siguientes..**

**Cinco minutos cada dedo; mano izquierda por el día y derecha por la noche.**

**Recuerda antes de pasar al siguiente dedo, sentir el que estas trabajando, cuándo las palpitaciones se hacen cada vez mas ritmicas algunas veces tendras la sensación que fuera a estallar, otras no hay latidos... hasta que se armonizan.**

**PULGAR: estómago y bazo; ayuda a la actitud de la preocupación (piense en un bebé se chupa su dedo pulgar, podría estara ansioso desde muy pequeño!) ...actua a nivel de la superficie de la piel.digestiones a nivel mental y fisico....perdidas de orina (relaciona con perdida de control...)**

**ÍNDICE: Actitud del miedo, relacionado con los músculos..... Oido/Organos riñón y de la vejiga (nos paralizamos,no somos capaces de mantenernos firmes o en pie...)**

**CENTRO dedo corazón o medio:Su actitud es la Rabia o Cólera y se relaciona con el Hígado ( los ojos, la sangre) y vesícula... los ojos, la química de la sangre; con el equilibrio...**

**ANULAR: Se relaciona con la tristeza y con los organos de Pulmón e intestino grueso....aspècto de la piel...la toma de desiciones,**

**MEÑIQUE:Se ralaciona con la actitud de Pretender o Pretensión o aparentar ser algo que no sé es (luchar , esfuerzo) Es llorando por dentro, riendo por fuera. Sus organos son Corazón e intestino**

**delgado... tiene que ver con los huesos....**

**CENTRO DE LA PALMA:** Reúne a lo todo lo anteriormente dicho. Sujutando el centro de la palma de la mano se pueden llevar a cabo muchas cosas inmediatamente...tiene que ver con el diafragma....respiración-

Este blog es para difundir y compartir gratuitamente el arte del Jin Shin Jyutsu. Las imagenes, fotos o algún contenido pueden haber sidos obtenidos de la red, si alguien no desea compartirlos, serán retirados inmediatamente al solicitud de sus autores.

### **TECNICA DE AUTOAYUDA**

El Jin Shin Jyutsu emplea muchos conceptos de la medicina tradicional china pero los integra en un sistema sencillo para que cada uno pueda mejorar su salud.

Según CHAOKI EL AHEL, que es el introductor y pionero del Jin Shin Jyutsu en España, “lo extraordinario de esta práctica oriental es que la persona tiene en sus manos todos los elementos necesarios para equilibrar su propio ser a todos los niveles: físico, mental e incluso espiritual; algo que le permite conocerse en profundidad, hacer frente a las emociones y problemas cotidianos y elegir la armonía como su estado natural de vida”.

Los ejercicios de autoayuda que vamos a citar a continuación (estos fueron publicados en la revista “Cuerpo y Mente” por Chaoki), no requieren de una preparación especial. Tan sólo hay que abrir la mente a los beneficios de su práctica, respirar de forma relajada, dejar que las manos y los dedos permanezcan por unos minutos en contacto con los puntos del cuerpo indicados y procurar realizar los ejercicios con cierta regularidad. Su práctica continua promueve además cambios en el estilo de vida de modo que esas tensiones no vuelvan a instaurarse.

#### **PRIMERO RESPIRAR**

La respiración armoniza el cuerpo a múltiples niveles. Se colocan los brazos cruzados, las manos bajo las axilas y los pulgares por delante. Se comienza con una exhalación desde la base del cráneo, subiendo por la cabeza y bajando por el cuerpo hasta los pulgares de los pies. Se repite lo mismo pero recorriendo la parte de atrás. Deben hacerse 36 respiraciones conscientes.

#### **DEDOS QUE CURAN**

Para el Jin Shin Jyutsu cada dedo de la mano es capaz de desarrollar una infinidad de funciones, puede calmar y armonizar actitudes como la preocupación, el miedo, la ira, la tristeza y la falsa apariencia, que están en el origen de muchas enfermedades. Así se puede aliviar la preocupación en volviendo el dedo pulgar de la mano derecha o izquierda con la mano contraria (la izquierda representa el pasado y la derecha el presente); se puede combatir el miedo envolviendo el dedo índice; utilizar el dedo corazón para aplacar la ira; el dedo anular para

vencer la tristeza y el meñique para evitar la actitud de pretensión. Basta con cinco minutos de práctica.

## **OCHO TOQUES BÁSICOS PARA SANAR**

### **1.- ELIMINA MIEDOS**

La mano izquierda sujeta el centro del arco en la planta del pie izquierdo y la derecha el dedo pequeño.

**Beneficios:** Conocido como el “ejercicio de la hipocondría”, con él se reducen todos los miedos, especialmente los hereditarios y congénitos. Además limpia de toxinas el organismo.

Cambiando de manos y de pie, actúa como termostato del cuerpo y ayuda a abrirse y a recibir la abundancia. Contribuye a disolver las acumulaciones de grasa y tejido como quistes en el útero y en el pecho.

**Tiempo:** entre diez y quince minutos.

### **2.- ARMONIZA EL ORGANISMO.**

La mano izquierda toca el hombro derecho en la parte superior del omoplato y las yemas de los dedos de la mano derecha reposan sobre la base del pulgar.

**Beneficios:** Ayuda al pulmón y al intestino grueso, compensa la acidez y la debilidad del cuerpo, alivia la inquietud por el pasado y el futuro, la congestión pulmonar, las palpitaciones del corazón, el pulso rápido, la tos, la flema, la irritación ocular, el sudor durante el sueño, el sangrado de la nariz, la nariz obstruida, las molestias en los senos, brazos, codos, dientes y garganta.

**Tiempo:** entre 10 y 15 minutos.

### **3.- LIBERA TENSIONES.**

La mano izquierda se coloca sobre el hombro derecho en la parte superior del omoplato y la mano derecha se sitúa debajo del hueso de la nalga (isquión).

**Beneficios:** Permite que la energía ascienda por la espalda favoreciendo el riego sanguíneo del cerebro. Contribuye a eliminar tensión y a liberar la angustia y el cansancio.

**Tiempo:** entre 10 y 15 minutos.

#### **4.- AYUDA A VENCER LA FATIGA**

Mano izquierda sobre el pubis y mano derecha en el coxis, cogido firmemente pero sin presión. Otra ayuda similar es poner el dedo corazón en el centro de la mano opuesta.

**Beneficios:** Este ejercicio rescata del cansancio y el agotamiento profundo activándonos y poniéndonos en marcha. También desbloquea la circulación de las piernas, es efectivo contra la hipertensión arterial y los problemas de riñón y ayuda a resolver problemas personales y a recuperar la armonía.

**Tiempo:** entre 10 y 15 minutos.

#### **5.- PROBLEMAS BUCALES Y DE GARGANTA**

La mano izquierda sujeta la pantorrilla por la parte externa, mientras la derecha sujeta, al mismo tiempo los tobillos con la yema de los dedos.

**Beneficios:**

Apodado como el ejercicio “dentista”, resulta muy indicado para curar problemas de la boca y la garganta como: dolor de muelas, afecciones en las encías, amigdalitis y faringitis. También combate la bronquitis, las náuseas y las molestias en las piernas. Ante el dolor de muelas se sujeta la pierna opuesta a la pieza que duele.

**Tiempo:** entre 10 y 15 minutos.

#### **6.- CONTRA EL ESTANCAMIENTO**

La mano izquierda reposa sobre el hueso que sobresale en la rodilla derecha y la mano derecha debe colocarse sobre el hueso que sobresale en la rodilla izquierda.

**Beneficios:** Este ejercicio une el cielo con la tierra y el espíritu con el cuerpo liberando lo estancado. Ayuda a ponerse en marcha y está especialmente recomendado para quienes se paralizan ante los nuevos proyectos o que no acaban aquello que comienzan.

**Tiempo:** entre 10 y 15 minutos.

#### **7.- FAVORECE LA AUTOESTIMA**

Sin forzar demasiado los brazos hacia atrás, se colocan ambas manos sobre la cresta ilíaca, ubicada en la parte posterior de la espalda, encima del hueso ilion.

**Beneficios:** Mejora la alineación de la columna. Aporta equilibrio, favorece la autoestima y el desarrollo de la sabiduría. Asimismo contribuye a disipar emociones como el enfado, la competitividad y el resentimiento.

**Tiempo:** 20 minutos.

#### **8.- DEVUELVE LA CALMA.**

La mano derecha se deja reposar sobre la nuca izquierda y con la mano izquierda se sujetan ambos lados del codo.

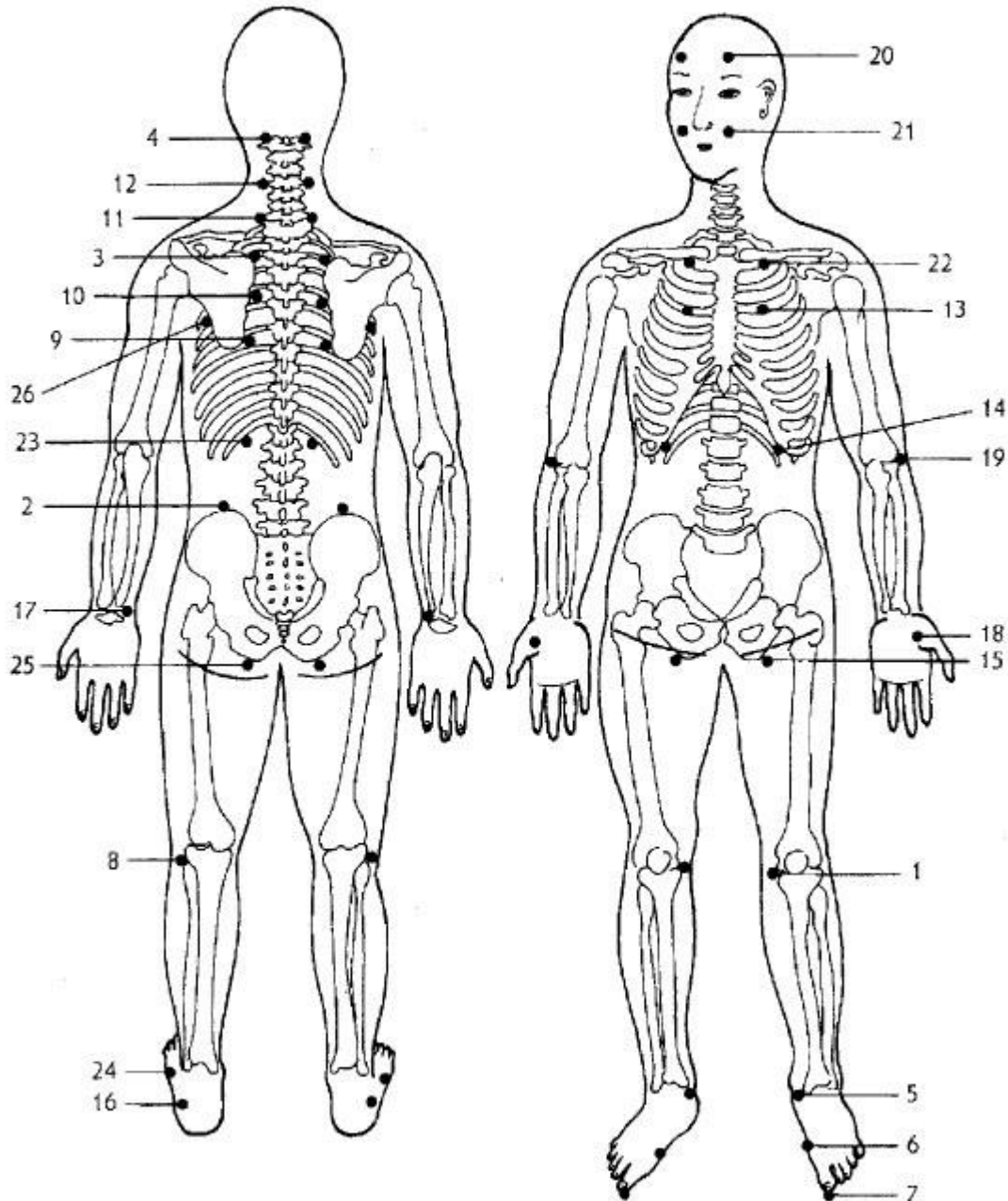
**Beneficios:** Ayuda a superar el enfado y el resentimiento con los demás y descarga la mente del estrés y la tensión devolviendo el sosiego necesario para cuidar la salud física y mental. Activa al propio guía interior.

**Tiempo:** entre 10 y 15 minutos.



# Index of the Safety Energy Locks

In the book "Touch of Healing" by Alice Burmeister you will find a complete guide for the beginner on how to apply the art of Jin Shin Jyutsu and much more.



## Las 26 “cerraduras enérgicas” del Jin Shin Jyutsu

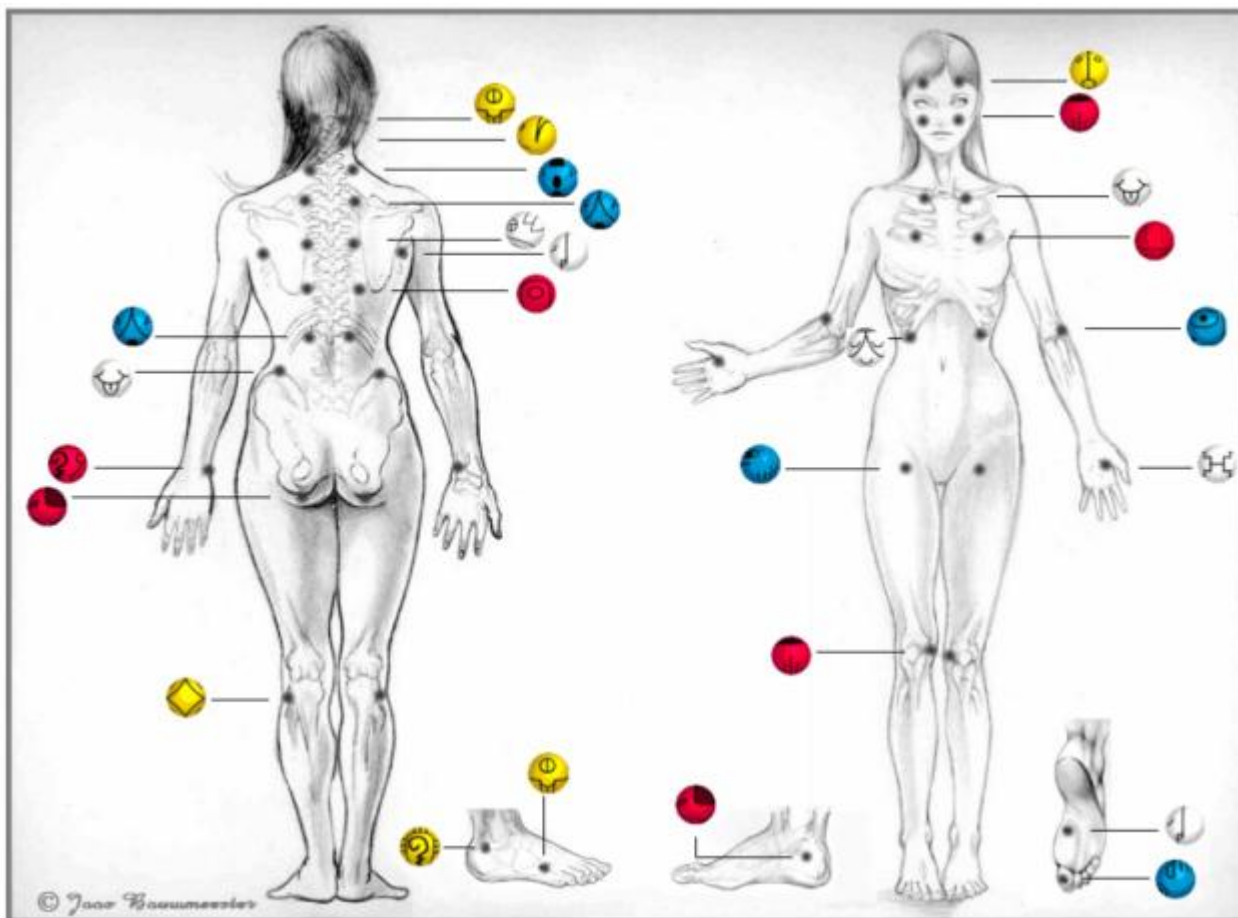
Jin Shin Jyutsu contiene 26 “cerraduras energéticas” localizadas sobre diferentes corrientes de energía a través de las cuales, la fuerza vital del cuerpo circula. Si uno o varios de estos circuitos son bloqueados, la corriente energética del área respectiva comienza a interrumpirse, causando finalmente un desequilibrio en toda la interacción energética del organismo. En consecuencia, la enfermedad aparece y comienza a manifestarse a través de sus diferentes síntomas. La mayoría de desequilibrios energéticos ocurren por varias causas: como la alimentación inadecuada, el estrés, problemas mentales y emocionales o influencias externas tales como la polución o accidentes.

Al aplicar el Jin Shin Jyutsu inducimos armonía, se promueve la salud, el bienestar y la paz interna. Y al reestablecer nuestra profunda fuerza rehabilitadora, estamos evocando la fuente original de la regeneración.

El Jin Shin Jyutsu ayuda a bajar los niveles de estrés y promueve estados de profunda relajación, y por no estar contraindicado en ninguna situación, puede ser complementado con cualquier otra forma de sanación tradicional. Diciéndolo de otra manera: “El cuerpo es un instrumento muy delicado, que necesita ser armonizado de vez en cuando para poder interpretar su maravillosa sonata diaria”.

Una sesión dura alrededor de una hora. No se manipulan los músculos, ni se aplican medicamentos u otras sustancias. Es un trabajo sutil energético en el cual el terapeuta sobre la vestimenta, coloca sus manos sobre ciertas “cerraduras energéticas” con el fin de armonizar la corriente energética que fluye a través de todo el cuerpo. El Jin Shin Jyutsu puede ser aplicado a otros por un terapeuta entrenado. También uno mismo puede ayudarse con este arte lo cual puede ser aprendido en las clases de “Jin Shin Jyutsu concéte a ti mismo”.

GRAFICOS



## 26 cierres-jin-shin con código maya

Te presento 26 cierres de seguridad de nuestro cuerpo repartidos por igual a ambos lados. Podrás acudir a ellos cuantas veces desees para armonizarte, encontrar paz, o simplemente para sentirte bien, qué no es poco, verdad?.

Estos cierres se relacionan con nuestras emociones, y nuestras emociones con nuestros órganos y esto con nuestra salud...cuándo un cierre o llave de seguridad se cierra deja de verter su abundancia en nuestra fuente vital...entonces, comenzamos a sentir que algo anda mal. Es nuestro primer llamado de atención, un aviso qué hay algo que debemos dejar de hacer : preocupación, tristeza, miedo, cólera o ira, pretensión ( aparentar ser mas de lo que eres o menos de lo que eres) una de estas actitudes te están desarmonizando...

En este espacio dejare unos sencillos ejercicios para que puedas ayudarte tú mismo. Estoy seguro, si es tú deseo armonizarte con tu fuente abundante e infinita de salud y alegría... tú buscaras el camino y los medios para saber de este maravillos arte de origen Japones.

## CIERRES – CERRADURAS – PUNTOS – NUMEROS ?

Jin Shin Jytusu tiene 26 cierres

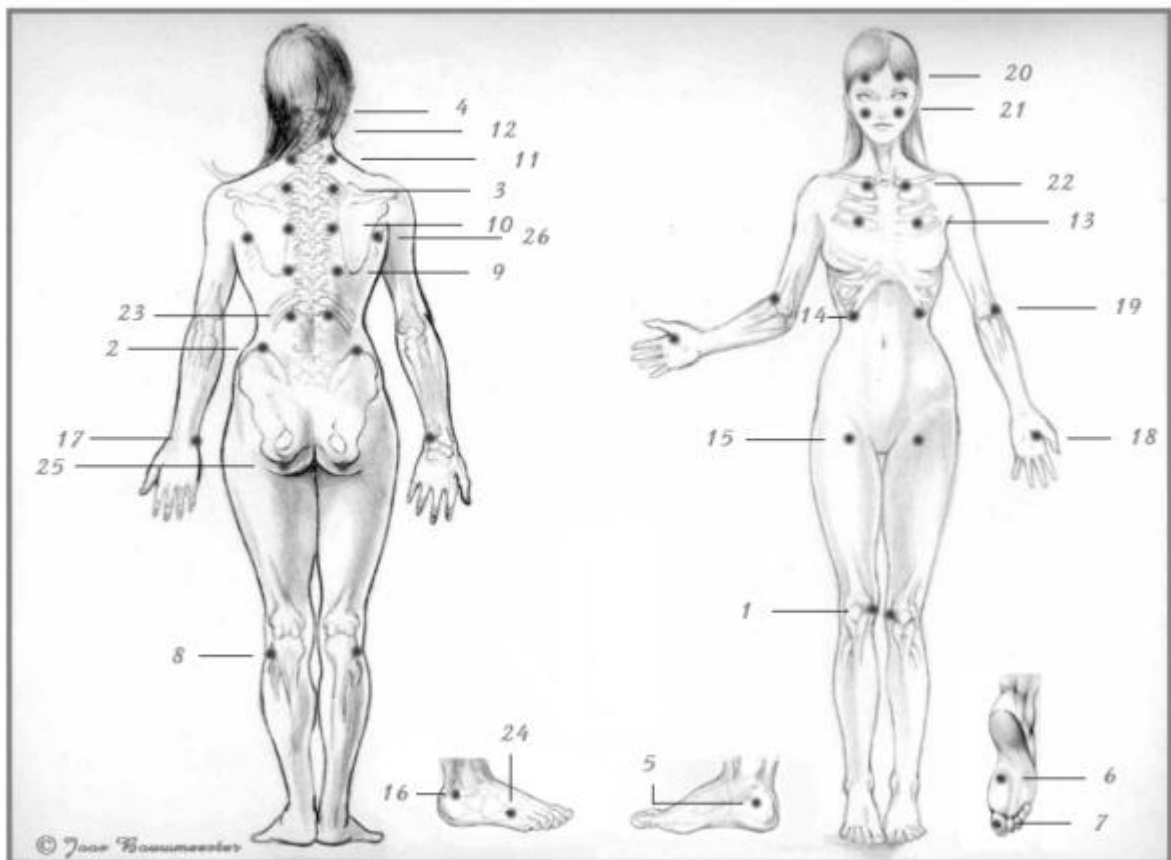
Cada cierre lo vemos en la plantilla como un punto

Cada punto es un número

Cada número en unión con otros números forma un Flujo

Cada Flujo es una reunión de cierres de números

Cada Flujo tiene dos corrientes que armonizan diferentes funciones que rigen nuestros lados derecho o Izquierdo del Cuerpo.



cierres-jin-shin mira numeros

26 cierres-jin-shin números, localización, mapa

Durante la investigación escribí un libro que se llama "Jugando con la fuerza de la Vida". En este libro di mis propios nombres a los puntos:

1. El primer movimiento

2. La paz de no saber
3. Armonía
4. La ventana
5. El ser íntimo
6. El consentimiento
7. Conexión
8. El campo de las posibilidades
9. Ser independiente
10. El tierno inicio
11. Libertad de movimiento
12. Más allá de los patrones
13. El coraje del Amor
14. La Voluntad de la Fuerza que me guía
15. La puerta hacia bienestar
16. El fundamento
17. Intuición
18. Consciencia y consciencia del cuerpo
19. En el mundo, pero no del mundo
20. Ser natural
21. Renovarse
22. Confiarse
23. La paz de la existencia
24. Colocarse y acercarse
25. Origen Sagrado
26. El humano pleno

**APLICACIÓN de FLUJOS y forma de sostener los cierres en nuestro cuerpo**

Localice los puntos o cierres en nuestra plantilla.

Sobre estos puntos ponga las yemas de sus dedos, el centro o palma de la mano y siga los pasos que se indica en cada flujo.

En el primer paso se suele dar unos minutos mas, porque es paso de anclaje y clave.

En el primer paso casi siempre una de nuestras manos suele quedarse fija hasta el final del flujo mientras que la otra se desplaza a lo largo del recorrido del flujo. Este atento por si hay cambios.

Reparte el tiempo que va aplicar el flujo entre todos los pasos.

El tiempo minimo suele ser de 20 minutos pudiendo extendernos a 45 minutos o 60 minutos.

No exceder la hora de aplicación a segundas personas.

Si es usted mismo quien se aplica los flujos o los cierres sueltos puede brindarse el tiempo que guste.

No debemos de inquietarnos por la localización exacta del punto o cierre; siempre que estemos sobre el área estaremos sobre el cierre o punto.

Relajese, brinde o reciba Jin Shin Jyutsu.

Ayudese durante la aplicación con sus exhalaciones e inhalaciones, de esta manera también alentamos al receptor del flujo.

Sellos Mayas : JIN SHIN JYUTSU

Dicen que nuestro cuerpo alberga todos los rostros de la creación, a través de los cuales las energías no manifestadas se manifiestan. Desde hace un tiempo estoy interesada en el Tzolkin, el calendario sagrado de los Mayas.

Para mi era interesante saber si podríamos encontrar en el cuerpo la energía creativa de los 20 sellos del Tzolkin. Los sellos son códigos genéticos. Para conocer de mejor manera la energía en el cuerpo, estudié algunos libros de Jin Shin Jyutsu, y escribí un libro sobre el tema.

Jin Shin Jyutsu se trata de 26 cierres o puntos, ubicados en meridianos de energía, que son la fuente de energía en nuestro cuerpo. Armonizar los cierres puede balancear cuerpo, mente y espíritu.

Los dibujos de Mira son el resultado de esta investigación.

Estoy convencida que la misma energía descrita en los 20 sellos del Tzolkin es la que se halla en los puntos distribuidos en el cuerpo humano tal como los describe Jin Shin Jyutsu.

Lo arriba mencionado implica que podemos abrirnos hacia la energía de los sellos por abrir los "cierres de energía" que hay en el cuerpo.

Esto es significativo, porque es importante disponer de una manera para equilibrar y armonizar la energía en nuestro cuerpo. Lo lograremos a través de dirigir nuestra atención a los lugares

mencionados, y al tocar los lugares en el cuerpo con las yemas de los dedos.

La energía de la materia, la personalidad, el alma, el cosmos, la galaxia están representadas por los sellos y también por los puntos en el cuerpo.

Puedes encontrar la imagen completa de Mira aquí:



Y con los sellos del Tzolkin:



Los sellos del Tzolkin, representados en el cuerpo.

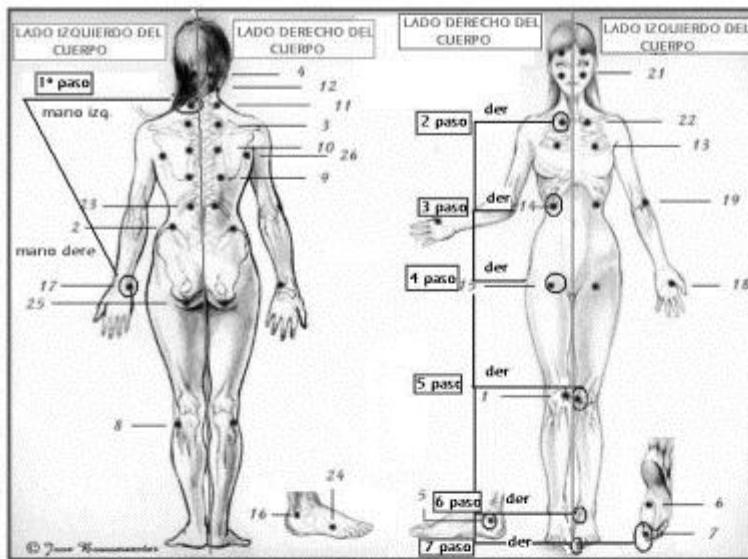
1. **Imix – Dragón rojo**  
El principio creador
2. **Ik – Viento blanco**  
Inspiración primordial, comunicación
3. **Akbal – Noche azul**  
Encarnación
4. **Kan – Semilla amarilla**  
Poder ordenador del crecimiento  
Es un puente entre la materia y lo que es invisible para os ojos
5. **Chicchan – Serpiente roja**  
Fuerza de la vida, instintos
6. **Cimi – Enlazador de mundos blanco**  
Equilibrio de vida y muerte
7. **Manik – Mano azul**  
Puente entre la personalidad y lo espiritual

8. **Lamat – Estrella amarilla**  
Comprensión intuitiva de la vida superior, arte
9. **Muluc – Luna roja**  
Elemento purificador del espíritu
10. **Oc – Perro blanco**  
Amor incondicional, soltar
11. **Chuen – Mono azul**  
La creatividad
12. **Eb – Humano amarillo**  
Trae la consciencia divina a nuestra propia consciencia
13. **Ben – Caminante espacial rojo**  
Canal cielo-tierra
14. **Ix – Mago blanco**  
Mago del tiempo y el no-tiempo
15. **Men – Aguila azul**  
Mente planetaria
16. **Cib – Guerrero amarillo**  
Contacto con la mente galáctica
17. **Caban – Tierra roja**  
Sincronía
18. **Etnab – Espejo blanco**  
El salon de espejos, donde los objetos, las imágenes reales o virtuales se confunden.  
Espada de sabiduría y purificación.
19. **Cauac – Tormenta azul**  
Nube y ser del trueno
20. **Ahau – Sol amarillo**  
Iluminación, el fuego universal, la esencia de todo
21. **Imix – Dragón rojo**  
El principio creador
22. **Ik – Viento blanco**  
Inspiración primordial





- 1. Aplicación a uno mismo: mínimo 20 minutos a 1 hora a más (podemos aplicar media hora un lado del cuerpo y otra media hora el otro lado, también podemos trabajar lado izquierdo por el día y derecho por la noche)**
- 2. Aplicación o ayuda a otros: mínimo 20 minutos y no más de 45 o 60 minutos. En casos graves aplicar 2 a 3 sesiones diarias a intervalos de 8 horas. En personas muy delicadas aplicar el tiempo que ellas lo permitan.**
- 3. Se aconseja mínimo de tres días seguidos y para buenos resultados nueve días seguidos.**
- 4. No tomar café ni bebidas excitantes antes de su aplicación.**
- 5. Es mejor aplicar los flujos con el estómago vacío o mínimo alimento.**



**Flujo del Corazón**  
corriente izquierda - sentirse a la derecha del receptor

**APLICANDO CORRIENTE IZQUIERDA**  
sentarse del lado derecho del receptor

1º paso - mano izquierda en 11 del lado izquierdo del cuerpo  
2º paso - mano derecha en 17 del lado izquierdo del cuerpo

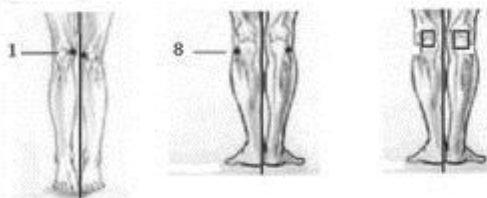
3º paso - mano derecha en 14 del lado derecho del cuerpo  
4º paso - mano derecha en 15 del lado derecho del cuerpo

5º paso - mano derecha en 1 del lado izquierdo del cuerpo  
6º paso - mano derecha en 5 del lado izquierdo del cuerpo  
7º paso - mano derecha en 7 del lado izquierdo del cuerpo

-LA MANO IZQUIERDA PERMANECE EN EL CIERRE 11 HASTA EL FINAL  
-SOLO DESPLAZAMOS LA MANO DERECHA A LO LARGO DE LOS CIERRES

PARA CORRIENTE DERECHA del cuerpo trabajar el lado opuesto del cuerpo aplicando los mismos cierres e invirtiendo la mano con la que cogemos las ceraduras y trabajan

**Regeneración del Cuerpo - Fuente de Juventud - Metabolismo - Todo Musculos**



lado posterior central de la rodilla o simplemente detras de la rodilla en el centro

Sobre Cierres 1 - 8 (cabeza del peroné) - Posterior Central de la Rodilla ubicamos las yemas de nuestros dedos o el centro de la palma de nuestra mano. En la Experiencia media hora diaria funciona muy bien.

Podemos trabajar un lado y luego el otro. Si contamos con alguien que nos ayude podremos aplicar los cierres 1 de ambos lados en una sola vez y lo mismo con los cierres nº 8, para luego aplicar en los posteriores centrales de la rodilla.

Esta serie son grandes ayudantes para la regeneracion del cuerpo y fuente de juventud, metabolismo del cuerpo, mantiene en optimas condiciones la quimica del cuerpo, influye sobre el sistema reproductor, restablece al cuerpo cansado.

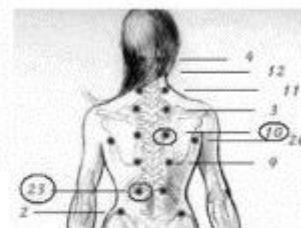


Corazón

Cierres nº 11  
Coger ambos cierres a la vez.

Si receptor puede colaborar que sujete sus DEDOS MEÑIQUES

Se recomienda con ayuda a uno mismo o el receptor sostenga diariamente sus dedos meñiques.



Circulación

Coger ambos cierres 23 (primero coger este cierre)  
Luego coger ambos cierres 10

Otra opción:  
Coger cierre 23 y 10 del lado derecho del cuerpo  
Coger cierre 23 y 10 del lado izquierdo del cuerpo

Aplicación a otros nos ubicamos en el lado del cuerpo que vamos aplicar los cierres.



Nerviosismo Prensos

Mano izquierda en Cierre 11 izquierdo  
Mano derecha en Cierre 13 derecho

Invertir para trabajar el otro lado de los cierres.  
El receptor puede sujetar sus dedos meñiques.

También sirve para armonizar Intestino delgado cuya actitud en desequilibrio es TRATAR DE PRETENDER SER...lo que no se es.

**SUJETANDO DEDOS**  
**Exhale todos los Excepticismos y las Actitudes e inhale Alegría, Risa y Felicidad en Abundancia.**

Tome su Dedo Pulgar      Tome su Dedo Índice



Todos los problemas se transforman en proyectos.



Todos los miedos comienzan a disolverse.

Tome su Dedo Medio      Tome su Dedo Anular



Todas las frustraciones, indecisiones y cobras se disuelven.



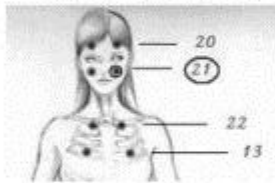
Todas las tristezas y heridas comienzan a disolverse.

Continúe siendo la Sonrisa y reciba su Hábito de Vida.

Tome su Dedo Meñique



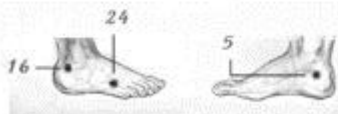
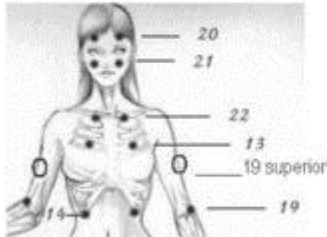
Comience a conocerse a usted mismo. Todos los TRATAR DE se disuelven y usted puede simplemente SER el SER que ES.



Mareo

Cierre 21 - Base pómulos

También se puede sujetar el Cierre nº 19 superior al mismo tiempo que el 21.



Localización de Cierres 18 - 5  
 Nuestros brazos de sujetar según el lado del cuerpo que indica.

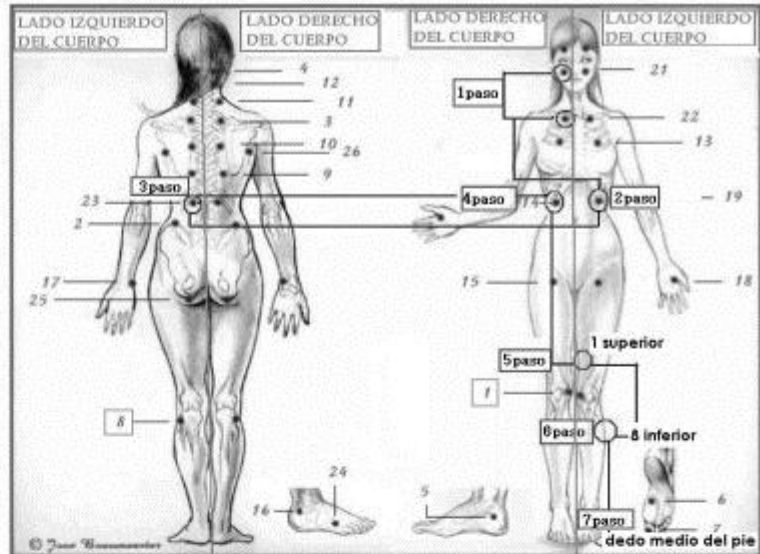
MATA DOLOR    Mata dolor - Lubrifica el Cuerpo -

Corriente izquierda del cuerpo  
 1º paso mano izquierda... sobre cierre nº 16 del lado izquierdo del cuerpo  
 mano derecha .... sobre cierre nº 5 del lado izquierdo del cuerpo

Corriente Derecha del Cuerpo  
 1º paso mano derecha... sobre cierre nº 16 del lado derecho del cuerpo  
 mano izquierda ... sobre cierre nº 5 del lado derecho del cuerpo

-Lubrifica el Cuerpo  
 -Ayuda a moverse el cuerpo  
 (problemas en las articulaciones, contracción y rigidez en piernas y brazos, reumatismo, parálisis infantil, dificultades en articulaciones, neuralgia).

**FLUJO DEL ESTÓMAGO - CIRCUITO DEL LADO DERECHO DEL CUERPO**



**APLICANDO CORRIENTE DERECHA DEL CUERPO**

siéntese del lado derecho del receptor - o aplique la secuencia como auto-ayuda

nota.- mano izquierda permanece en el el cierre 21

mano derecha en el paso 2 será la única que se desplazara hasta el final del circuito

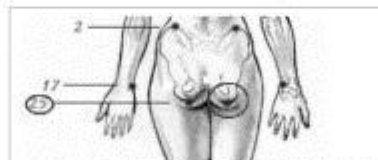
OJO : Hemos marcado en cuadro gris cierre 1 - 8 como referencia para ubicar el 1 alto y 8 bajo que se ubican cuatro dedos por encima del cierre 1 y cuatro dedos por debajo del cierre 8.

- 1paso - mano izquierda - en cierre 21 de lado derecho del cuerpo
- 2paso - mano derecha - en cierre 22 del lado derecho del cuerpo
- 3paso - mano derecha - en cierre 14 del lado izquierdo del cuerpo
- 3paso - mano derecha - en cierre 23 del lado izquierdo del cuerpo
- 4paso - mano derecha - en cierre 14 del lado derecho del cuerpo
- 5paso - mano derecha - en cierre 1 alto del lado izquierdo del cuerpo
- 6paso - mano derecha - en cierre 8 bajo del lado izquierdo del cuerpo
- 7paso - mano derecha - sujetando dedo medio o tercer dedo del pie izquierdo

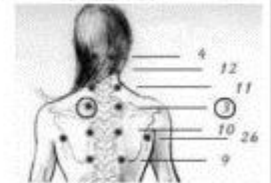
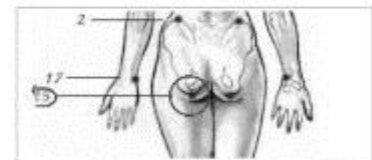
PARA CORRIENTE IZQUIERDA. APLICAR LOS MISMOS CIERRES INVIRTIENDO EL LADO DEL CUERPO Y EL DE LAS MANOS, QUEDANDO ASI:

MANO DERECHA EN CIERRE 21 y MANO IZQUIERDA DEPLAZANDOSE POR TODO EL FUJO.

**Ayuda a la eliminar desordenes del sueño**



Lado derecho del cuerpo  
 Mano derecha en Cierre 25 derecho  
 Mano izquierda en Cierre 3 derecho



Lado izquierdo del cuerpo  
 Mano izquierda en Cierre 25 izquierdo  
 Mano derecha en Cierre 3 izquierdo



Puede sujetarse también el cierre nº 18

\*Particularmente encuentro mas efectivo la aplicación de cierre 25 y 3  
 Actua sobre nuestra conciencia y personalidad

Buono para aliviar Jaquecas

El cierre nº 16 nos ayuda a liberar presión en la base de la cabeza.

3 hojas por las dos caras resumiendo :

[Resumen JSJ arte salud pdf print](#)

[Resumen JSJ arte salud print 2](#)

[Resumen JSJ arte salud pdf print 3](#)

-----LIBRO-----

**El Toque Sanador**

**Alice Burmeister y Tom Monte**

**Editorial Edaf**

El Jin Shin Jyutsu es una antigua técnica japonesa que usa los dedos de las manos y la respiración para equilibrar la energía corporal, eliminar el estrés, regular la tensión emocional, paliar el dolor y coadyuvar en el tratamiento de las enfermedades crónicas. Esta técnica, recuperada a principios de siglo por Jiro Murai, fue introducida recientemente por expertos japoneses en los EE.UU., y se extendió a Occidente, sorprendiendo por su extraordinaria capacidad de sanación. Su base se sitúa en el profundo conocimiento del mapa energético del cuerpo y en la posibilidad de equilibrar y armonizar el KI de un modo sencillo y natural.

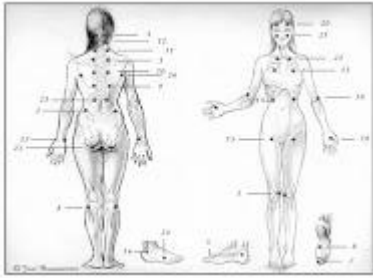
Esta guía explica con claridad y precisión todos los elementos necesarios para practicar el Jin Shin Jyutsu con uno mismo o con los demás y muestra decenas de ejercicios y técnicas para aplicar en dolencias específicas.

El toque sanador incluye:

- La introducción en los canales energéticos del cuerpo y en los 26 puntos donde esta energía se concentra.
- Los métodos para liberar el flujo de la energía vital.
- Los cinco desequilibrios que bloquean y reducen su nivel de energía y los pasos para superarlos.
- Ejercicios de primeros auxilios y de sanación inmediata para catarrros, presión sanguínea, niveles altos de colesterol, alergias, tensiones musculares, dolor menstrual, jaquecas y otras dolencias.

El toque sanador es, en resumen, una guía completa del antiguo arte del Jin Shin Jyutsu, que es sencillo de aprender pero de efectos sorprendentes, otorgándonos salud física y psicológica.

## JIN SHIN JYUTSU (CON VIDEO)



**Jin Shin Jyutsu** forma parte de las terapias que se basan en la existencia de la energía vital. Esta energía, es la que circula por todo el cuerpo en diferentes niveles o profundidades. Debe de fluir libre y sin obstáculos, ya que su bloqueo puede generar tensiones que lleven a la desarmonía y la enfermedad.

**JIN:** Hombre (a través del conocimiento, conciencia y compasión del hombre)

**SHIN:** Creador (del Creador)

**JYUTSU:** arte, expresión (es el Arte)

Se considera que el cuerpo humano está recorrido por tres grandes canales energéticos y trabaja sobre ellos con las manos, suave pero firmemente. Para este arte terapéutico existe un flujo central principal, que discurre por un círculo oval y que desciende por la cara, cuello y esternón, la zona abdominal y el hueso púbico, para ascender por la columna, volver a pasar por encima de la cabeza y descender nuevamente; y otros dos grandes flujos denominados supervisores que nacen en la parte interior de las rodillas: el supervisor izquierdo, que controla todas las funciones del cuerpo del lado izquierdo y que está relacionado con el principio masculino, el tiempo, el pasado, la lógica y lo genético, y el supervisor derecho, que rige las funciones del lado derecho y que tiene que ver con el principio femenino, representando el espacio, el presente, la intuición y la regeneración.

Las corrientes energéticas diagonales, unen y armonizan la parte izquierda del cuerpo con la derecha.

La energía toma forma en el cuerpo a través de diferentes profundidades que van de la piel (1ª profundidad) a los huesos (5ª profundidad), relacionadas con las diferentes etapas vitales y órganos y que se pueden desequilibrar por emociones tales como la preocupación, el miedo, la cólera, la tristeza y el exceso de pretensión.

Por otra parte, identifica 26 cerraduras de seguridad (esferas energéticas de unos 15 cm. de diámetro repartidas por los canales mencionados) a través de las cuales puede liberarse la energía estancada o mejorar su flujo.

Si el sistema energético está en armonía entonces la persona conduce una vida feliz y normal. Si el sistema energético se alinea mal, el cuerpo físico comienza a sentir el efecto, conduciendo a los problemas de salud, emocional, mental e interior. El sistema energético se puede desarmonizar de muchas maneras: como herencia hereditaria, accidente o trauma, clima, dieta, forma de vida, enfermedad, actitudes de la preocupación, miedo, cólera, tristeza e intentar ser como en realidad no somos.

26 Canales, cierres energéticos, puntos, conexiones: (ver dibujo)

.Cada cierre lo vemos en la plantilla como un punto, cada punto es un número.

.Cada número en unión con otros números forma un Flujo. Cada Flujo es una reunión de cierres de números. Cada Flujo tiene dos corrientes que armonizan diferentes funciones que rigen nuestros lados derecho o izquierdo del Cuerpo.

#### **TÉCNICAS:**

##### **1-Respiración:**

Se colocan los brazos cruzados, las manos bajo las axilas y los pulgares por delante. Se comienza con una exhalación desde la base del cráneo, subiendo por la cabeza y bajando por el cuerpo hasta los pulgares de los pies. Se repite lo mismo pero recorriendo la parte de atrás. Se realizan unas 36 respiraciones conscientes.

##### **2. Auto-pose (manos)**

Suaves toques con el dedo pulgar de la mano derecha o izquierda con la mano contraria (la izquierda representa el pasado y la derecha el presente); se puede combatir el miedo envolviendo el dedo índice; utilizar el dedo corazón para aplacar la ira; el dedo anular para vencer la tristeza y el meñique para evitar la actitud de pretensión. No se ha de masajear específicamente ni tampoco manipular los músculos. Se ha de lograr la restauración de la circulación energética, facilitando la reducción de la tensión y el estrés que se acumulan a lo largo de la actividad diaria.

Con cinco minutos de práctica en cada mano es suficiente para comenzar.

##### **3. Profesional:**

El terapeuta (masajista profesional, energético), pone sus manos sobre concretas “cerraduras energéticas” (ver dibujo) con el fin de armonizar la corriente energética que fluye a través de todo el cuerpo. La sesión dura entre 3/4 y 1 hora.

**BENEFICIOS:**

Eliminación de estrés.

Liberar miedos internos.

Libera tensiones, angustias y preocupaciones.

Ayuda a tomar confianza en uno mismo.

Eleva la Autoestima.

Mejora la visión del entorno (Positividad).

Mejora los problemas de insomnio.

Favorece la concentración.

En general armoniza mente e interior, lo que da lugar a un cuerpo físico en sintonía con sus canales más internos y mentales.

Recomendado para personas con Tdha, depresiones, fobias, migrañas y malestar general.

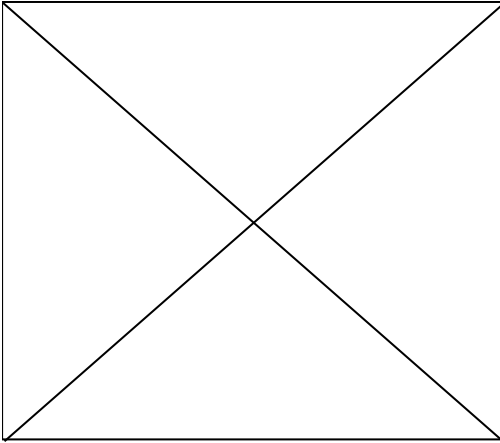
*\*Apreciación particular y advertencia: Hoy en día y debido a las dificultades que existen en varios campos (profesional, laboral, económico, etc) Son algunos los individuos que se hacen pasar por profesionales de la medicina o especialistas en terapias alternativas, que ni lo son ni tienen la mínima formación académica o profesional. Siendo una estafa y lo que es peor; destruyen nuestra confianza en quienes verdaderamente nos pueden ayudar. Antes de acudir a una sesión de Jin Shin Jyutsu, u a otras terapias alternativas, debes de informarte previamente de que el profesional es un terapeuta homologado. Con los precios de forma visibles y sellados.*

*Para realizar concretamente esta técnica a modo individual y personal se puede aprender por medio de vídeos o libros, pero para efectuarla sobre otras personas es imprescindible ser un profesional, ya que se requiere de otros conocimientos más elevados y te cobrarán un servicio. Se prudente e informate. Tu salud y tu bolsillo te lo agradecerán.*

Os dejo un vídeo a modo informativo y orientativo que en ningún caso se considera profesional.



**Sirve de orientación a nivel de práctica individual.**



**Atención: Ninguna de las terapias alternativas sustituyen a la medicina convencional. Si estás en tratamiento médico NO lo interrumpas. Todo es compatible si se realiza adecuadamente.**

***\*Con la colaboración y supervisión del Sr. Alejandro Dalmau Peñeira (fisioterapeuta) y el Sr. Jaume Abós (maestro de bhakti Yoga y Tai-chi)***