

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?

“Hasta que pueda ayudarme a mi mismo, no puedo ayudar a otro.”

Mary Burmeister

Llegar a “CONOCERME (Ayudarme) A MI MISMO” usando cada día los siguientes sencillos ejercicios para ayudar a armonizar tu Vista. Prueba estos ejercicios cada día durante al menos 7 días y mira que diferencias notas... ¡Es así de sencillo!

AYUDANDO A NUESTROS OJOS

En la última hoja informativa hablamos de armonizar los patrones de sueño. En esta **aprendemos cómo armonizar nuestros proyectos oculares (cualquier problema ocular, incluyendo también la visión).**

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

Figura 1. Primero sujeta tus dedos medios (mano izquierda después derecha, o viceversa). Después sujeta tus dedos terceros de los pies del mismo modo, o juntos al mismo tiempo. 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/dedo del pie, lo que te llevará hacia una sensación de plenitud e integración. **Tú puedes hacer este ejercicio de respiración con cada uno de los ejercicios a continuación.**

Figura 1.

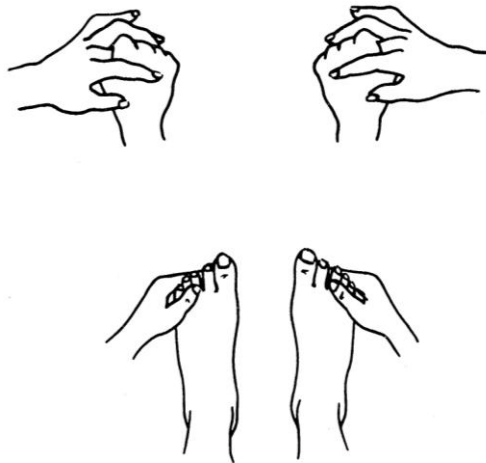


Figura 2.

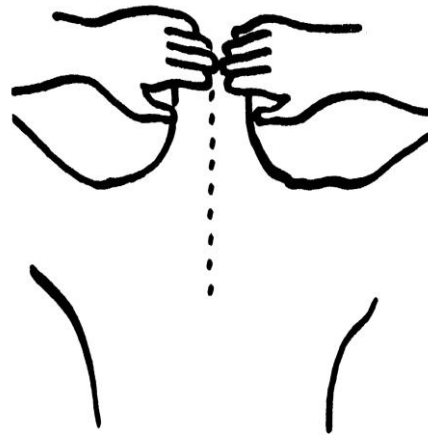
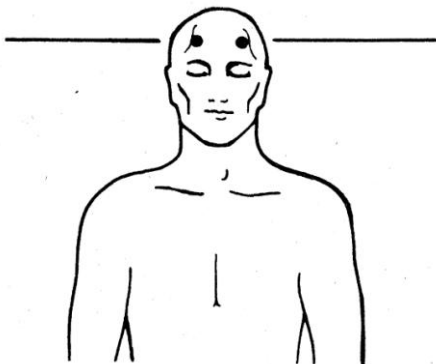


Fig. 2 Coloca tus pulgares o dedo o dedos en la base izquierda y derecha del cráneo, sentado o de pie hasta que sientas el pulso en ambos lados.

Fig. 3. Coloca las manos cubriendo los ojos y los puntos (CES) en la frente hasta que sientas el pulso en ambos lados.



¡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.