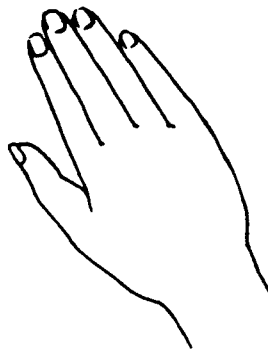
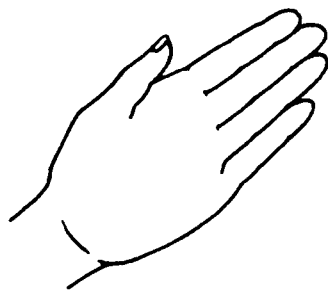


CONOCERME A MÍ MISMO SER ES, ES.
FISIO - FILOSOFÍA - Conciencia de MÍ MISMO
FISIO - PSICOLOGÍA - Entendimiento de MÍ MISMO
FISIO - FISIOLÓGÍA - La técnica para MÍ MISMO

LIBRO 3

LOS DEDOS DE LAS MANOS Y LOS DEDOS DE LOS PIES

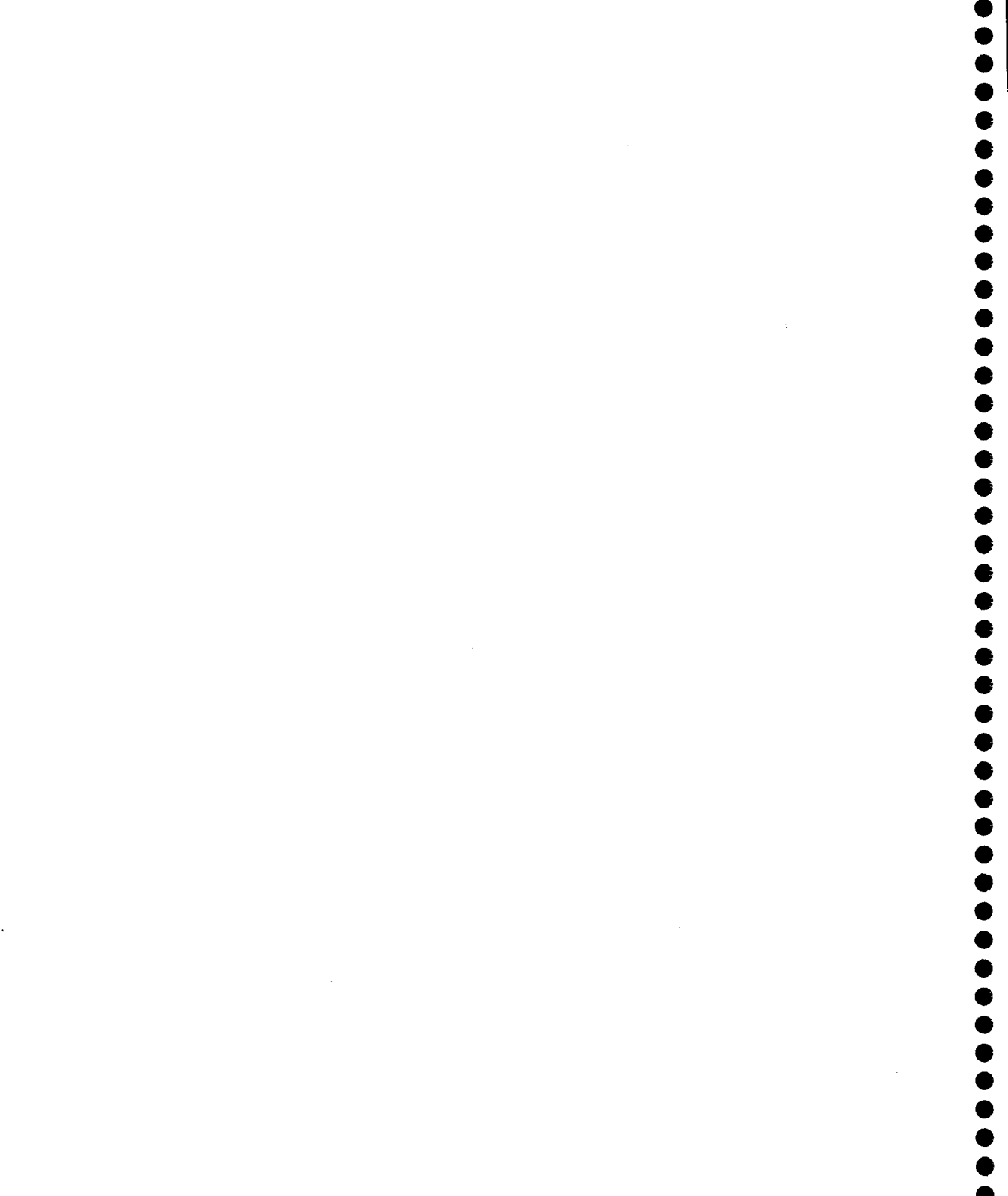


JIN SHIN JYUTSU ES. — la conciencia de MÍ MISMO, entendiéndome a MÍ MISMO, y las técnicas para MÍ MISMO no intentan ser un sustituto de una atención médica regular provista por autoridades médicas reconocidas.

**CONTENIDO - JIN SHIN JYUTSU ES.
CONOCERME A MÍ MISMO SER ES, ES.**

1. Introducción a JIN SHIN JYUTSU ES (Continuación): CONOCERME A MÍ MISMO SER ES, ES. LOS DEDOS DE LAS MANOS Y LOS DEDOS DE LOS PIES	1
2. LAS MANOS y los PIES como cables para recargar la batería	4
3. Técnica para la eliminación diaria de la Tensión/Stress	9
4. Conciencia y comprensión de las MANOS - las palmas - y los PIES - las plantas.	18
5. RESUMEN	41

SONRÍA y CONOCERME A MÍ MISMO



1. INTRODUCCIÓN a JIN SHIN JYUTSU ES. (continuación):
CONOCERME A MÍ MISMO SER ES, ES.

¡LOS DEDOS DE LAS MANOS Y LOS DEDOS DE LOS PIES! son las llaves para Conocerme a mí mismo SER ES, ES. En la Físio-Filosofía, conciencia de mí mismo (las raíces; la Físio-Psicología, entendimiento de mí mismo (el tronco); la Físio - Fisiología, la simple aplicación de la técnica (los frutos) se encuentra a mi disposición. Es simple y ES DIVERTIDO*.

La jornada se encuentra dentro MÍO
es el encontrar aquello sin
comienzo ni final.

Exhale todos los escepticismos y las actitudes
e inhale alegría, la risa y felicidad en
abundancia.

Continúe SONRIENDO y exhale.



Si uno es incrédulo, SONRÍA y tome ("recargue") el DEDO ÍNDICE. Relaje los hombros. Continúe SONRIENDO. Exhale, descargue toda la suciedad "arqueológica" el polvo y la mugre grasienta**, desde la cabeza hasta LOS DEDOS GORDOS DE LOS PIES.

Continúe SONRIENDO. Inhale. Reciba la energía purificada, renovadora y revitalizadora desde LOS DEDOS GORDOS DE LOS PIES hasta la parte superior de la cabeza. En repetir este proceso varias veces, o si el tiempo lo permite exhalando treinta y seis veces se puede comenzar a VER la simplicidad y la diversión en el tomar ("recargar") los DEDOS DE LAS MANOS y los DEDOS DE LOS PIES.

*NT: FUN (*E*ulfilling (*r*ealización). *U*nderstanding (*e*ntendimiento),
*N*o-thing (*N*ada)

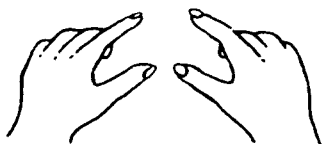
**NT: en inglés: *dirt, dust and greasy grime*
dirt = la suciedad
dust = el polvo
greasy = grasienta
grime = la mugre

¿PORQUÉ? Naturalmente uno quiere conocer el POR QUÉ del cómo hacer algo. Y esta es la razón del PORQUÉ ha nacido este libro DIVERTIDO.



- a. El DEDO ÍNDICE representa la CORRIENTE. Mientras uno permanece en la corriente (la circulación perfecta) hay armonía sin limitaciones, sin obstáculos, sin las nadas, que causan todo tipo de desórdenes.

La INCREDULIDAD es simplemente MIEDO.
SONRÍA. Baje los hombros, exhale y SER.



- b. Los DEDOS ÍNDICES cuando no están en armonía son la fuente de todas las CARENCIAS. La carencia de percepción, de equilibrio de pensamiento, de energía, de la salud y todas las cosas materiales causan MIEDO*. Uno sólo puede "mirar" y "escuchar" en vez de VER y OIR. El dedo índice se usa para culpar a otros, cosas, situaciones para nuestra propia conciencia y falta de entendimiento.

Es natural el ser incrédulo cuando uno escucha algo heterodoxo, o algo que suena DEMASIADO simple. Un amigo dijo -"Jin Shin Jyutsu no es simplemente complicado, ES complicadamente simple"- . Por lo tanto continuemos OYENDO y VIENDO y no caigamos en la trampa de las reacciones a acciones y experiencias pasadas, el Conoceme a Mí Mismo SER (Verdad Infinita), ES (Uno mismo, Self Infinito), Es (Ser Impersonal, sin Actitud, Self). **

* NT: FEAR=Miedo False= falsa, Evidence=evidencia, Appearing=apareciendo, Real=real.

** NT: IT=lo Infinite=infinita, Truth=verdad; IS=es Infinite=infinito, Self=ser; Is=es Impersonal= impersonal, Self=ser.



- c. Los DEDOS ÍNDICES ayudan a aliviar molestias de la espalda. Todas las cargas de actitudes — preocupación, miedo, cólera/ira, pena y los “tratar de” — afectan la espalda. Se comienza a sentir como si el peso del mundo está en nuestra espalda. Para descargar la tensión/stress de la espalda, SONRÍA, relaje los hombros mientras toma (“arranca”) EL DEDO ÍNDICE,

Al relajar los hombros se puede observar cómo los hombros se derriten en los dedos del pie. No necesita empujar los hombros hacia abajo. Una SONRISA comienza a emerger desde el interior y la exhalación simplemente ocurre. Un sentido de alivio — sentido completo de Paz permea todo el ser.



- d. Los DEDOS ÍNDICES se corresponden con los DEDOS PEQUEÑOS de los pies para aliviar la tensión/stress en la espalda. Por lo tanto para aliviar tensión/stress en la espalda uno puede tomar (“recargar”) los DEDOS PEQUEÑOS DEL PIE.

Existen innumerables alternativas “hechas a medida” para nuestras necesidades.

¿No es simple y DIVERTIDO? No hay reglas ni regulaciones. No tengamos MIEDO a la simplicidad. Diviértase y sea su propio testimonio.

(Invierta, para el dedo índice izquierdo
- el dedo pequeño del pie derecho).

Simplemente es DIVERTIDO.

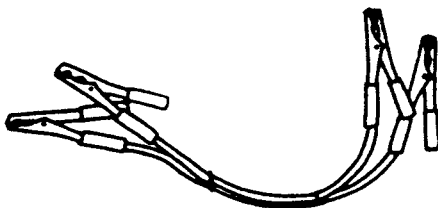
2. LAS MANOS Y LOS PIES COMO CABLES PARA RECARGAR LA BATERÍA

Continuamos explorando las experiencias fascinantes a través de la conciencia y el entendimiento de las relaciones entre las MANOS y los PIES.

(Jiro Murai) me dijo hace treinta años: -"Con el tiempo conocerá el secreto no -secreto del poder que yace en la conciencia y el entendimiento de los dedos. Todas las faltas de armonías pueden armonizarse a través de ellos"-.

CONOCERME A MÍ MISMO SER ES, ES. — DIVERSIÓN.

La conciencia y el entendimiento de las funciones dinámicas de las MANOS y los PIES son excitantes. Son los CABLES PARA RECARGAR LA BATERÍA.



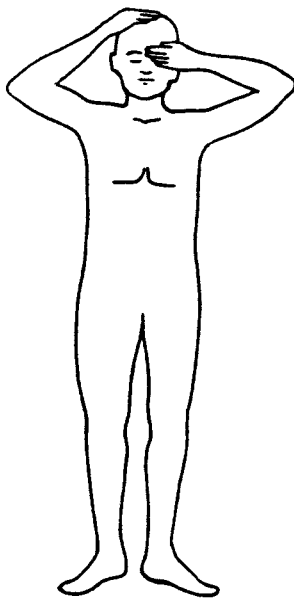
El cable para recargar la batería ilustrado es la imitación humana de las funciones de las MANOS y los PIES del hombre (cables para recargar la batería).

El “recargar” (tomar), tanto los dedos y las palmas de las manos como los dedos y las plantas de los pies directa e indirectamente influye las varias funciones de la Corriente Armonizadora Universal Central Principal. Esta corriente armonizadora controla todas las varias funciones de los órganos y afecta la armonía física, mental y espiritual.

¿Está usando, siendo, los cables para recargar la batería?

¿Está siendo su propio testimonio?

¿Está usando, siendo, los cables para recargar la batería diariamente para la Corriente Armonizadora Universal Central Principal? (Explicada en el Libro I de Auto - Ayuda, páginas 15 a 17.)



La Corriente Armonizadora Universal Central Principal es la Fuente de la Fuerza Energética de la Vida para el cuerpo. Sin ella el cuerpo es inerte. Esta corriente es la armonizadora de todas las funciones del cuerpo- la renovación, el mantenimiento, el sustento — todo lo que es necesario para el funcionamiento armonioso del cuerpo en seis simples pasos.

La siguiente ilustración muestra el CIRCUITO DE LAS CORRIENTES para las funciones para "recargar" el cuerpo. Como Shakespeare dijo, -"Todo el mundo es un escenario" y todos los hombres y mujeres son las ESTRELLAS. El conocer que "Yo soy la ESTRELLA" y que soy la ESTRELLA en muchas obras en mi vida ya que "Todo el mundo es un escenario".

**CABLE PARA RECARGAR LA BATERÍA
(Soy la ESTRELLA)**

Brazo DERECHO

Brazo IZQUIERDO

La energía fluye hacia arriba por el BRAZO DERECHO

La energía fluye hacia abajo por el BRAZO IZQUIERDO

La energía fluye hacia abajo por el frente del brazo DERECHO

La energía fluye hacia arriba por el frente brazo IZQUIERDO

La energía fluye hacia arriba por la Pierna DERECHA

La energía fluye hacia abajo por la Pierna IZQUIERDA

(dedos del pie)

La energía fluye hacia abajo por el frente de la pierna DERECHA

La energía fluye hacia arriba por el frente de la pierna IZQUIERDA

(dedos del pie)

PIERNA DERECHA

PIERNA IZQUIERDA

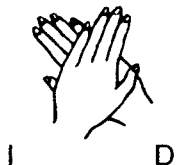
El poder CONOCERME A MÍ MISMO SER ES, ES es el “trascender o elevarse sobre, o más allá, de las limitaciones de la técnica”.

Uno ya tienen las LLAVES. Todo lo que uno necesita es la conciencia y el entendimiento.

El MIEDO es el resultado de la falta de conciencia y de entendimiento.

- a. El circuito de circulación o la dirección de la corriente de energía es la misma en el brazo derecho y la pierna derecha.
- b. El circuito de circulación o la dirección de la corriente de energía es la misma en el brazo izquierdo y la pierna izquierda.
- c. El circuito de circulación o la dirección de la corriente de energía en el brazo y pierna derecha es opuesta a la del brazo y la pierna izquierda.
- d. Esta conciencia y entendimiento de los circuitos de circulación de los cables para recargar la batería nos permiten entender el siguiente simple uso de las palmas de las manos.

Penetra
hacia adentro



Asciende a la
superficie



- (1) Cuando uno se corta o se hiere y como resultado hay derrame de sangre, coloque la palma derecha, el o los dedos (del lado de la palma de la mano) en la zona que sangra y la palma de la mano izquierda, el dedo o dedos de la mano izquierda (del lado de la palma de la mano) sobre la mano o dedos derechos. Este proceso ("recargo") ayuda a detener el derrame de sangre.

¿No es una LLAVE excitante?

Esta posición ("recargo") ayuda todo tipo de condiciones de hernia. Esta posición ("recargo") ayuda a curar permitiendo a la función de la corriente de energía cerrar las heridas.

- (2) Cuando uno desea ayudar a sacar una astilla o a un grano o barro invierta la posición de las manos, la mano derecha sobre la izquierda.

Esta posición de ("recargo") ayuda a la función de la corriente de energía a jalar o sacar la obstrucción.

- (3) Cuando uno sufre una quemadura al hacer en contacto con objetos calientes o permaneciendo en el sol durante mucho tiempo, el usar la palma de la mano puede ayudar a aliviar el dolor y prevenir ampollas y cicatrices.

- (4) Cuando uno sufre una caída y se "pela" la rodilla u otra parte del cuerpo, uno puede ayudar al proceso de cura usando las palmas de las manos en el área herida.

El despertar la conciencia y el entendimiento de las funciones dinámicas de las MANOS y los PIES (cables para recargar la batería) es fascinante y excitante, DIVERTIDO.

3. TÉCNICA BÁSICA DIARIA PARA LA ELIMINACIÓN DE TENSIÓN/STRESS

Los DEDOS pueden usarse para eliminar la tensión/stress diaria.

Como mencioné en el Libro I de Auto Ayuda, Jiro Murai meditó y experimentó el arte de Jin Shin Jyutsu cuando estaba críticamente enfermo. Él utilizó las siguientes posiciones de dedos para probar que eran efectivas en la remoción de bloqueos circulatorios. Las molestias — con distintos rótulos- son el resultado del bloqueo de los varios sistemas de circulación de las funciones del cuerpo que renuevan y mantienen el cuerpo. Jiro Murai fué su propio testimonio. (El Conocerme a mí mismo SER ES, ES proviene del propio testimonio de Jiro Murai, de hace más de ochenta años, de las siguientes ocho posiciones de dedos).

Simplemente DIVIÉRTASE con los DEDOS. SONRÍA y SER: la DIVERSIÓN. SER su propio testimonio.

Las siguientes posiciones de dedos pueden ser aplicadas en cualquier momento y por cualquier período de tiempo durante el día. No se necesita hacer todas las posiciones al mismo tiempo.

No existen reglas ni regulaciones. Si una de las posiciones de los dedos es más confortable que otra significa que el cuerpo necesita esa posición de "recargue" en particular. Se puede utilizar esta posición de dedos hasta que se encuentre otra posición más confortable .

Se puede utilizar estas posiciones de dedos mientras se SONRÍE y utilizar las treinta y seis exhalaciones e inhalaciones. Cuente dos exhalaciones e inhalaciones por cada posición de dedo y luego junte las manos. Continúe SONRIENDO. Relájese. Complete las treinta y seis respiraciones con las diez respiraciones restantes.

Estas posiciones de dedos son todas inclusivas. SER su propio testimonio.

SONRÍA

Nunca antes había experimentado esta Respiración y jamás la volveré a experimentar nuevamente. Disfruto la Respiración que soy ahora.

- a. Posición de dedo N° 1:
- (1) No puedo ver muy bien.
 - (2) Tengo dificultades para exhalar.
 - (3) Me siento muy frustrado.
 - (4) Estoy cansado todo el tiempo.
 - (5) Tengo problemas para tomar decisiones - soy moroso-.

I.

Tome el dedo medio* izquierdo (del lado de la palma de la mano) con el dedo pulgar derecho. Coloque el resto de los dedos derechos sobre el dorso del dedo medio izquierdo.



(Invierta la posición para el dedo medio derecho).

Esta posición de dedo ayuda a liberar tensión/stress de la cabeza hasta los pies, a la exhalación y a descargar la suciedad, el polvo y la mugre grasienta*.

*NT: También conocido como dedo del corazón, mayor o de en medio.

**Vea: **NT pág. 1.

SONRÍA

Cada día es una NUEVA maravilla.

Uno puede recibir toda la abundancia que necesita.

Uno no puede retener lo viejo.

Exhale todo lo viejo y reciba todo lo nuevo.

b. Posición de dedo N° II:

- (1) No puedo inhalar profundamente.
- (2) Me estoy quedando sordo.
- (3) Me molestan los pies.
- (4) No estoy tan alerta como antes.
- (5) Me están molestando los ojos.

II.

Tome ligeramente el dorso del dedo medio* izquierdo con el dedo pulgar derecho. Coloque el resto de los dedos derechos en el lado de la palma de la mano del dedo izquierdo.

(Invierta la posición para el dedo medio* derecho).



Esta posición de dedo ayuda a revitalizar al cuerpo desde los dedos de los pies hasta la cabeza.

Ayuda a inhalar más fácilmente, recibiendo el Hálito de Vida.

**NT: También conocido como dedo del corazón, mayor o de en medio.*

Conocerme a mí mismo
SER ES, ES.

Es la actitud que uno tiene
la que causa limitaciones y
bloqueos y evita el poder
DIVERTIRSE.

c. Posición de dedo N° III:

- (1) Estoy tan nervioso.
- (2) Me preocupa mi corazón.
- (3) Me quedo sin aliento cuando camino mucho.
- (4) Siempre estoy “tratando de”.
- (5) Me deprimó mucho — no hay — DIVERSIÓN.

III

Tome el dedo meñique y el
dedo anular izquierdos (del
lado de la palma de la
mano) con el pulgar dere-
cho. Coloque el resto de los
dedos de la mano derecha
en la parte posterior del
dedo pequeño y el anular
izquierdo.



(Invierta la posición para los
dedos de la mano derecha).

Esta posición de dedo ayuda a calmar al cuerpo, li-
berar la tensión/stress nerviosa y ayuda a revitalizar
todas las funciones de los órganos.

Recuerde siempre que YO SOY DIVERTIDO.

El cuerpo es un reflejo de los pensamientos.

Del 90 % al 100% de las preocupaciones no se materializan en el estado de conciencia y de entendimiento de Conocerme a mí mismo SER ES, ES.

d. Posición de dedo N° IV:

- (1) Estoy tan cansado.
- (2) Me siento tan inseguro de todo — mi salud, mi fortuna, mi felicidad.
- (3) Comencé a sentirme tan viejo y me veo tan avejentado.
- (4) Me irrito y me enojo por todo o por nada.
- (5) Me preocupo por todo.

IV.

Tome los dedos pulgar, índice y medio* izquierdos (del lado del dorso de la mano) con el pulgar derecho. Coloque el resto de los dedos de la mano derecha en el lado de la palma de la mano de los dedos pulgar, índice y medio izquierdos.



(Invierta la posición para los dedos de la mano derecha)

Esta posición de dedo ayudan a liberar la tensión/stress de la fatiga diaria, las preocupaciones, miedos y la cólera/ira.

*NT: También conocido como dedo del corazón, mayor o de en medio.

Yo cambio y todo el mundo — todas las situaciones, relaciones con otros — heridas, culpas y hasta los dolores — cambian.

Olvídese de enfocar en:

1. Comparar, competir;
2. Juzgar (ser juzgado),
3. Tratar de entender, tratar de averiguar el **PORQUÉ**.

Continúe SONRIENDO

Baje los hombros y exhale.

V.

Haga un círculo con el dedo medio y el pulgar de la mano derecha (el pulgar, del lado de la palma de la mano, en la uña del dedo medio). Deslice el pulgar izquierdo entre el círculo hecho con el pulgar y el dedo medio* derecho (el lado de la palma de la mano del pulgar izquierdo toca la uña del dedo medio derecho).

(Invierta la posición para el pulgar derecho).

e. Posición de dedo N° V:

- (1) Tengo siempre sentimiento de inquietud.
- (2) Estoy cansada todo el tiempo a pesar de no tener nada.
- (3) Mi tez es horrible.
- (4) Soy muy emocional y no puedo evitarlo.
- (5) Tengo un antojo incontrolable de dulces, sé que no me hacen bien.



Esta posición de dedo ayuda a revitalizar todas las funciones del cuerpo y ayuda a liberar y minimizar la acumulación diaria de fatiga.

**NT: También conocido como dedo del corazón, mayor o de en medio.*

Uno está donde están sus pensamientos.

Los pensamientos crean las palabras y las palabras crean los actos.

Los pensamientos afectan directamente al cuerpo.

Al tomar ("recargar") no se repara el cuerpo, se lo "afina".

f. Posición de dedo N° VI:

- (1) Mi piel está terrible
- (2) Me siento rechazada, no querida y lloro fácilmente.
- (3) Soy torpe.
- (4) He perdido mi sentido común.
- (5) Me molestan los oídos.

VI.

Toque la uña del dedo anular con el pulgar (del lado de la palma de la mano)

(Invierta la posición para los dedos anular y pulgar izquierdos).



Esta posición de dedo ayuda a fortalecer la función respiratoria, el oído; y ayuda a respirar con más facilidad al caminar, trotar, correr o al hacer ejercicios. Se puede utilizar esta posición cuando se toma un vuelo o cuando se maneja en zonas de altitud.

g. Posiciones de dedo N° VII y VIII:

Estas dos posiciones de dedo armonizan a todo el ser.

VII.

Junte los dedos medios* (el lado de la palma de la mano) con las manos cruzadas.



- (1) Esta posición de dedo libera la tensión/stress diaria de la cabeza, los pulmones, las funciones digestivas del abdomen y de las piernas; ayuda a exhalar y a descargar la suciedad, el polvo y la mugre grasienta*.

SER el Amor Cósmico
Universal ilimitado.

Conocerme a Mí Mismo
SER ES, ES.

VII. (2)

Junte las uñas de los dedos
medios* izquierdo y derecho.



- (2) Esta posición de dedo ayuda a liberarla tensión/stress en la espalda y al bienestar general de todo el cuerpo. Ayuda también a inhalar más fácilmente y recibir el Hálito de Vida purificado.

*NT: También conocido como dedo del corazón, mayor o de en medio.

**Vea **NT pág. 1.

El poder creativo del todo el universo yace dentro de cada uno de nosotros. ConózcaLO, SÉALO y SER la SONRISA — yo soy la Estrella.

¿No es ésta una manera simple y DIVERTIDA de ser? La única manera en que uno puede CONOCER es sintiendo la simplicidad de usar las manos (“recargar”) y VIENDO la belleza y el dinamismo de esta herramienta que todos poseemos. SONRÍA y SER.

Ser su propio testimonio. Toda nuestra infelicidad y nuestros miedos son el resultado de no conocerme a MÍ MISMO.

El conocerme a mí mismo es el saber que tomando, “recargando”, el dedo pulgar cuando siento que voy a tener un dolor de cabeza puedo permanecer en control y evitar que el dolor me domine.

El conocerme a mí mismo es el saber que tomando, “recargando”, el dedo pequeño cuando siento que voy a tener un dolor de garganta puedo permanecer en control y evitar que el dolor me domine.

El conocerme a mí mismo es el saber que tomando, “recargando”, el dedo índice cuando siento que voy a tener un dolor de espalda puedo permanecer en control y evitar que el dolor me domine.

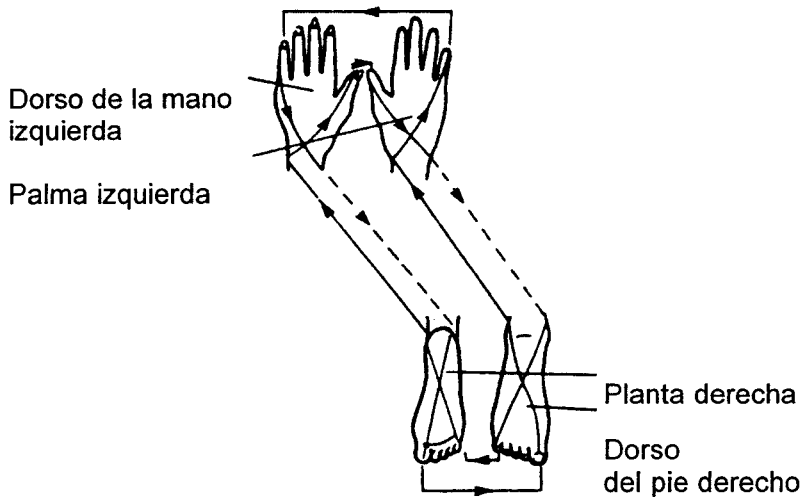
CONOCERME A MÍ MISMO SER ES, ES.

4. CONCIENCIA Y ENTENDIMIENTO DE LAS PALMAS DE LAS MANOS — LAS PLANTAS DE LOS PIES

La DIVERSIÓN comienza ahora, al presentar a las MANOS, las PALMAS DE LAS MANOS, los DEDOS, los PIES, las PLANTAS DE LOS PIES y los DEDOS DE LOS PIES.

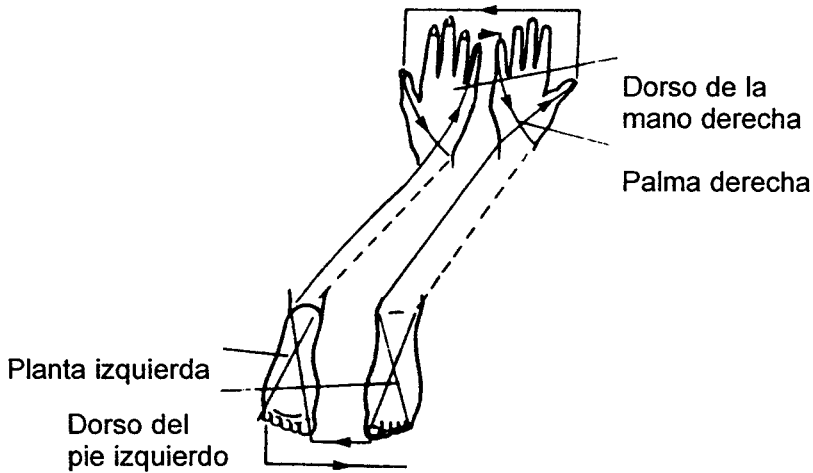
a. Relaciones entre las MANOS y los PIES:

- (1) El dorso de la mano izquierda y la planta del pie derecho están relacionados.
- (2) La palma de la mano izquierda y el dorso del pie derecho están relacionados.



(3) El dorso de la mano derecha y la planta del pie izquierdo están relacionados.

(4) La palma de la mano derecha y el dorso del pie izquierdo están relacionados.



(5) Cuando hay acumulación de tensión/stress el circuito de circulación se inclinará hacia el centro de la zona falta de balance y la causa de desarmonía — creando varios tipos de rótulos.

b. Relaciones entre los DEDOS DE LAS MANOS y los DEDOS DE LOS PIES:

- (1) Las puntas de los dedos de las manos (la 1/3 parte superior) y las puntas de los dedos de los pies (la 1/3 parte superior) están relacionadas.

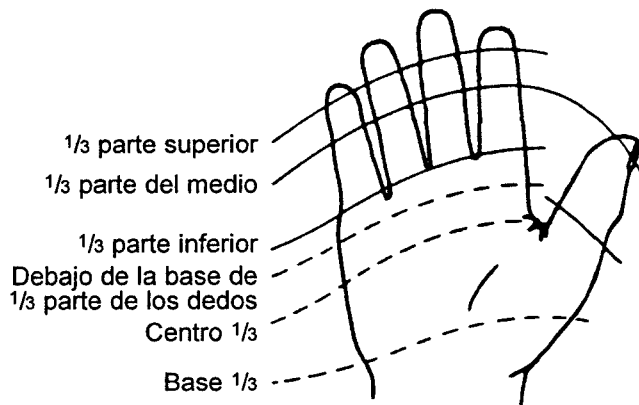
Ayuda a liberar la tensión/stress mental/emocional, del cerebro, el pecho y de los muslos.

- (2) La parte media de los dedos de las manos (la 1/3 parte media) y la parte media de los dedos de los pies (la 1/3 parte media) están relacionadas.

Ayuda a liberar la tensión/stress digestiva, del rostro, del abdomen y de las pantorrillas.

- (3) La parte inferior de los dedos de las manos (la 1/3 parte inferior) y la parte inferior de los dedos de los pies (la 1/3 parte inferior) están relacionadas.

Ayuda a liberar la tensión/stress física, del cuello, de la pelvis y de los pies.



c. Relaciones entre las PALMAS DE LOS MANOS y las PLANTAS DE LOS PIES:

- (1) La parte superior de las palmas de las manos (debajo de la base de la $\frac{1}{3}$ parte de los dedos y la parte superior de las plantas de los pies (debajo de la base de los dedos de los pies) están relacionadas.

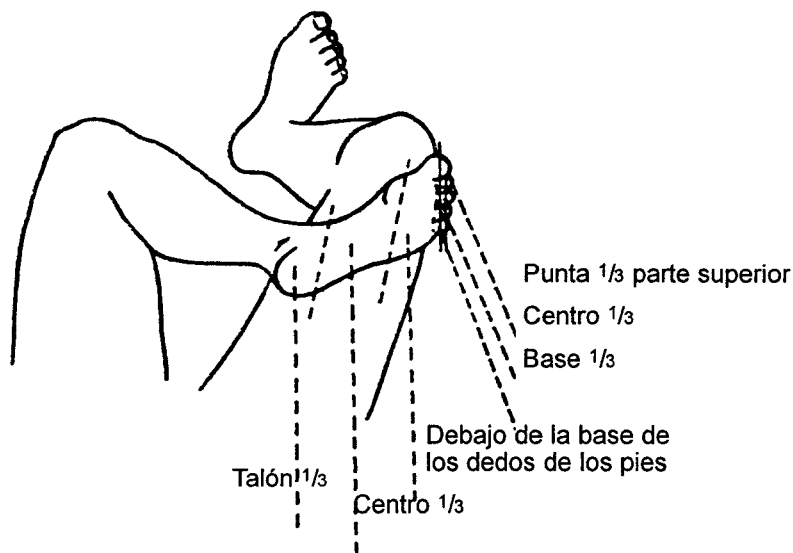
Ayuda a liberar la tensión/stress mental/emocional, del cerebro, del pecho y de los muslos.

- (2) La parte media de las palmas de las manos (la parte media $\frac{1}{3}$) y la parte media de las plantas de los pies (la parte media $\frac{1}{3}$) están relacionadas.

Ayuda a liberar la tensión/stress digestiva, del cerebro, del rostro, del abdomen y de las pantorrillas.

- (3) La parte inferior de las palmas de las manos ($\frac{1}{3}$ parte encima de la muñeca) y el área del talón de las plantas de los pies están relacionadas.

Ayuda a liberar la tensión/stress física, del cerebro, del cuello, de la pelvis y de los pies.



Fisio — Psicología — SONRÍA,
MIRE interiormente y ESCUCHE.

Cuando la vida interior está en
orden, hay alegría, salud y la
Abudancia del Creador en todo y en
todas formas.

Siempre existe una manera de ayu-
darme a Mí Mismo y este
conocimiento a su vez puede ayu-
dar a otros.

Siempre hay una alternativa
con el conocimiento de
LOS DEDOS DE LAS MANOS
y LOS DEDOS DE LOS PIES.

Si no puede SER otra cosa,
SONRÍA y SEA: soy la respiración.

En vez de “muéstreme” abra los
ojos y VEA.

SER su propio testimonio.
SER la felicidad. Sepa que no hay
otra forma de felicidad. La felicidad
ES.

d. MANO — PALMA — PIE — PLANTA

- (1) Estoy completamente exhausto.
- (2) Mi mente no está trabajando
correctamente.
- (3) Tengo tal tensión en el ojo.
- (4) Me cuesta mucho respirar.
- (5) Me preocupa mucho mi corazón.
- (6) Mi apetito está desequilibrado.
- (7) Tengo calambres abdominales.
- (8) Tengo problemas de eliminación.
- (9) Tengo los pies siempre fríos.

- (a) El centro de las PALMAS de las manos y el centro de las PLANTAS de los pies ayudan a liberar la tensión/stress general de todo el cuerpo.

Equilibran a todo el cuerpo.

Representan la Corriente de la Energía Armonizadora Universal Central Principal.



- (b) Se puede tomar (“recargar”) las puntas de los dedos derechos en el centro de la palma de la mano izquierda y las puntas de los dedos izquierdos en el centro de la palma de la mano derecha simultáneamente.

SONRÍA.

Relaje los hombros. Relájese. Exhale, descárguese desde la cabeza hasta los dedos de los pies. Inhale, reciba en abundancia, desde los dedos de los pies hasta la cabeza, el Hábito de Vida purificado.



Se puede tomar, “recargar” una palma de la mano por vez con el pulgar de la mano opuesta. Lo que resulte más confortable y conveniente.

Simplemente “hecho a medida” para Mí Mismo. Yo soy el creador- Yo soy el artista.

Recuerde que no existen reglas ni regulaciones.

VEA qué simple y DIVERTIDO es el Conocerme a Mí Mismo SER ES, ES. Se necesita solamente el SER el Conocerme a Mí Mismo.



- (c) La fuente de Energía para todas las células del cuerpo está ubicada en las PALMAS de las manos y en las PLANTAS de los pies.



- (d) Uno toma firmemente las manos inconscientemente para regenerar y revitalizar la energía “debilitada” del cuerpo. El tomar las manos firmemente es un signo de tensión/stress. El cuerpo inconscientemente contrarresta la pérdida de energía con la tensión/stress que el cuerpo siente.



- (e) Las palmas de las manos abiertas significan un estado de relajación del ser.



Los bebés con las palmas de las manos abiertas significan cuerpos libres de tensión/stress.

- (f) Coloque "recargue" la punta de los dedos izquierdos en el centro de la planta del pie izquierdo y el dedo pulgar izquierdo en el centro del dorso del pie (simplemente abrace el pie izquierdo con los dedos de la mano izquierda).



Se puede "recargar" un pie a la vez o ambos simultáneamente.

(Invierta el proceso para el pie derecho usando los dedos derechos en el pie derecho).

SONRÍA. Observe el relajamiento de los hombros. Relájese. exhale, descárguese desde la cabeza hasta los dedos de los pies. Inhale, (siempre SONRIENDO y recordando : "estoy recibiendo en abundancia y no tomando una respiración" el Hábito de Vida purificado desde los dedos de los pies hasta la cabeza.

Los arcos de los pies muy pronunciados, los pies planos y varios problemas de los pies son PROYECTOS no problemas.



Se puede tomar ("recargar") el Cerradura Energética de Seguridad N° 19 (del lado del dedo pulgar a la altura del doblez del codo) para poder hacer proyectos de los problemas de los pies. Se puede tomar ("recargar") ambos codos simultáneamente. (Explicado en el Libro de Auto Ayuda II).

Fisio-Filosofía — SONRÍA, relaje los hombros con la conciencia y el entendimiento de Conocerme a Mí Mismo SER ES, ES.

Descargue toda la suciedad, el polvo y la mugre grasienta* para recibir la Abundancia Cósmica.

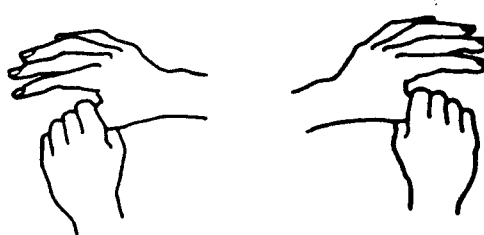
b. PULGAR — DEDO PEQUEÑO DEL PIE

- (1) Estoy fuera de equilibrio.
- (2) Tengo problemas par respirar.
- (3) Mi corazón late irregularmente.
- (4) Tengo fiebre.
- (5) Mi sistema digestivo fuera de equilibrio.
- (6) Estoy nervioso.
- (7) Tengo espasmos musculares.
- (8) Me canso fácilmente.
- (9) Vivo preocupado.
- (10) Soy muy inseguro.
- (11) No puedo perder peso.
- (12) Me siento muy hinchada.

**Vea **NT pág. 1.*

- (a) La parte izquierda del cuerpo no está en equilibrio con la derecha, ni la parte trasera con la delantera. Simplemente tome ("recargue") el dedo PULGAR o el DEDO PEQUEÑO DEL PIE.

Aquel dedo, pulgar de la mano o el pequeño del pie, que resulta más doloroso o más confortable al tomar ("recargar"), es el más necesitado de cuidado y recargue.



- (b) Los dedos PULGARES son los guías del desfile. Si el dedo PULGAR no se encuentra en ritmo todos los que siguen al guía estarán fuera de armonía. Los PULGARES son muy importantes para el funcionamiento armonioso de todo el cuerpo.

El Conocerme a Mí Mismo
SER ES, ES, es la historia del
orden de la creación.

1. Dedo medio
(El habla, la vista)
(Función vascular)
2. Dedo anular
(Vista)
(Función dermis)
3. Pulgar
(Tacto — sensación)
4. Dedo meñique
(Olfato)
(Función esqueletal)
5. Índice
(Oído — gusto)
(Función muscular)
6. Palma
(Intuición)
(La fuente de Energía
para todas las funciones).

- (c) Aquellos bebés que se chupan los dedos están “tratando de” ayudar sus desequilibrios. Necesitan ayuda del medio ambiente — conciencia y entendimiento.

(NOTA: Habrá en el futuro un libro de auto ayuda para padres).

- (d) Los PULGARES no sólo ayudan a liberar la tensión/stress y fatiga general del cuerpo sino también ayuda las funciones digestivas.

Ayudan a liberar la tensión/stress en la cabeza, los hombros y los pulmones.



Se puede substituir el codo por el PULGAR.
(Un codo a la vez o ambos simultáneamente,
lo que resulte más conveniente o más
confortable).

**NT: También conocido como dedo del corazón, mayor o de en medio.*

- (e) LOS DEDOS PULGARES son los armonizadores de las preocupaciones diarias e inquietudes de la humanidad.
- (f) LOS DEDOS PULGARES están relacionados con las funciones de los DEDOS PEQUEÑOS DE LOS PIES opuestos.
- (g) LOS DEDOS PEQUEÑOS DE LOS PIES ayudan a liberar la tensión/stress de la espalda, las funciones de eliminación, asimilación y reproductivas; las funciones del riñón y de la vejiga.
- (h) LOS DEDOS PEQUEÑOS DEL PIE ayudan los calambres musculares.
- (i) LOS DEDOS PEQUEÑOS DE LOS PIES ayudan los dolores de cabeza.
- (j) LOS DEDOS PEQUEÑOS DE LOS PIES ayudan a liberar el MIEDO — inseguridad, incertidumbre, celos, sentimientos de venganza y testarudez.

Se puede saber cuál es el dedo pequeño del pie que necesita ayuda sintiendo cuál es el más confortable de tomar (“recargar”).

c. DEDOS ÍNDICES — DEDOS CUARTOS DE LOS PIES

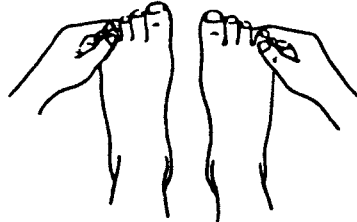
- (1) Soy muy insegura, tengo miedo.
- (2) Soy muy negativa.
- (3) Me siento muy sola, sin amor.
- (4) Siento que no puedo salir a flote. Siempre necesito de algo.
- (5) Estoy aburrida.
- (6) Estoy constipada.
- (7) Tengo problemas crónicos de oído.

(8) Tengo bursitis, codo de tenista, dolores en la muñeca y/ o el dedo.

(9) Mis uñas se ven terribles.

(a) Cuando estoy lleno de MIEDO*, tome ("recargue") el DEDO ÍNDICE y/o el CUARTO DEDO DEL PIE.

MIEDO es es aferrarse a algo y evitar que la CORRIENTE fluya.



*NT: miedo en inglés FEAR:

False = falsa

Evidence = evidencia

Appearing = apareciendo

Real = real

- (b) LOS DEDOS ÍNDICES pueden afectar las funciones para revitalizar los huesos y los huesos medulares y la armonía de la estructura esquelética.
- (c) LOS DEDOS ÍNDICES ayudan con la dentición y el babeo de los bebés.
- (d) LOS DEDOS ÍNDICES ayudan los problemas generales de los dientes y encías.
- (e) LOS DEDOS ÍNDICES ayudaban a prevenir los problemas del cabello (canas y debilitamiento).
- (f) Todas las funciones circulatorias del cuerpo pueden ser influenciadas tomando ("recargando") los DEDOS ÍNDICES y LOS DEDOS CUARTOS DE LOS PIES ya que representan la CORRIENTE que fluye.
- (g) Al tomar ("recargar") los DEDOS ÍNDICES y los DEDOS CUARTOS DE LOS PIES, que representan la CORRIENTE que fluye, se ayuda la hinchazón, el almacenamiento de líquidos y gases.
- (h) Los DEDOS ÍNDICES y los DEDOS CUARTOS DE LOS PIES ayudan a remover la depresión.
- (i) LOS DEDOS CUARTOS DE LOS PIES ayudan a liberar la tensión/stress en las funciones del hígado, la vesícula, el bazo, el páncreas y del diafragma.
- (j) La libre corriente de pensamientos y emociones se afectan y pueden abrumar y debilitar la espalda y los sistemas respiratorio y digestivo. Tome ("recargue") los DEDOS ÍNDICES y los DEDOS SEGUNDOS DE LOS PIES.

- (k) Lo más importante es el olvidar o evitar el enfocarse en desórdenes, faltas, negativismos — éstos son todas las “represas” y obstáculos que causan acumulaciones, tales como constipación y dolor de cabeza, en la corriente armoniosa.

SER: el enfocarse en armonizar.

A través del Conocerme a Mí Mismo SER ES, ES. Fisiología-Filosofía (conciencia de Mí Mismo); Fisiología-Psicología (entenderme a Mí Mismo); uno puede CONOCER la Fisiología-Fisiología (la aplicación de la técnica de ayudarme a Mí Mismo).

Sepa que el auto-cambio comienza con el auto-estudio.

Todo está en proceso de cambio incluyendo a Mí Mismo.

Cada día es nuevo. Todo es nuevo incluyendo a Mí Mismo. Soy preciosa.

No pierda el hoy en ayeres y mañanas. SONRÍA y Conocerme a Mí Mismo.

SER: el AHORA.

d. DEDOS MEDIOS — DEDOS TERCEROS
DE LOS PIES

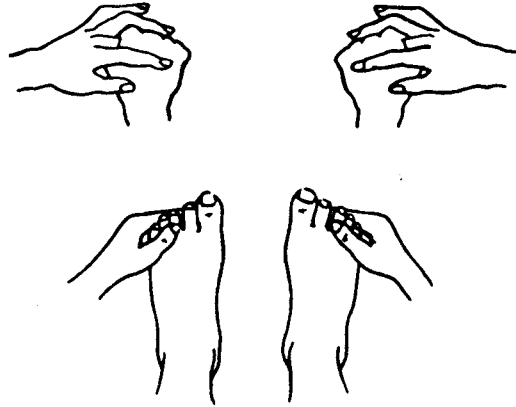
- (1) Estoy enojada.
- (2) Estoy cansada. Me veo demacrada.
- (3) Me golpeo y magullo fácilmente.
- (4) Tengo jaquecas.
- (5) Tengo problemas con mis ojos.
- (6) No puedo respirar.
- (7) Tengo problemas digestivos.
- (8) Tengo problemas cuando trago.
- (9) Tengo problemas cuando hablo.
- (10) Tengo problemas de oído.
- (11) Estoy siempre hiperactivo.
No puedo relajarme.

Simplemente el comenzar a
Conocerme a Mí Mismo, SER
ES, ES.

SER es DIVERTIDO.
DIVERTIRSE es SER.

SEA en la corriente —
SEA la CORRIENTE —
en la corriente no hay
acumulaciones —
nada.

- (a) Tome ("recargue") los DEDOS MEDIOS* y los DEDOS TERCEROS DE LOS PIES para ayudar a aliviar todas las más comunes quejas.



- (b) Los DEDOS MEDIOS* y los DEDOS TERCEROS DE LOS PIES son armonizadores generales.
- (c) Los DEDOS MEDIOS* y los DEDOS TERCEROS DE LOS PIES, ayudan a armonizar las funciones respiratorias y digestivas.
- (d) Los DEDOS MEDIOS* ayudan a las madres que están amamantando.
- (e) Los DEDOS MEDIOS* ayudan a liberar la tensión/stress en las rodillas.

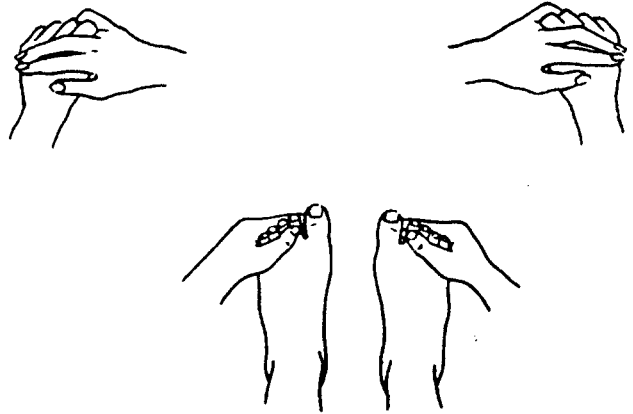
El convertir problemas en PROYECTOS es el Conocerme a Mí Mismo SER ES, ES.

Continúe SONRIENDO.

Relaje los hombros.

e. DEDOS ANULARES — DEDOS SEGUNDOS
DE LOS PIES

- (1) Estoy fuera de equilibrio.
- (2) Estoy agotado emocionalmente.
- (3) Soy muy infeliz y no puedo sentirme diferente. Trato pero, pero, pero...
- (4) Soy una víctima de mis pensamientos, mis emociones y mis deseos. No puedo respirar. Mi pecho está muy tenso. Estoy llena de mucosidad.
- (5) Siempre parece que me estoy lamentando aunque no esté triste.
- (6) Mi piel, la condición del pelo, mi rostro, todos los sarpullidos — soy un desastre.
- (7) Me molestan los ojos.
- (8) Tengo problemas digestivos.
- (9) No tengo energía, cuanto más descanso peor me siento.



Tome ("recargue") los DEDOS ANULARES y los DEDOS SEGUNDOS DE LOS PIES.

- (a) Los DEDOS ANULARES y los DEDOS SEGUNDOS DE LOS PIES ayudan a liberar la tensión/stress del pecho y la función respiratoria.
- (b) Los DEDOS ANULARES y los DEDOS SEGUNDOS DE LOS PIES ayudan a vigorizar toda la función de energía del cuerpo.
- (c) Los DEDOS ANULARES y los DEDOS SEGUNDOS DE LOS PIES ayudan con dificultades al tragar y la función digestiva.
- (d) Los DEDOS ANULARES y los DEDOS SEGUNDOS DE LOS PIES ayudan a traer alegría a nuestro ser.
- (e) Los DEDOS ANULARES y los DEDOS SEGUNDOS DE LOS PIES ayudan a aclarar la mente.
- (f) Los DEDOS SEGUNDOS DE LOS PIES ayudan a mejorar la vista.

SONRÍA. Relaje los hombros. Relájese. Exhale, descargue toda la suciedad, el polvo y la mugre grasienta*. Inhale, reciba en abundancia el Hálito Cósmico de Vida purificado mientras toma ("recarga") los DEDOS ANULARES y los DEDOS SEGUNDOS DE LOS PIES.

El respirar, exhalar, descargar y el inhalar, recibir se tornan más fáciles y más rítmicos. Hay claridad mental, energía física y una calma en el sistema nervioso, en suma: una sensación de Paz total.

SONRÍA. Conocerme a mí mismo SER ES, ES. Todas las respuestas están provistas.

SONRÍA.

Es como es y el CONOCER CÓMO ES, así ES.

SER el AHORA, sabiendo que todas las miserias son el resultado de la ignorancia de de Mí Mismo.

"No puedo aceptar eso".

Cambie el "no puedo" por "no lo haré"
y vea el cambio.

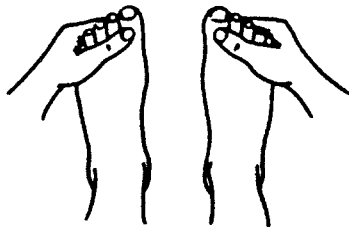
Para cambiar "ES COMO ES"
simplemente me cambio a MÍ MISMO.

f. DEDOS MEÑIQUES — DEDOS GORDOS DE LOS PIES

- (1) Me avergüenzo cuando tartamudeo.
Me aterro y no es beneficioso.
- (2) Transpiro, es vergonzoso.
- (3) Estoy siempre sediento.
- (4) Me esfuerzo mucho y no me ayuda a salir adelante, me siento descorazonada.
- (5) ¿Cómo puedo ser feliz?

*Vea **NT pág. 1.

- (6) Comencé a tener várices, son dolorosas y se ven horribles.
- (7) Tengo problemas digestivos y sufro de acidez estomacal. Me tiene preocupado.
- (8) Estoy perdiendo el oído.
- (9) Me zumban los oídos.
- (10) Tengo la piel seca.
- (11) Me siento como si me hubiese quedado sin alegría ni entusiasmo.
- (12) Soy un fracaso. Nunca voy a triunfar.
- (13) Estoy caminando para fortalecerme, pero me siento peor después de caminar.
- (14) Mi bebé sufre de insomnia.
- (15) Me fracturé la pierna.
- (16) Me disloqué el tobillo.
- (17) Tengo propensión a accidentarme.
- (18) Tengo problemas urinarios.
- (19) No tengo energía.
- (20) Me gustan los dulces.



Tome (“recargue”) los DEDOS MEÑIQUES y los DEDOS GORDOS DE LOS PIES.

- (a) Los DEDOS MEÑIQUES y los DEDOS GORDOS DE LOS PIES ayudan a traer risa en su vida.
- (b) Los DEDOS MEÑIQUES y los DEDOS GORDOS DE LOS PIES ayudan a armonizar los sistemas circulatorios: vascular, nervioso, muscular y esquelético.
- (c) Los DEDOS MEÑIQUES y los DEDOS GORDOS DE LOS PIES ayudan a aliviar los problemas de oídos.
- (e) Los DEDOS MEÑIQUES y los DEDOS GORDOS DE LOS PIES ayudan a aliviar problemas de hinchazón incluyendo la hinchazón de los tobillos.

- (f) Los DEDOS MEÑIQUES y los DEDOS GORDOS DE LOS PIES ayudan a pensar más claramente y a aliviar los dolores de cabeza.
- (g) Los DEDOS MEÑIQUES y los DEDOS GORDOS DE LOS PIES ayudan a aliviar las funciones respiratorias.

La sabiduría siempre reconoce la “totalidad” y la “unidad” y la ignorancia enfoca y se especializa en partes.

VEA a sus dedos y dedos de los pies en su totalidad y no como partes separadas — el secreto , no secreto. Hasta que uno no se Conoce a sí Mismo uno no puede ser muy útil a otros.

Sepa que el SER el Hábito de Vida es SER el fenómeno y las fuerzas dinámicas del cuerpo y la mente. Uno comienza a sentir el latido rítmico del corazón, cómo la columna vertebral se endereza y como todo el ser se siente sin peso.

La respiración es más fácil y rítmica — una SONRISA comienza a emerger con un sentido de Amor y Paz Incondicional Cósmico.

5. RESUMEN:

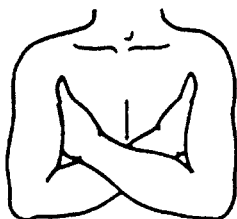
MANOS, PALMAS DE LAS MANOS, DEDOS DE LAS MANOS — PIES, PLANTAS DE LOS PIES Y DEDOS DE LOS PIES.

¿No son maravillosos? Sí, son maravillosos. ¿No son DIVERTIDOS? Sí, son DIVERTIDOS. ¿Cuántas veces uno piensa en ellos con Amor Cósmico Incondicional? Nunca se piensa en ellos hasta que no funcionan como “deben”. Son dinámicos — más allá de nuestra imaginación. Y contienen las LLAVES del funcionamiento armonioso de todo el ser.

Sepa al tomar (“recargar”) los dedos, las palmas de las manos, los dedos de los pies y las plantas de los pies se influencia directa e indirectamente las varias funciones de la Corriente Vertical Central Principal. Esta corriente a su vez controla las varias funciones de los órganos y de las glándulas que afectan la armonía física, mental y espiritual.

En el Conocerme a Mí Mismo uno comienza a darse cuenta que las manos, los dedos, las palmas de las manos, los pies; las plantas de los pies y los dedos de los pies han estado, están y siempre estarán a nuestro servicio.

Hagamos una pausa y demos un gran ABRAZO al cuerpo.



Para abrazar al cuerpo coloque los dedos PULGARES en la parte superior de los brazos; en la articulación de la parte delantera de los brazos y los hombros y los DEDOS a los lados de la escápula. Los dedos PULGARES ayudan a relajar los pulmones y así facilitan la respiración; y el resto de los DEDOS ayudan a liberar la tensión/stress en los hombros.

Recuerde en poner el foco en el ARMONIZAR la falta de armonía y NO en la desarmonía. Esto se aplica no sólo para dolores sino para todas las fases de la vida cotidiana.

Sepa que diferentes pensamientos resultan en diferentes desórdenes — en rótulos simples y complicados. Las respuestas yacen en los DEDOS DE LAS MANOS y los DEDOS DE LOS PIES.

Plato dijo: “Lo mejor que uno puede SER es el recordar lo que uno ya CONOCE — no es una jornada de descubrimiento sino de recuerdo”.

SONRÍA.

Continúe SONRIENDO y exhalando. Cuanto más se exhale, “se dá” y más se puede inhalar, “recibir”, en abundancia.

SER: la DIVERSIÓN con los DEDOS DE LAS MANOS y los DEDOS DE LOS PIES.

SER su propio testimonio. Nigún testimonio es más GRANDE que el Mío.

FISIO — FILOSOFÍA (Naturaleza — Realidad sin Esfuerzo)

AHORA CONOCERME A MÍ MISMO SER ES, ES.

NOTAS

ÍNDICE