

JIN SHIN JYUTSU® AUTO-AYUDA

¡Mejor salud para ti mismo!....

Experience Jin Shin Jyutsu®



“El Auto-Cambio comienza con el Auto-Estudio.” – Mary Burmeister

¿Sabías que todos tenemos el poder innato de ayudarnos y sanarnos a nosotros mismos?

“No dejas de reír porque te haces viejo; te haces viejo porque dejas de reír”

Cita de la pagina 20 de “WHAT MARY SAYS” por Mary Burmeister

Llegar a “CONOCERME (Ayudarme) A MI MISMO” usando los siguientes sencillos pasos para ayudar a armonizar la presión sanguínea. Prueba estos métodos cada vez que tengas un proyecto de presión sanguínea y mira que diferencias notas... ¡Es así de sencillo!

ARMONIZANDO PROYECTOS DE PRESIÓN SANGUÍNEA

Los proyectos de presión sanguínea de cualquier tipo pueden ser armonizados sujetando dedos y ciertos patrones de flujo de **los libros de Auto-Ayuda de Jin Shin Jyutsu**. Con cualquier tipo de malestar buscamos mover la energía a un lugar de mayor armonía.

Prueba estos Métodos

Sujeta tu dedo meñique, izquierdo después derecho (o viceversa), hasta que sientas un pulso (o sujeta durante 2 minutos si el pulso no es detectado). Sujeta tu dedo medio del mismo modo (Fig. 1). Para maximizar el resultado exhala, baja tus hombros, sonríe e inhala naturalmente mientras sujetas cada dedo. Muchas personas realizan múltiples de 9 exhalaciones e inhalaciones, hasta 36 veces por cada dedo. **Tú puedes adaptar este ejercicio de respiración para cada método de abajo. Esto también te ayudará a soltar stress y relajarte.**



Fig 1

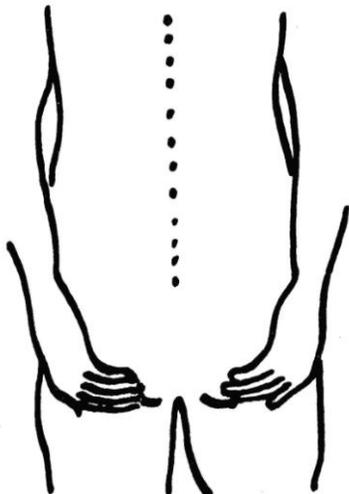


Fig 2

Coloca ambas manos en tus asentaderas. Siente el Pulso.

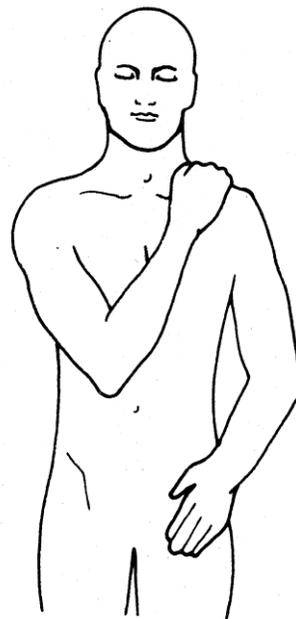


Fig 3

Coloca la mano Izquierda en el área de la ingle Izquierda y la mano Derecha en el hombro Izquierdo. Siente el Pulso. Puedes seguir con Mano D en el área de la ingle D y la mano I en el hombro D.

TESTIMONIOS

De: MO, Practicante de JSJ.

Mi suegra sufrió un derrame cerebral justo 2 semanas después de mi primera clase. Tuve a mi marido manteniendo su mano derecha en su nuca y con su mano izquierda en la parte superior de la cabeza hasta que pude ir a Urgencias. Estaba a 20 minutos de distancia del hospital cuando me llamó. Cuando llegué a su habitación, inmediatamente miré a la pantalla y parecía muy malo. Su ritmo cardíaco era 150 y su presión sanguínea estaba por las nubes. Mi suegro le dijo al médico que ella no había tomado su medicación para la presión sanguínea durante al menos 3 semanas. Incluso con los medicamentos para la presión sanguínea, su presión era muy alta e incontrolable.

Cuando llegué allí, ella estaba conectada a cualquier cosa a la vista y recordé escuchar que cuando alguien estaba teniendo un ataque al corazón, sujetar su meñique izquierdo y la otra mano entre las escápulas en la espalda. No podía llegar a su espalda así que sólo sujeté su dedo meñique mientras mi marido continuaba haciendo la mano derecha con la palma izquierda sobre ella. Pensé que ella debería tener otro derrame o ataque al corazón con los números que estaba viendo en la pantalla. Los médicos no quisieron darle nada y querían que ella parara de sangrar por sí sola. Cada vez que envolvía su dedo meñique, la pantalla INMEDIATAMENTE iba de ritmo cardíaco 150 a 70 en el siguiente latido. Fue un milagro.

Por supuesto, sujetar el dedo meñique fue tan sencillo para mí y pensé que debería hacer algo más. Sin embargo, no sabía suficiente habiendo aprendido JSJ sólo 2 semanas antes. Finalmente, de la frustración por la cama del hospital y de las conexiones del monitor, simplemente me senté y sujeté su dedo meñique.

Después de 15 minutos de sujetar su dedo meñique sólo porque mi otra mano no podía pasar por debajo de su espalda, su presión sanguínea se redujo hasta números normales y su ritmo cardíaco se redujo hasta un constante 70.

Mi marido, quien pensaba que todo esto era charlatanería-curanderismo, vio lo mismo. Estaba en el monitor. Era verificable. Él ahora es un creyente en el arte y yo lo fui también esa noche. Tuve una prueba médica de que sujetando el dedo meñique su ritmo cardíaco y su presión sanguínea bajaron sin el uso de ningún medicamento intervencionista. La prueba estaba en el monitor y con mi suegra, quien sobrevivió al derrame sin tener un ataque al corazón.

¡Es así de fácil comenzar a reducir el stress y comenzar a sanarnos a nosotros mismos! [*Comparte esta información con otros que también quieran tener mejor salud.*](#)

JIN – Hombre de Conocimiento y Compasión

SHIN – Creador

JYUTSU – Arte

El Arte del Creador a través del hombre de Conocimiento y Compasión

Este folleto que estás recibiendo es de la oficina de Jin Shin Jyutsu, Inc., en Scottsdale, AZ, USA. Puedes encontrar más información acerca de este profundo arte japonés para mejorar la salud y bienestar en www.jsjinc.net. Para asegurar que recibes estos e-mails por favor añade esta dirección de e-mail a tu lista de Correo Seguro.

La información de esta hoja es copyright de JSJ Inc

Jin Shin Jyutsu® y la información de esta página no es un sustituto de los tratamientos médicos convencionales o cuidados de emergencia. Si tú tienes una afección médica, consulta a tu profesional médico habitual o tu proveedor de cuidados de emergencia.