

# JIN SHIN JYUTSU® AUTO-AYUDA

Experimenta la armonía en las yemas de tus 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?*

“Cambio en la creencia afecta a un cambio correspondiente en el cuerpo”

Cita de la pagina 24 de “*What Mary Says*” por Mary Burmeister

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

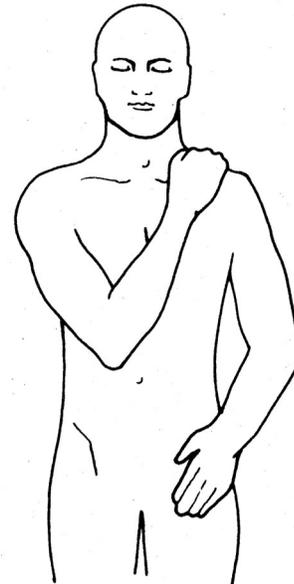
## ARMONIZANDO PROYECTOS DE ESPALDA

### Prueba estos métodos

Un modo sencillo de armonizar un proyecto de espalda es sujetar el dedo anular y el dedo meñique (fig 1), izquierdo después derecho (o viceversa) hasta que sientas un pulso en cada uno (o sujetar durante 2 minutos si el pulso no es detectado). 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 realizar este ejercicio de respiración con cada dedo o flujo de abajo.**

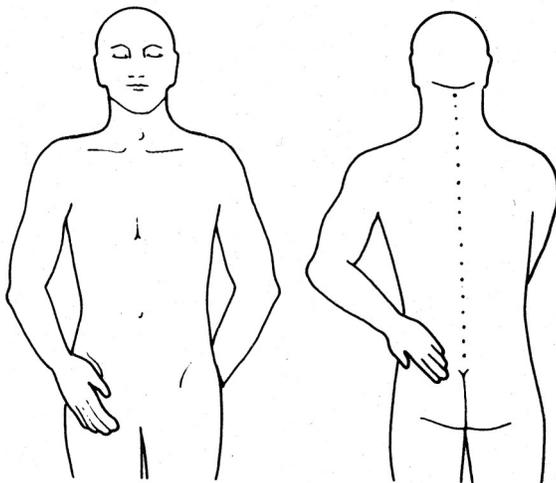


Fig 1

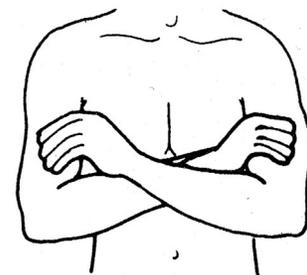


**Fig 2** O sujeta tu hombro, Cerradura de Energía de “Seguridad” nº11, y la ingle, Cerradura de Energía de “Seguridad” nº15, juntos:

Mano Izquierda en el hombro derecho, ces nº11,  
y mano derecha en la ingle derecha, ces nº15.  
Mano derecha en el hombro izquierdo, ces nº11,  
y mano izquierda en la ingle izquierda, ces nº15.



**Fig 3** Mano izquierda en la ingle izquierda, ces nº15,  
y mano derecha en la cadera derecha, ces nº2.



**Fig 4** Recarga (sujeta) el codo derecho, ces nº19, (entre los tendones) con la mano izquierda y luego codo izquierdo, ces nº19 con la mano derecha.

## **TESTIMONIO**

Me diagnosticaron escoliosis (curvatura de la columna vertebral) de grado 7 y tuve que llevar corsé ortopédico en la espalda durante 3 años para ayudar a enderezar mi columna antes de que parara de crecer. Después del instituto y la universidad no estaba tan activa físicamente caminando y para las actividades deportivas, a los 22 mi espalda entró en espasmos musculares severos. Llevó semanas que se aliviara mi espalda y sí ¡era muy doloroso! Mi espalda hizo esto dos veces más en los siguientes 5 años. Había estado buscando maneras de ayudarme y una fue recibir masajes regularmente. Me gustó y disfruté tanto que decidí convertirme en CMT (terapeuta en masajes certificado). Había estado viviendo con dolor de espalda la mayor parte de mi vida y después de un largo día de trabajo en otros, llegaba a casa casi debilitada por el dolor. Un día mi madre me dio un libro llamado “El Toque Sanador” y me dijo que quizá debería probar esto. Después de uno de mis largos días, me senté en el sofá y comencé a utilizar algunos de los ejercicios que el libro recomendaba para cuestiones y dolores de espalda. Sujeté los ces 11 y 15 juntos en mi lado derecho y después en mi lado izquierdo del cuerpo durante unos minutos cada uno. Me levanté después de 20 minutos para lavar mi ropa de trabajo y me dí cuenta de que ¡no tenía dolor de espalda! ¡No podía creerlo! (Ahora podía utilizar este método cada vez que me doliese la espalda) Había leído el libro y decidí tomar una clase para aprender más sobre el arte de acupresión Jin Shin Jyutsu y adivinan qué, me convertí en practicante de Jin Shin Jyutsu también y ¡he vivido sin dolor de espalda durante 14 años! Conseguir este libro fue un momento de cambio de vida verdadero en mi vida, estoy muy agradecida por este maravilloso arte.

Kim S. Roseville, CA

¡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](http://www.jsjinc.net)**

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.*