

JIN SHIN JYUTSU® AUTO-AYUDA

Experimenta la Armonía en tus yemas de los dedos....

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?

“Conocimiento sin experiencia no es suficiente.”

De “What Mary Says” una recopilación de citas usadas por Mary Burmeister

Prueba los siguientes ejercicios cada día durante al menos 7 días y mira qué diferencias notas... ¡Es así de sencillo!

ARMONIZANDO LA FATIGA

En la última hoja informativa hablamos de armonizar los proyectos oculares. En esta **aprenderemos a armonizar la fatiga.**

Para todas las figuras a continuación; sujetar hasta sentir el pulso (o sujetar durante 2 minutos si el pulso no se detecta).

Fig 1. Primero sujeta tu dedo medio mano izquierda luego mano derecha, o viceversa. Para maximizar el resultado, exhala, baja tus hombros, sonríe e inhala naturalmente mientras sujetas cada dedo. Mucha gente realiza múltiples de 9 exhalaciones e inhalaciones, hasta 36 veces por pulgar/dedo. **Tú puedes hacer este ejercicio de respiración con cada uno de los ejercicios a continuación.** Sólo adapta de acuerdo con esto.

Fig 1.



Fig 2. Coloca tu mano izquierda en tu hueso púbico y tu mano derecha en tu cóccix.

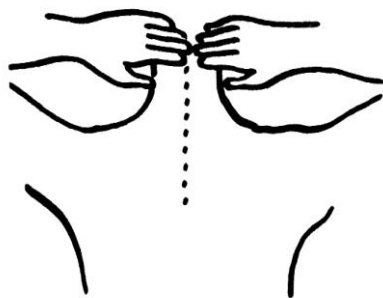
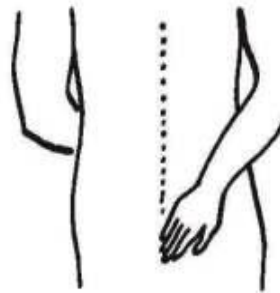
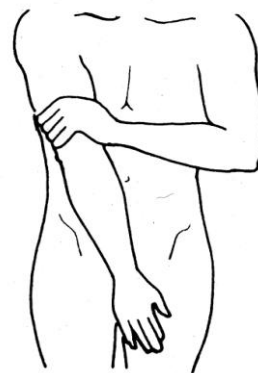


Fig 3. Coloca tus pulgares o dedo o dedos en la base izquierda y derecha del cráneo, sentado, de pie o tumbado

Fig 4.



Recarga (sujeta) parte superior brazo derecho, Cerradura de Energía de “Seguridad” 19 alto, con la mano izquierda y el muslo izquierdo Cerradura de Energía de “Seguridad” 1 alto, con la mano derecha

Testimonio de auto-ayuda para la fatiga:

Di una clase de dos días de tejer tela a principios de este año. El primer día fue maravilloso, pero agotador. Hablé casi sin parar durante todo el día. Cuando me desperté a la mañana siguiente, ¡estaba tan cansada! Pero tan pronto como tragué estuvo claro que era algo más que sólo cansancio - había perdido mi voz. Lo que salió cuando hablé sonaba como una débil imitación de Marlon Brando en *El Padrino*.

Mientras estaba tumbada en la cama preguntándome cómo podría enseñar otro día, vino a mí la imagen de Lynne Pflueger sujetando su 19 alto mientras estaba enseñando. Puse mi alarma, me giré de lado para estar cómoda, y sujeté mi 19 alto/1 alto durante 15 minutos, (ver fig 4) seguido del principio general de mis 1 durante 15 minutos (sujetando la parte interna de las rodillas). Aunque me quedé dormida, mis manos estuvieron atrapadas en el lugar por mi posición, y estaban todavía en el sitio cuando sonó la alarma.

Cuando me levanté, tenía energía y mi voz había vuelto. Después de enseñar todo el día, empaqueté todo el equipo y fibra e hice el camino de 5 horas de vuelta a casa conduciendo sin ningún problema.

Jennifer A. Dickson, TN

¡Es así de fácil comenzar a reducir el stress y 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.