

Jin Shin Jyutsu®

El Jin Shin Jyutsu®

Es una antigua técnica japonesa que usa los dedos de las manos y la respiración, entre otras técnicas, 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 del siglo XX 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. Cada uno de nuestros dedos afecta a 14.400 funciones corporales, por lo cual los beneficios son múltiples.

“Algunos puntos claves para recordar a la hora de practicar este arte con uno mismo o con otra persona.

- Relájese. Si no es capaz de hacerlo, simplemente quédese tal cual está. No es necesario intentar relajarse. Con el tiempo será capaz de hacerlo sin proponérselo.
- Puede usted sentarse, tumbarse o permanecer de pie – lo que le resulte más cómodo, práctico y conveniente.
- Aplique simplemente sus manos durante algunos minutos en cada uno de los pasos, o hasta que sienta una pulsación rítmica y regular.
- Puede practicar el arte en cualquier momento del día. Lo que producirá resultados es la aplicación diaria de las secuencias simples.”

Extractado del libro: “El Toque Sanador” Alice Burmeister y Tom Monte

