

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?

“La calidad de tu armonía es la medida de tu felicidad”.

Cita de la página 16 de “*What Mary Says*” por Mary Burmeister

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

ARMONIZANDO LOS PROYECTOS DEL SUEÑO

En la última hoja informativa hablamos de armonizar los dolores de cabeza con ejercicios sencillos. En esta veremos modos de armonizar los proyectos del sueño. Puedes observar que 2 de las posiciones se utilizan también para armonizar los dolores de cabeza. Esto es testimonio de la diversidad de usos que cada posición de Jin Shin Jyutsu Auto-Ayuda o Flujo puede tener. ¡Diviértete!

Prueba estos Métodos

Un modo sencillo de armonizar una condición de insomnio es sujetar la yema de tus pulgares (fig 1), izquierdo después derecho (o viceversa) hasta que sientas el pulso en cada uno (o sujetarlos durante 2 minutos si el pulso no se detecta). 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 cada dedo pulgar. **Tú puedes hacer este ejercicio de respiración al sujetar cada uno de los dedos o flujos de abajo.**



Fig 1

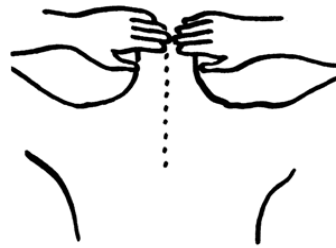


Fig 2 Coloca los pulgares o dedos a IZQUIERDA y DERECHA en la base del cráneo, sentado, de pie o acostado.

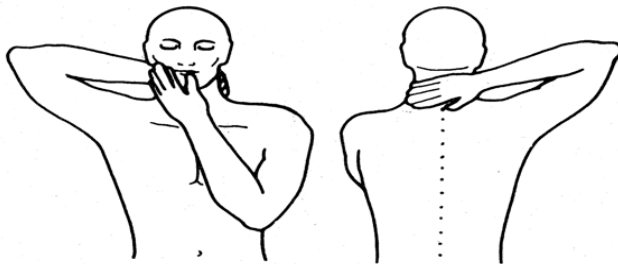


Fig 3 Mano izquierda en la base derecha del cráneo, mano derecha en la mejilla izquierda.
Mano derecha en la base izquierda del cráneo y mano izquierda en la mejilla derecha.



Fig 4 Recarga (sujeta) dedo anular derecho con la mano izquierda y después dedo anular izquierdo con la mano derecha.

TESTIMONIOS

“De vez en cuando tengo insomnio debido al stress y cuando lo hago, comienzo sujetando la base de mi cráneo durante unos minutos antes de acostarme, esto parece desvanecer mis pensamientos corriendo a través de mi cabeza. Entonces sujeto mis pulgares para relajarme y ayudar a quedarme dormido, a veces los sujeto hasta 5 minutos si es necesario. Me encanta usar este sencillo método natural en lugar de tomar medicamentos para ayudarme a dormir”

K. Silver
Sacramento, CA

¡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.