

JIN SHIN JYUTSU® ES.

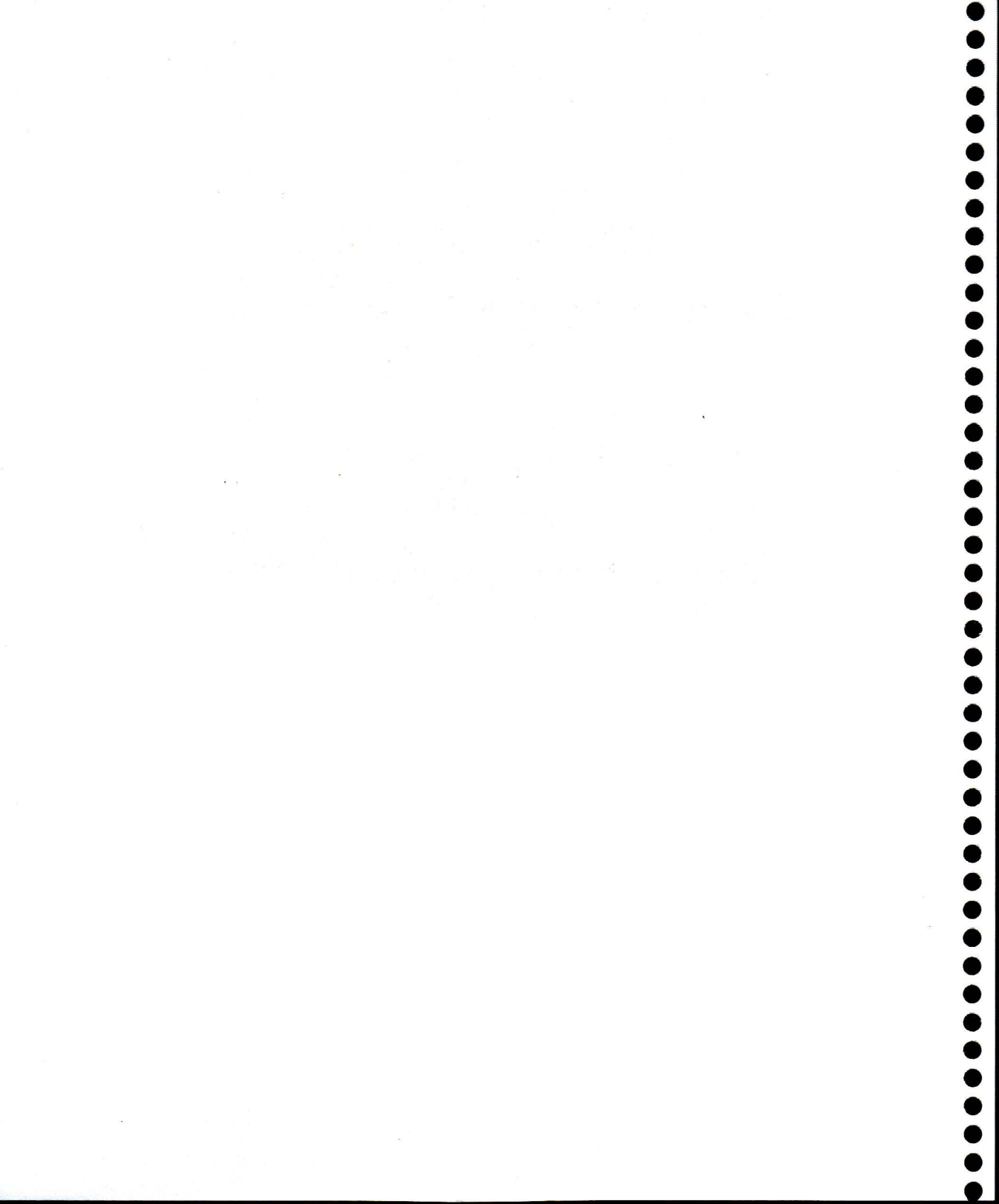
Comenzar a CONOCERME (Ayudarme) A MÍ MISMO
El Arte de Vivir

LIBRO I

Liberación de tensión básica para MÍ MISMO



Ilustraciones de M. Y A. Mangino



*Dedicado al Maestro Jiro Murai y
a mis queridos padre y madre*

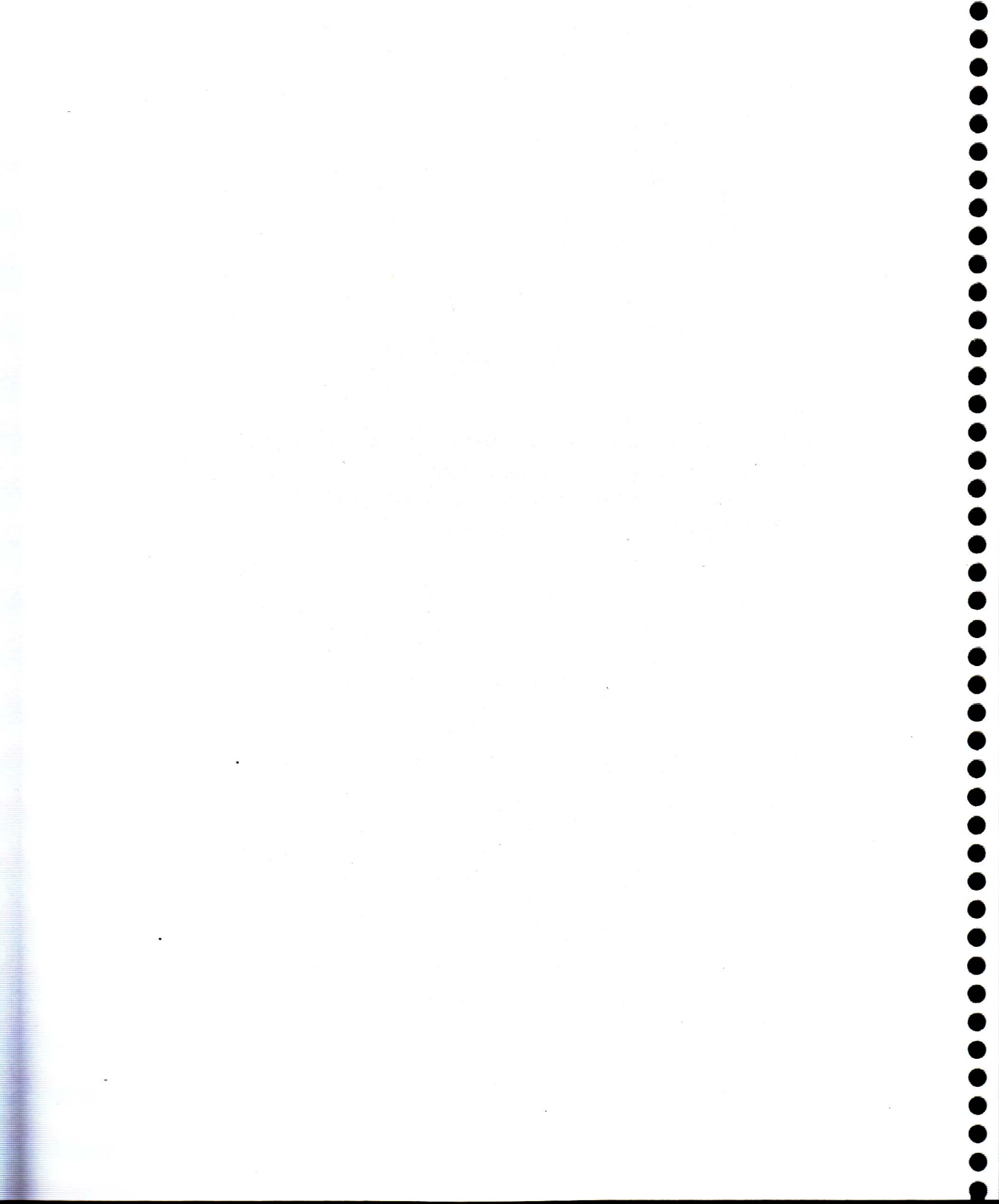
Mary Burmeister

TRIBUTO

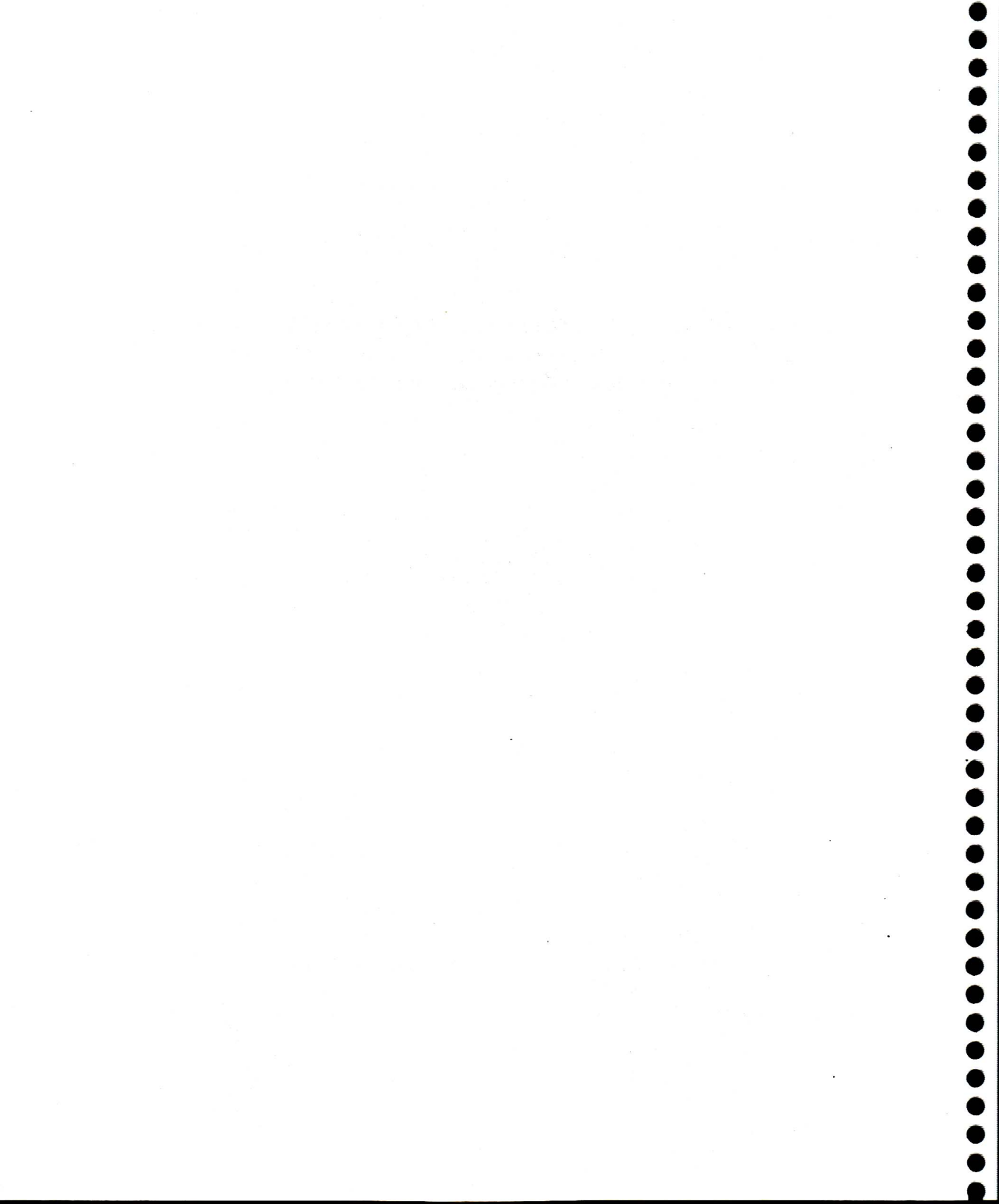
A la más cariñosa, paciente y extremadamente descuidada familia, Gil,
Michael, David, Alice, Helen y Pat.

RECONOCIMEINTO

Es con amor y afecto que reconozco a los innumerables estudiantes y amigos por su amor desinteresado, aliento y paciencia en el compartir el Comenzar a CONOCERME (Ayudarme) A MÍ MISMO.

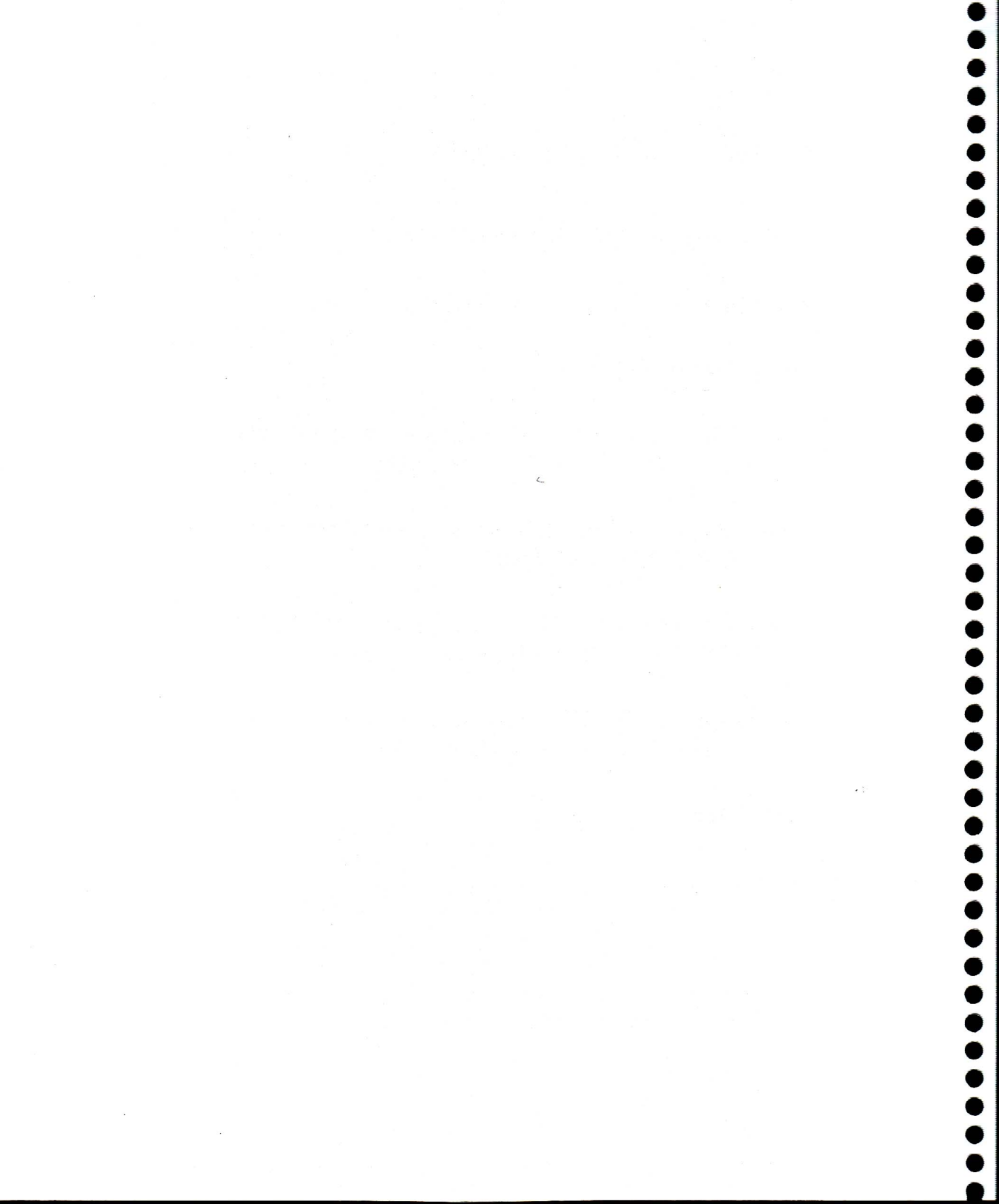


*JIN SHIN JYUTSU ES.– el Comenzar a CONOCERME (Ayudarme)
A MÍ MISMO no intenta ser un sustituto de atención médica
regular ofrecida por autoridades médicas reconocidas.*



CONTENIDO - JIN SHIN JYUTSU ES.

1. Introducción de: JIN SHIN JYUTSU ES.....	1
2. CONCIENCIA de la Energía Universal	2
3. APLICACIÓN de la Conciencia	7
4. Comenzar a CONOCERME (Ayudarme) A MÍ MISMO PROYECTO N.1: La Fuente de Vida.....	15
5. Comenzar a CONOCERME (Ayudarme) A MÍ MISMO PROYECTO N. II: Actitudes	21
6. Comenzar a CONOCERME (Ayudarme) A MÍ MISMO PROYECTO N. III: Series Básicas Diarias.....	39
7. Comenzar a CONOCERME (Ayudarme) A MÍ MISMO PROYECTO N. IV: Series Especiales	51
8. RESUMEN	57
9. ÍNDICE	59



1. INTRODUCCIÓN A : JIN SHIN JYUTSU ES.

JIN es el hombre de CONOCIMIENTO, compasión;

SHIN es el CREADOR

JYUTSU es el arte.

(El arte del Creador para MÍ MISMO personalmente

El Arte de Comenzar a CONOCERME (Ayudarme) A MÍ MISMO

De acuerdo a los archivos escritos encontrados en los Archivos del Palacio Imperial en Japón, JIN SHIN JYUTSU era altamente conocido antes del nacimiento de Gautama Buddha (India), Moisés (escrito en la Biblia) y Kojiki (Archivo de Cosas Antiguas, Japón, 712 A.C.), Jin Shin Jyutsu es una parte innata de la sabiduría humana.

Durante muchos siglos las LLAVES de los tesoros de Jin Shin Jyutsu fueron pasadas de generación en generación en forma de enseñanzas orales. Gradualmente estas llaves comenzaron a desaparecer hasta que el verdadero concepto de este arte fué virtualmente perdido. El redescubrimiento de este antiguo tesoro se lo debe a el Maestro Jiro Murai de Japón al principio del 1900.

El Maestro Jiro Murai nació alrededor del cambio del siglo en una familia con larga tradición de médicos. Él decidió no seguir la tradición familiar y eligió buscar el verdadero significado de la vida. Durante su búsqueda se enfermó gravemente de una enfermedad desconocida. No había nadie que pudiese ayudarlo. Su familia veía apenas como se iba debilitando. El Maestro Murai jamás perdió la fé. Leyó acerca de grandes hombres que habían hecho milagros y que se habían realizado a través de la meditación. Él se preguntaba qué pasaría con el arte de Jin Shin Jyutsu. Finalmente solicitó a sus padres que lo trasladasen en una camilla a la cabina que tenían en las montañas. Él deseaba permanecer solo. Le pidió a sus padres que lo dejaran solo y que volvieran al octavo día para ver los resultados.

En la quietud y esplendor de las montañas el Maestro Murai meditó y experimentó el arte de Jin Shin Jyutsu. Cada día su cuerpo físico perdía calor y lo pasaba entre conciencia e inconsciencia. En el séptimo día sintió que su cuerpo se elevaba del frío extremo y era echado en un fogoso horno. Cuando el fuego disminuyó se sintió curado. Era como si hubiese pasado a través de una tormenta terrible. Una quietud, calma y paz inundaban todo su ser. Se desconcertó y sorprendió al sentirse totalmente curado. Inmediatamente se arrodilló y agradeció al Creador y prometió dedicar el resto de sus días al estudio del arte de Jin Shin Jyutsu y el dedicar todos sus descubrimientos a Ise Jingu (el Santuario Imperial en Ise, principal centro cultural de Amaterasu desde el primer siglo A.C.) para la humanidad. Y así lo hizo.

En la última parte de 1940 fui guiada al Maestro Murai. En el momento de nuestro encuentro yo estaba “buscando algo”, una experiencia que creo cada uno de nosotros ha sentido en algún momento de nuestras vidas.

El Maestro Murai me saludó diciendo: –“¿Le gustaría estudiar conmigo y llevar un “regalo” del Japón a América ?”– una pregunta simple. No tenía idea de la profundidad de su significado en aquel momento. Así que simplemente respondí “–Sí”.

Cuando concurrí a su primera clase me sentí inundada de humildad y sorpresa del “POR QUÉ “estaba allí”. Mi búsqueda había finalizado y un arte de VIVIR se abrió para mí. No fue hasta treinta años más tarde de continuos estudios que el impacto del significado del primer saludo con el Maestro Murai se convirtió en realidad para mí.

JIN SHIN JYUTSU es verdaderamente el arte de la felicidad, el arte de la longevidad y el arte de la benevolencia, Es el arte del Creador personalmente para MÍ MISMO, el arte de Comenzar a CONOCERME (Ayudarme) A MÍ MISMO.

El arte de VIVIR es simple. Nosotros lo complicamos con nuestros esfuerzos por tratar de vivir, o ¿es existir? Jin Shin Jyutsu simplifica maravillosamente las complejidades de existir en el arte de VIVIR.

Introduciendo Jin Shin Jyutsu “es” es solamente el despertar de nuestra CONCIENCIA a lo que es “ser”. Es simplemente el Comenzar a CONOCERME (Ayudarme) A MÍ MISMO.

A través de Jin Shin Jyutsu nuestra conciencia descubre que todo lo que necesito: armonía y balance (estar en ritmo con el universo) físico, mental emocional, digestivo y espiritual está dentro de MÍ MISMO. A través de esta conciencia, los sentimientos de paz completa, serenidad y unidad internos son evidentes. Ninguna persona o situación puede quitarme este sentimiento. No hay lugar para sentimientos de competición y comparación en nuestro diario VIVIR. Sólo existe un estado presente de SER que es ya el “pasado” y la fundación del ífuturo”.

Es el Comenzar a CONOCERME (Ayudarme) A MÍ MISMO.

2. CONCIENCIA de la Energía Universal

Jin Shin Jyutsu revela el conocimiento de nuestra energía principal revitalizadora, la cual posee un circuito circulatorio. Esta energía desciende por el frente (anterior) del cuerpo y asciende por la espalda (posterior) del cuerpo. Es nuestra fuente de vida. Esta energía revitaliza todos los patrones circulatorios energéticos de funciones del cuerpo. El ritmo de esta energía no puede ser destruido, pero el abuso del cuerpo, conciente o inconcientemente, puede afectar el suministro de energía para el funcionamiento apropiado de nuestros circuitos circulatorios energéticos de las funciones del cuerpo. Es el Comenzar a CONOCERME (Ayudarme) A MÍ MISMO. (Fig. 1, 2, 3 y 4) (Pág. 15, 16, 17, 18, 19, 20).

Las preguntas que surgen ahora son: ¿qué es energía y cuáles son sus varios circuitos circulatorios?. La forma simple de comprenderlo es:

¿Qué es lo que hace latir al corazón?

¿Qué es lo que hace posible la respiración?

¿Qué es lo que hace posible la digestión?

¿Qué es lo que hace recargar el motor del automóvil cuando se enciende la llave?

¿Qué es lo que hace encender las luces del automóvil?

La respuesta a las dos últimas preguntas es:

“La BATERÍA del automóvil” . La batería es la fuente de energía necesaria para realizar todas las funciones del automóvil.

La respuesta a cuál es la energía para el cuerpo es:

“La BATERÍA de la vida”. La fuente de energía es necesaria para todas las funciones del cuerpo.

1. Jin Shin Jyutsu es el CONOCER el quién, el qué, el dónde, el porqué y el cómo la corriente de la BATERÍA de vida puede mantenerse revitalizada. La batería de vida tiene “garantía eterna” y viene con “cables para recargar la batería”.
2. Jin Shin Jyutsu es el conocimiento de la fuerza vital del cuerpo, la fuente. (Fig.1 y 2) (Pág. 15, 16, 17).
3. Jin Shin Jyutsu es el conocimiento de nuestras 12 corrientes energéticas “individualizadas” del cuerpo. La interrupción de la armonía causa tensiones varias. La falta de armonía o tensiones son el resultado de nuestros hábitos “individualizados” de alimentación, mentales, ansiedades emocionales, características hereditarias y/o accidentes que causan heridas al cuerpo.

Jin Shin Jyutsu es el conocer cómo revitalizar nuestras 12 corrientes energéticas “individualizadas” de las funciones del cuerpo a través de la energía universal. (Fig. 5, 6, 7, 8 y 9) (Pág. 22 a 37).

4. Jin Shin Jyutsu es el conocimiento de las 26 “cerraduras energéticas de seguridad”. (Fig. 3 y 4).

Al utilizar una o una combinación de las 26 “llaves” (serie de apertura de energía) las tensiones, que causan la falta de balance, pueden ser liberadas para el funcionamiento adecuado del cuerpo.

Todas nuestras energías “individualizadas” de las funciones del cuerpo pueden ser revitalizadas utilizando estas series.

El número 26 significa “completo” — El estado presente de SER.

5. Jin Shin Jyutsu es el arte “innato” de VIVIR., el Comenzar a CONOCERME (Ayudarme) A MÍ MISMO. Es un arte no una técnica. Un arte requiere comprensión, es creativo y simple. Una técnica requiere esfuerzo para memorizar, es imitativa, tiene limitaciones y es competitiva y por lo tanto es compleja.
6. Jin Shin Jyutsu es simple. Es el despertar la conciencia de MÍ MISMO para el mantenimiento de la salud, felicidad, longevidad y benevolencia. Todos estamos dotados con esta conciencia. Es el arte del Creador personalizado para MÍ MISMO y debe ser utilizado con humildad y reverencia, el comenzar a CONOCERME (Ayudarme) A MÍ MISMO.

3. APLICACIÓN de conciencia:

1. Relájese — si no puede relajarse sea de la manera que usted es. No hay necesidad de relajarse. Visualice un sistema de “frenos” o de “cerrojos enérgicos de seguridad” interna. Cuando avisamos a nuestro cuerpo durante la rutina diaria mental, emocional, digestiva o física, nuestro sistema de “frenos” o de “cerraduras energéticas de seguridad” se “activa”. Este proceso nos permite saber que estamos abusando nuestro cuerpo. El conocimientos de Jin Shin Jyutsu despierta nuestra conciencia para cambiar y prevenir el acumulamiento de tensiones en nuestro cuerpo.
2. Siéntese, o permanezca parado, sentado o en cualquier posición y en un lugar que sea práctico y comfortable.
3. Aplique cada “conexión” o paso hasta que sienta una pulsación rítmica. Al principio y hasta que las series se conviertan en su arte de VIVIR aplique cada paso por unos pocos minutos. Si la serie consta de 4 pasos y usted tiene 15 minutos disponibles, utilice 3 ó 4 minutos para cada paso. Todas las series pueden ser ajustadas a MÍ MISMO. Con el tiempo la conciencia de estar en ritmo con la energía universal se transformará en el arte de VIVIR, un arte “personalizado” para MÍ MISMO, el Comenzar a CONOCERME (Ayudarme) a MÍ MISMO.

4. Hay series para el lado derecho y para el lado izquierdo del cuerpo. En nuestro diario arte de VIVIR no utilizamos igualmente los lados derecho e izquierdo del cuerpo, uno de los lados resulta más abrumado que el otro. Esta falta de equilibrio causa tensiones.

Nuestra conciencia comienza a desarrollarse y determina cuál de los lados es más tenso. Es entonces que la serie sólo se aplicará al lado tenso. Pero hasta que esta conciencia se desarrolle se pueden aplicar las series en los dos lados. El lado menos tenso tomará menos tiempo en volver al ritmo con el universo.

5. Las series se aplican sobre el cuerpo completamente vestido. La revitalización puede realizarse sobre ropa, vendas y vendaje enyesado.
6. Se puede utilizar la punta del dedo, un dedo o todos los dedos, la palma o el dorso de la mano o lo que resulte más apropiado, cómodo y conveniente en el momento de la aplicación.

7. No es necesario aplicar mucha presión, frotar o masajear.

(Visualice sus dos manos como “los cables para recargar la batería”. No se requiere fuerza, simplemente aplique las manos).

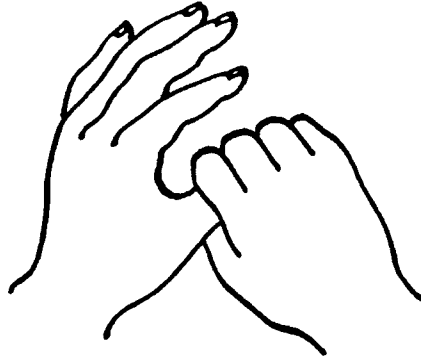
8. Con la aplicación diaria de estas series además de obtener resultados se adquiere paciencia. No se consiguen resultados solamente aprendiéndolas. Es el despertar la conciencia del Comenzar a CONOCERME (Ayudarme) A MÍ MISMO lo que dá resultados.

- 9a. El PROYECTO I debe aplicarse diariamente. Puede aplicarse antes de levantarse de la cama en la mañana y/o antes de irse a dormir a la noche. La aplicación de esta simple serie requiere unos pocos minutos. Hay 6 pasos en la primera serie y 3 en el segundo grupo de series. Este proyecto actúa como una serie para “entrar en calor” en las mañanas y para “limpiar” las tensiones acumuladas durante el día en las noches. Si el tiempo no permite la aplicación de los 12 pasos se pueden utilizar 6 ó 3 pasos. No existen reglas al respecto. Todo puede ajustarse a su conveniencia. (Fig. 1, 2, 3 y 4) (Pág. 15-20)

- b. El PROYECTO II debe aplicarse diariamente. Relájese y sea conciente de cuál es su principal ACTITUD en este momento. Remítase a la serie de esa actitud (Fig. 5, 6, 7, 8 y 9) (Pág. 22 a 37).

- (1) PREOCUPACIÓN — 3 pasos, o para un “quickie”* tome el dedo pulgar.

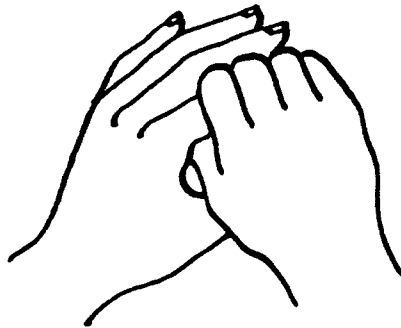
PREOCUPACIÓN
Fig. 5



(Remítase al PROYECTO II — N.1 Actitud Preocupación) (Pág. 22, 23, 24, 25)

- (2) MIEDO — 3 pasos o para un “quickie”* tome el dedo índice.

MIEDO
Fig. 6

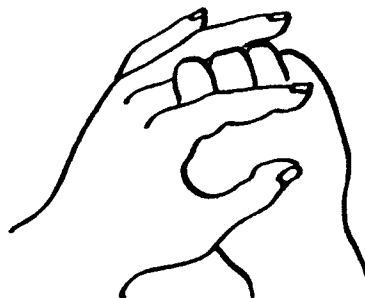


(Remítase al PROYECTO II — N. 2 Actitud Miedo) (Pág. 26, 27, 28)

*NT: En inglés “quickie” (kwiki) algo hecho rápidamente.

- (3) CÓLERA/IRA — 3 pasos, o para un "quickie"* tome el dedo medio**.

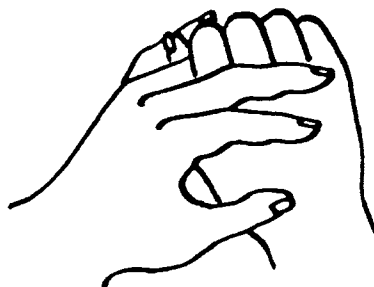
CÓLERA/IRA
Fig.7



(Remítase al PROYECTO II — N. 3
Actitud Cólera/Ira). (Pág. 29,30, 31)

- (4) PENA — 4 pasos, o para un "quickie"*
tome el dedo anular.

PENA
Fig. 8



(Remítase al PROYECTO II —
N. 4 Actitud Pena). (Pág. 32, 33, 34, 35)

*Vea NT pág. 10

**NT: También conocido como dedo del
corazón, mayor o de en medio.

- (5) PRETENSIÓN — (llorando por dentro y riendo afuera) — 2 pasos, o para un “quickie”*) tome el dedo meñique.

PRETENSIÓN
Fig. 9



(Remítase al PROYECTO II —
N. 5 Actitud Pretensión) (Pág. 36, 37)

La conciencia del momento (la respiración), el estado presente de ser se convierte en un arte de VIVIR.

*Vea NT pág. 10

c. El PROYECTO III debe ser aplicado diariamente. Estas tres series pueden ser aplicadas a su conveniencia. Las tres secuencias no necesitan ser aplicadas al mismo tiempo. (Fig. 10, 11, 12, 13, 14 y 15)

(1) La primera serie de 5 pasos renueva la energía de todas las funciones energéticas "individualizadas" del cuerpo. (Remítase al PROYECTO III — N. 1 Para revitalización general diaria de energía). (Fig. 10 y 11) (Pág. 39 a 42)

(2) La segunda serie libera todas las tensiones acumuladas del día desde la cabeza hasta los dedos de los pies de la parte anterior (frente) del cuerpo, el mental, emocional y digestivo. (Remítase al PROYECTO III — N. 2 Para la revitalización general diaria de la energía). (Fig. 12 y 13) (Pág. 43 a 47)

(3) La tercera serie de 5 pasos libera todas las tensiones acumuladas en el día desde la cabeza a los dedos del pie de la parte posterior (espalda) del cuerpo, el mental, emocional y físico. (Remítase al PROYECTO III — N. 3. Para la revitalización general diaria "individualizada" de las energías del cuerpo posterior descendientes (hacia abajo en la espalda). (Fig. 14 y 15) (Pág. 48, 49, 50)

d. El PROYECTO IV debe ser aplicado diariamente donde sea necesario. (Pág. 22 a 37 y 51 a 56)

Las diez series pronto se convertirán en su arte de VIVIR "individualizado". (Fig. 5, 6, 7, 8, 9, 16, 17, 18, 19 20, 21y 22)

Simplemente - el Comenzar a CONOCERME (Ayudarme) A MÍ MISMO

4. El Comenzar a CONOCERME A MÍ MISMO:

PROYECTO N. 1 — LA FUENTE DE VIDA

1. La Energía Armonizadora Central Principal (Universal) (Refiérase a Fig. 1 y 2)

(Esta es la Fuente de Vida. Estamos en armonía o fuera de ritmo como el suministro de energía es a su fuente. Es nuestro estado presente de ser - en salud o enfermedad)

Todo lo que se necesita para estar en armonía con la fuente es hacer diariamente esta serie de mantenimiento.

- 1a Coloque el dedo o dedos, la palma o el dorso de la mano derecha en la parte superior de la cabeza.



(Fig. 1)

- 1b. Coloque el dedo o los dedos de la mano izquierda entre las cejas.

(Revitaliza la circulación de energía profunda, memoria , disipa la senilidad.)

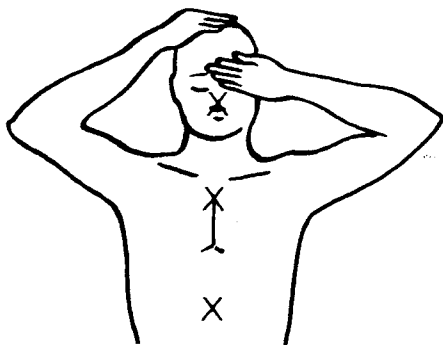


Fig. 1

- 2: Mantenga la mano derecha en centro de la cabeza y coloque uno o varios dedos de la mano izquierda en la punta de la nariz.
(Fig. 1 - nariz)

(Revitaliza la circulación energética superficial del cuerpo y las funciones reproductivas).

3. Mantenga la mano derecha en el centro de la cabeza y coloque un dedo o varios de la mano izquierda entre los pechos en el esternón.
(Fig. 1 - entre los pechos (senos))

(Revitaliza la respiración (los pulmones) y la energía en la pelvis (caderas)).

- 4: Mantenga la mano derecha todavía en el centro de la cabeza y coloque el dedo o dedos de la mano izquierda en la base del esternón (base del estómago).
(Fig. 1 - Base del esternón).

(Revitaliza la energía FUENTE DE VIDA ascendiente y descendiente).

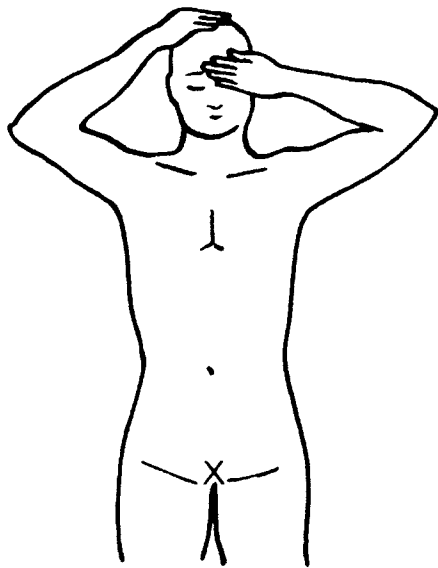


Fig. 1

- 5: Mantenga la mano derecha en el centro de la cabeza y coloque el dedo o dedos de la mano izquierda sobre el pubis.
(Fig. 1 — pubis)

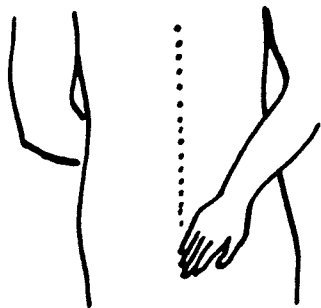


Fig. 2

- 6: Mantenga la mano izquierda sobre el hueso púbico y coloque el dedo o dedos de la mano derecha en la base de la espina dorsal (coccix). Se puede utilizar la palma o el dorso de la mano, lo que le resulte más confortable.
(Fig. 2 - coccix)

(Revitaliza la energía FUENTE DE VIDA ascendiente. Ayuda la circulación de las piernas y los pies).

NOTA:

Los manuales de JIN SHIN JYUTSU que acompañan las clases de JSJ proveen más información y una comprensión más profunda de la Energía Armonizadora Vertical Central Principal.

2. (1) Energía Armonizadora (Universal) “Monitora” o “Supervisora” Mayor Vertical Izquierda y Derecha (Remítase a las Fig. 3 y 4)

(Esta energía “monitoriza” o “supervisa” la armonía de los lados izquierdo y derecho respectivos). Esta energía es armonizada por la Energía Armonizadora Vertical Central Principal).

- (2) Energía Armonizadora “Mediadora” Diagonal Izquierda y Derecha (Remítase a las Fig. 3 y 4)

(Esta energía “media” del lado derecho al lado izquierdo del cuerpo para ver que cada lado se encuentra en armonía con la Energía Armonizadora Central Principal).

NOTA:

Esta es la energía “mediadora” y por lo tanto es la causa de la falta de armonía en el cuerpo. Es de vital importancia el mantener esta energía funcionando propiamente para el suministro de energía del hombre completo.

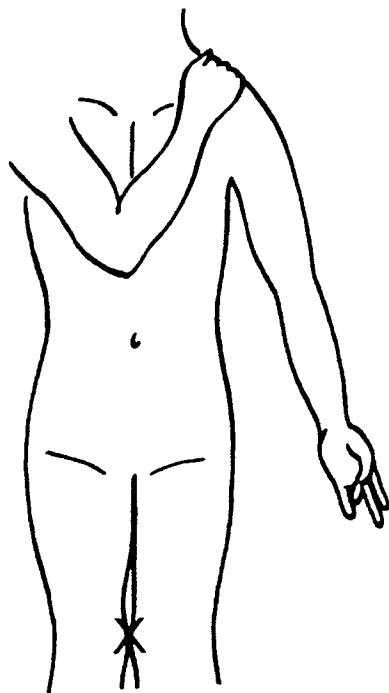


Fig. 3

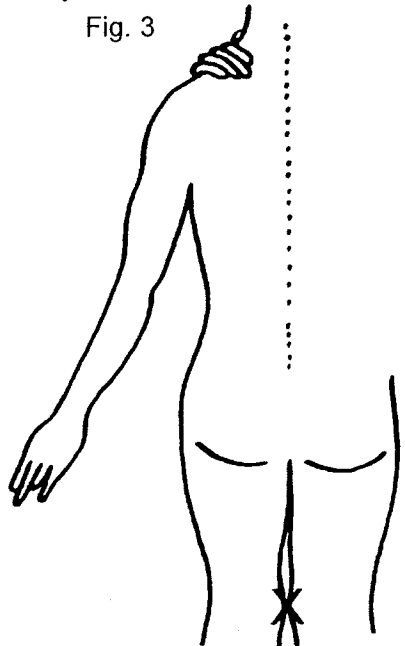


Fig. 4

3) Para que esta energía se encuentre en balance sólo se necesita la aplicación diaria de esta serie de mantenimiento. (Fig. 3 y 4)

1. Para la energía del lado izquierdo:

1a: Coloque el dedo pulgar izquierdo sobre el dedo anular izquierdo.

(Haga un círculo con el dedo pulgar del lado de la palma de la mano sobre la uña del dedo anular).

(Ayuda a despejar (limpiar) el pecho).

1b: Coloque la mano derecha sobre el hombro izquierdo.

(Coloque la mano cómo si colocara un abrigo sobre una percha)

(Revitaliza la energía ascendente).

2: Junte la rodilla izquierda con la derecha, los lados medios juntos (internos). (Pies separados o juntos, lo que sea más confortable).

(Revitaliza la energía descendente).

2. Para la energía del lado derecho

1a: Coloque el dedo pulgar derecho sobre el dedo anular derecho. (Haga un círculo con el dedo pulgar (lado de la palma de la mano sobre la uña del dedo anular)

(Ayuda a despejar (aclarar) el pecho)

1b: Coloque la mano izquierda sobre el hombro derecho.

(Simplemente coloque la mano como si colocara un abrigo sobre una percha).

2: Junte la rodilla izquierda con la derecha, los lados medio (interno) juntos.

(Pies separados o juntos lo que le resulte más confortable).

(Revitaliza la energía descendiente).

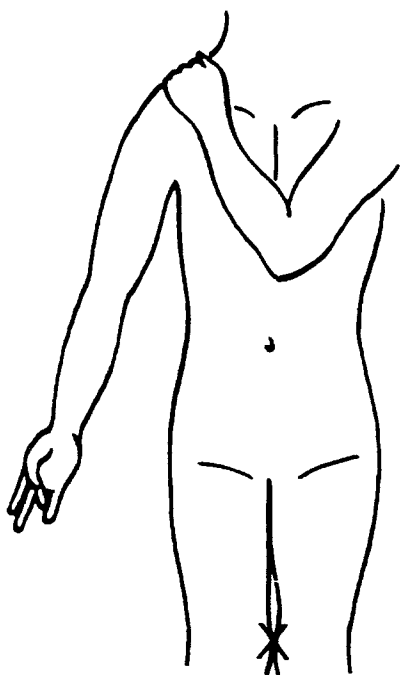


Fig. 3

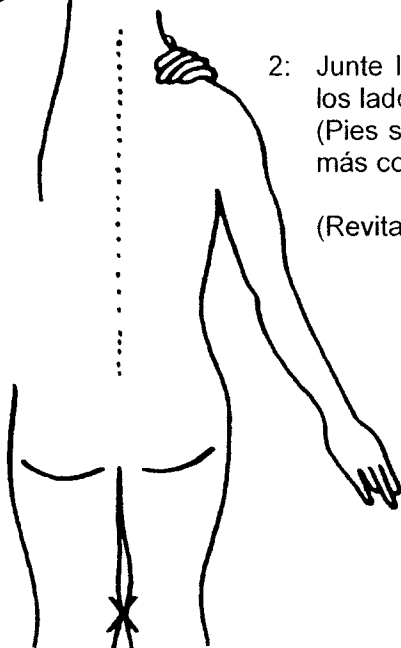


Fig. 4

NOTA:

Los manuales de JIN SHIN JYUTSU que acompañan las clases de JSJ proveen más información y una comprensión más profunda de las Energías Armonizadoras (Universal) "Monitora" o "Supervisora" Mayor Vertical Izquierda y Derecha y la Energía Armonizadora "Mediadora" Diagonal Izquierda y Derecha.

5. El Comenzar a CONOCERME (Ayudarme) A MÍ MISMO:

PROYECTO N. II — ACTITUDES

La actitud es la clave (llave) de nuestra armonía con el universo.

Revitalizar a través del simple uso de nuestros dedos para disolver la fatiga diaria causada consciente o inconscientemente y no saber cómo evitar el sobrecargar el cuerpo con tensiones diarias no es "VIVIR". El aire, la comida, las acciones, los pensamientos, etc. afectan nuestro cuerpo en cada momento del Arte de Vivir. Es un consuelo el saber que las "herramientas" que necesitamos para estar en armonía con el universo, nuestros dedos, están siempre con nosotros. No debemos asustarnos pensando que hemos perdido u olvidado nuestros dedos. Cada uno de los dedos es la llave que armoniza las actitudes.

Simplemente - el Comenzar a CONOCERME A MÍ MISMO

ACTITUDES: preocupación, miedo, ira/cólera, pena, pretensión son los resultados de la falta de armonía, "debilitamiento/agotamiento" de nuestra energía "individualizada". El miedo es el "centro" de todas las actitudes.

A. PREOCUPACIÓN

(Depresión, odio, ansiedad, auto-protección)
(Falta de balance en nuestro circuito "individualizado" del estómago y del bazo).

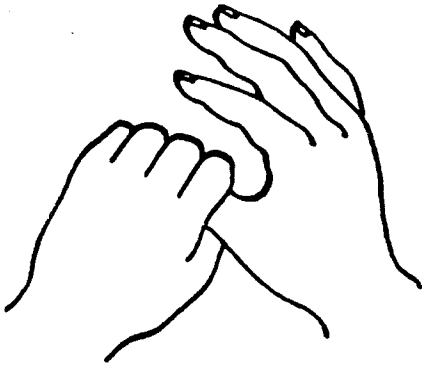


Fig. 5

(1) Para el circuito "individualizado" de energía del lado DERECHO:

(a) Envuelva el dedo pulgar DERECHO con los dedos de la mano izquierda.
(Fig. 5)

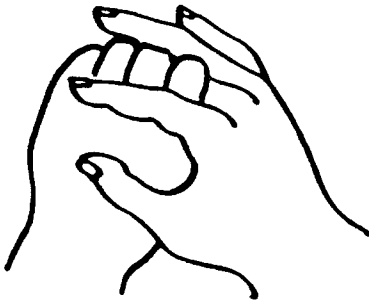


Fig. 7

(b) Envuelva el dedo medio* DERECHO con los dedos de la mano izquierda.
(Fig. 7)

*NT: También conocidos como dedos del corazón, mayores o de en medio.

- (c) Envuelva el dedo meñique DERECHO con los dedos de la mano izquierda.
(Fig. 9)



Fig. 9

Los tres pasos descritos revitalizan el circuito de energía y remueven las tensiones causadas por la actitud de PREOCUPACIÓN.

NOTA:

Un simple "quickie"* para superar la actitud de preocupación es el habituarse a envolver el dedo pulgar DERECHO con los dedos de la mano izquierda, y el envolver el dedo pulgar IZQUIERDO con los dedos de la mano derecha.
(Fig. 5)

NOTA:

No existe una manera determinada de tomar el dedo pulgar o el dedo. Simplemente tómelolo de la manera que sea más comfortable, en la manera natural.

Cuando el tiempo asignado finaliza o cuando usted está conciente del ritmo del universo en su dedo pulgar, o dedo, simplemente continúe con el paso siguiente.

El arte de VIVIR no está lleno de técnicas creadas por el hombre. JIN SHIN JYUTSU es un arte que se amolda a su propio arte "individualizado" de VIVIR.

*Vea NT pág. 10.

(2) Para el circuito "individualizado" de energía del lado IZQUIERDO:

NOTA:

La serie para el lado IZQUIERDO del cuerpo es la inversa del circuito de energía del lado derecho. Si el tiempo lo permite aplique las series en ambos lados. Pero, si el tiempo no permite la aplicación en ambos lados, aplique solamente en el lado más tenso.



Fig. 5

- (a) Envuelva el dedo pulgar IZQUIERDO con los dedos de la mano derecha.
(Fig. 5)

- (b) Envuelva el dedo medio* IZQUIERDO con los dedos de la mano derecha.
(Fig. 7)

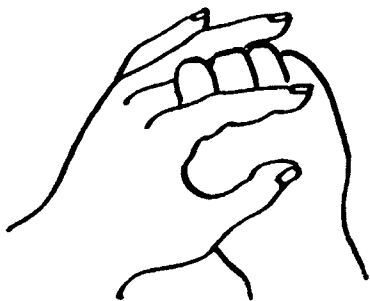


Fig. 7

- (c) Envuelva el dedo meñique IZQUIERDO con los dedos de la mano derecha.
(Fig. 8)



Fig. 8

El Comenzar a CONOCERME (Ayudarme) A MÍ MISMO

*NT: También conocido como dedo del corazón, mayor o de en medio.

b. MIEDO

(Timidez, confusión mental, depresión, perfeccionismo, frustración, deseo de vida). (La falta de balance de nuestros circuitos "individualizados" de la vejiga y del riñón.

(1) Para el lado DERECHO de nuestro circuito "individualizado" de energía:

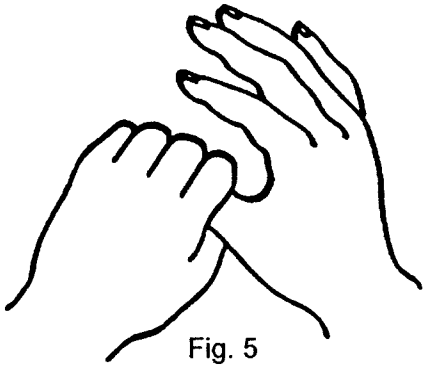


Fig. 5

(a) Envuelva el dedo pulgar DERECHO con los dedos de la mano izquierda. (Fig. 5)



Fig. 6

(b) Envuelva el dedo índice DERECHO con los dedos de la mano izquierda. (Fig. 6)

(c) Envuelva el dedo meñique DERECHO con los dedos de la mano izquierda.
(Fig. 9)



Fig. 9

NOTA:

Un simple "quickie"* para superar la actitud de miedo es el habituarse a envolver el dedo índice DERECHO con los dedos de la mano izquierda y el dedo índice IZQUIERDO con los dedos de la mano derecha. (Fig. 6)



Fig. 6

NOTA:

La serie del lado izquierdo del cuerpo es la inversa del circuito de energía de lado derecho. Si el tiempo lo permite aplique las series a ambos lados. Pero, si el tiempo no permite la aplicación en ambos lados, aplique solamente en el lado más tenso.

*Vea NT pág. 10

(2) Para el circuito "individualizado" de energía del lado IZQUIERDO:

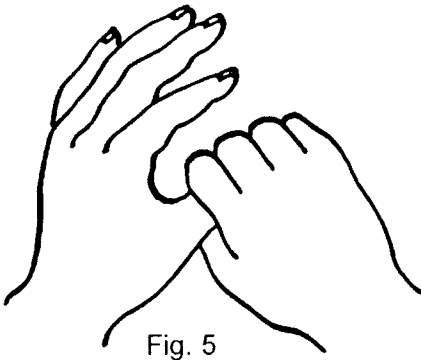


Fig. 5

(a) Envuelva el dedo pulgar IZQUIERDO con los dedos de la mano derecha.
(Fig. 5)

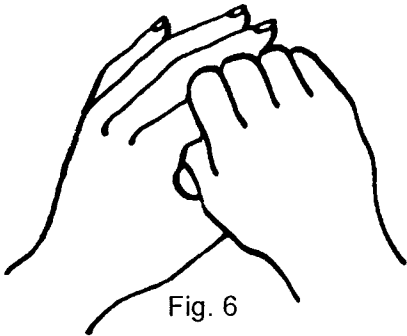


Fig. 6

(b) Envuelva el dedo índice IZQUIERDO con los dedos de la mano derecha.
(Fig. 6)

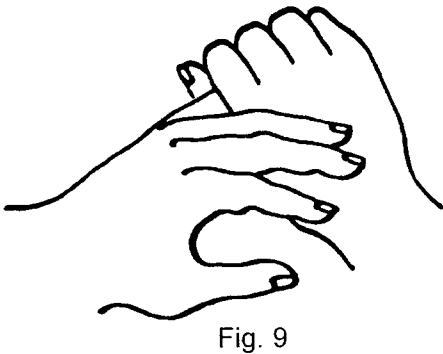


Fig. 9

(c) Envuelva el dedo meñique IZQUIERDO con los dedos de la mano derecha.
(Fig. 9)

Simplemente — El Comenzar a CONOCERME (Ayudarme) A MÍ MISMO

(c) CÓLERA/IRA

(Cobarde, irritable, indeciso, inestable, no alerta, emocional) (La falta de balance en nuestros circuitos "individualizados" de energía de la vesícula y el hígado)

(1) Para el circuito "individualizado" de energía del lado DERECHO:



Fig. 9

(a) Envuelva el dedo meñique DERECHO con los dedos de la mano izquierda. (Fig. 9)

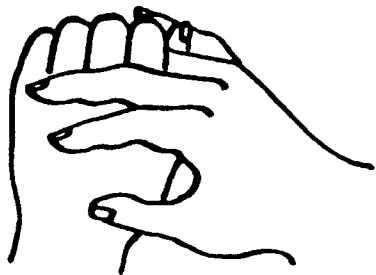


Fig. 8

(b) Envuelva el dedo anular DERECHO con los dedos de la mano izquierda. (Fig. 8)

(c) Envuelva el dedo medio* DERECHO con los dedos de la mano izquierda.
(Fig. 7)



Fig. 7

NOTA:

Estos 3 simples pasos revitalizan el circuito de energía y remueven las tensiones causadas por la actitud de ira/cólera.

Un simple "quickie"*** para superar la actitud de ira/cólera es el habituarse a envolver el dedo mayor (medio) DERECHO con dedos de la mano izquierda y el dedo medio* IZQUIERDO con el dedo pulgar y los dedos derechos.

NOTA:

La serie izquierdo del cuerpo es la inversa del circuito de energía del lado derecho. Si el tiempo lo permite aplique las series en ambos lados. Pero, si el tiempo no permite la aplicación en ambos lados, aplique solamente en el lado más tenso.

*NT: También conocido como dedo del corazón, mayor o de en medio.

**Vea NT pág. 10

(2) Para el circuito "individualizado" de energía del lado IZQUIERDO:

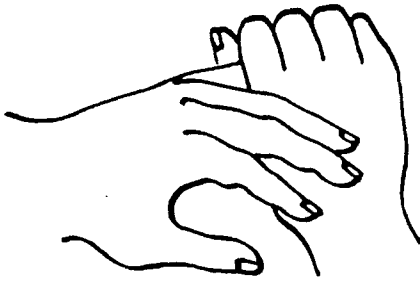


Fig. 9

(a) Envuelva el dedo meñique IZQUIERDO con los dedos de la mano derecha. (Fig. 9)

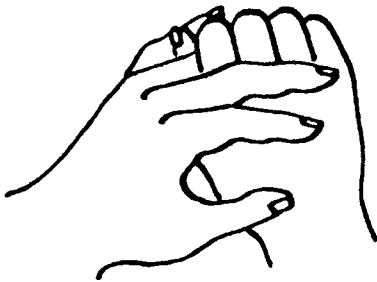


Fig. 8

(b) Envuelva el dedo anular IZQUIERDO con los dedos de la mano derecha. (Fig. 8)

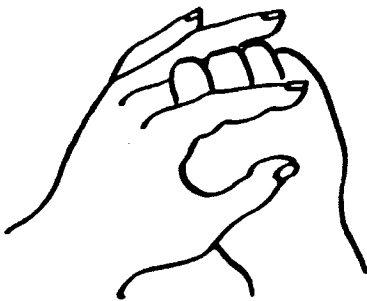


Fig. 7

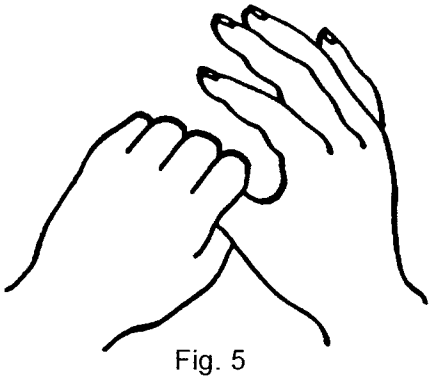
(c) Envuelva el dedo medio* IZQUIERDO con los dedos de la mano derecha. (Fig. 7)

Simplemente — El Comenzar a CONOCERME (Ayudarme) A MÍ MISMO

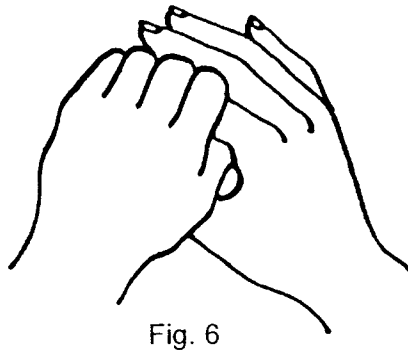
*NT: También conocido como dedo del corazón, mayor o de en medio.

- d. PENA
(Negativo, formación de mucosidad, sentido común)
(La falta de balance en nuestros circuitos "individualizados" del pulmón y el intestino grueso)

- (1) Para revitalizar el circuito "individualizado" de energía del lado DERECHO:



- (a) Envuelva el dedo pulgar DERECHO con los dedos de la mano izquierda. (Fig. 5)



- (b) Envuelva el dedo índice DERECHO con los dedos de la mano izquierda. (Fig. 6)

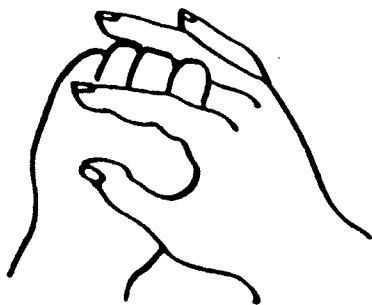


Fig. 7

- (c) Envuelva el dedo medio* DERECHO con los dedos de la mano izquierda.
(Fig. 7)

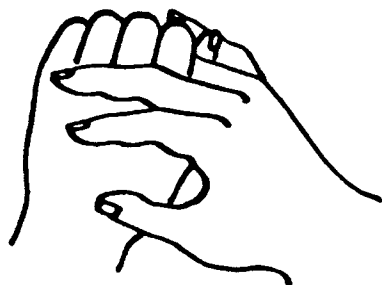


Fig. 8

- (d) Envuelva el dedo anular DERECHO con los dedos de la mano izquierda.
(Fig. 8)

Estos 4 simples pasos revitalizan el circuito de energía y remueven las tensiones causadas por la actitud de pena.

NOTA:

Un simple "quickie"*** para superar la actitud de pena es el habituarse a envolver el dedo anular DERECHO con los dedos de la mano izquierda y el dedo anular IZQUIERDO con los dedos de la mano derecha. (Fig. 8)

*NT: También conocido como dedo del corazón, mayor o de en medio.

**Vea NT pág. 10

(2) Para el circuito "individualizado" de energía del lado IZQUIERDO:



Fig. 5

(a) Envuelva el dedo pulgar IZQUIERDO con los dedos de la mano derecha. (Fig. 5)

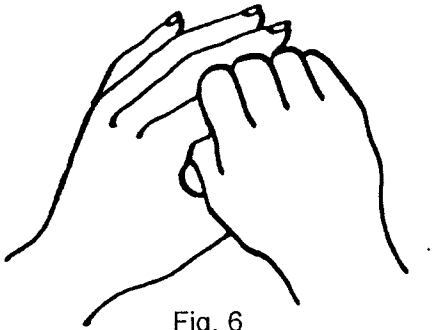


Fig. 6

(b) Envuelva el dedo índice IZQUIERDO con los dedos de la mano derecha. (Fig. 6)

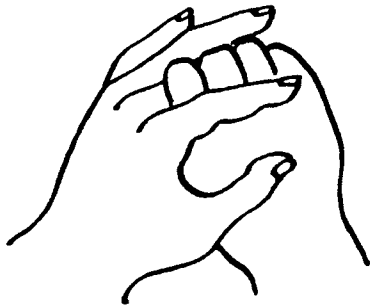


Fig. 7

- (c) Envuelva el dedo medio* IZQUIERDO con los dedos de la mano derecha.
(Fig. 7)

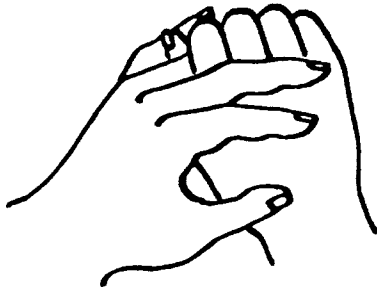


Fig. 8

- (d) Envuelva el dedo anular IZQUIERDO con los dedos de la mano derecha.
(Fig. 8)

NOTA:

La serie de lado izquierdo del cuerpo es la inversa del circuito de energía derecho. Si el tiempo lo permite aplique las series en ambos lados, o en el lado del cuerpo que parezca más tenso. No necesita aplicar la series en ambos lados en una sesión, sólo la serie en el lado más tenso. La revitalización ocurre cuando las tensiones son liberadas.

Simplemente — El Comenzar a CONOCERME (Ayudarme) A MÍ MISMO

*NT: También conocido como dedo del corazón, mayor o de en medio.



e. PRETENSIÓN

(“Llorando en el interior y riendo en el exterior”, inseguro, nervioso, confuso, mortalidad)

(La falta de balance en nuestros circuitos “individualizados” de energía del corazón y el intestino delgado).

(1) Para el circuito “individualizado” de energía DERECHO :

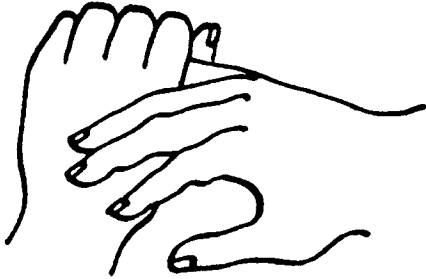


Fig. 9

(a) Envuelva el dedo meñique DERECHO con los dedos de la mano izquierda. (Fig. 9)

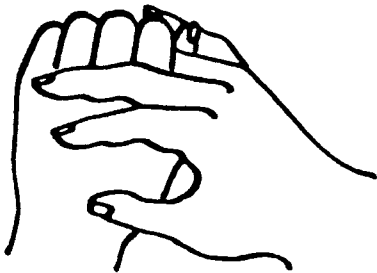


Fig. 8

(b) Envuelva el dedo anular DERECHO con los dedos de la mano izquierda. (Fig. 8)

Estos 2 simples pasos revitalizan el circuito de energía y remueven las tensiones causadas por la actitud de pretensión.

NOTA:

Un simple "quickie"* para ayudar con la actitud de pretensión es el habituarse a envolver el dedo meñique DERECHO con los dedos de la mano izquierda y el dedo meñique IZQUIERDO con los dedos de la mano derecha. (Fig. 9)



Fig. 9

2) Para el circuito "individualizado" de energía del lado IZQUIERDO:

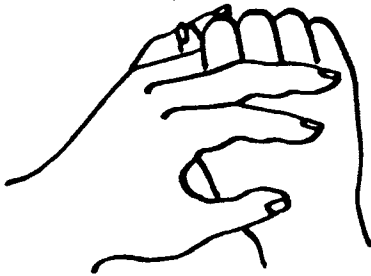


Fig. 8

(a) Envuelva el dedo meñique IZQUIERDO con los dedos de la mano derecha. (Fig. 9)

(b) Envuelva el dedo anular IZQUIERDO con los dedos de la mano derecha. (Fig. 8)

NOTA:

La serie para el lado izquierdo del cuerpo es la inversa del circuito de energía del lado derecho. Si el tiempo lo permite aplique las series a ambos lados. Pero, si el tiempo no permite la aplicación de ambos lados, aplique la serie en el lado más tenso.

Simplemente — El Comenzar a CONOCERME (Ayudarme) A MÍ MISMO

*Vea NT pág. 10

6. El Comenzar a CONOCERME (Ayudarme) A MÍ MISMO

PROYECTO N. III — SERIES DIARIAS GENERALES

Las tres siguientes series son para el suministro diario de energía, utilizando simplemente las combinaciones de las 26 “llaves” para abrir las “cerra- duras energéticas de seguridad” localizadas en el circuito “monitor” o “Supervisor” de energía.
(Fig. 3 y 4)

1. Para la revitalización general de energía:
(Fig. 10 y 11)

a. Para el lado DERECHO del cuerpo:

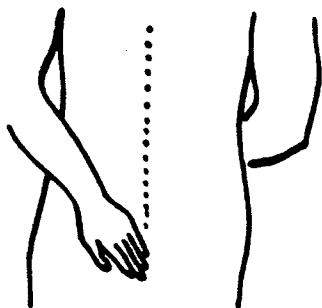


Fig. 11

(1) Coloque la mano izquierda (la palma o el dorso de la mano, lo que resulte más confortable) en la base de la columna vertebral (coccix).
(Fig. 11)

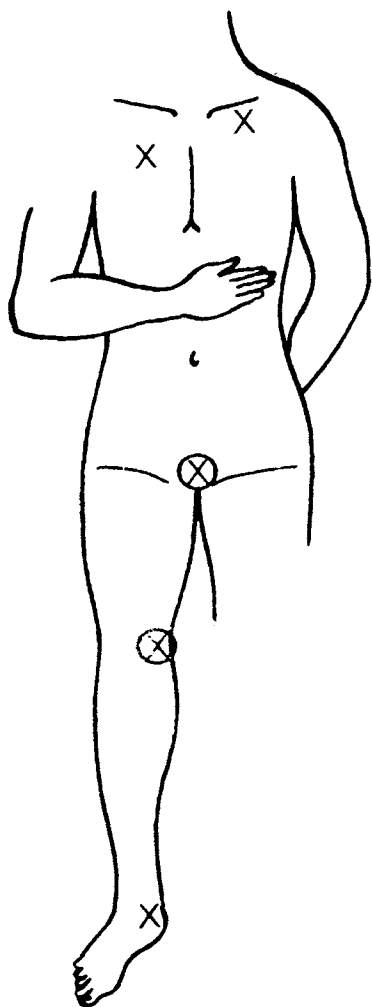


Fig. 10

- (2) Coloque la mano derecha en el lado medio (interno) del tobillo DERECHO (entre el lado interno del tobillo y el lado interno del talón). (Fig. 10)

Si esta posición no es confortable, coloque los dedos derechos en el lado medio (interno) de la rodilla DERECHA, o coloque los dedos derechos en el pubis. No es necesario ningún esfuerzo para abrir cualquiera de las 26 "cerraduras energéticas de seguridad". No hay "debes" o "tienes".

Simplemente el CONOCERME (Ayudarme) A MÍ MISMO

- (3) Desplace únicamente la mano derecha al centro de la base de las costillas IZQUIERDAS. (Fig. 10)

- (4) Desplace únicamente la mano izquierda al centro de la tercera costilla DERECHA, desde la clavícula justo arriba de la zona del pecho. (Fig. 10)

- (5) Desplace únicamente la mano izquierda al centro de la clavícula IZQUIERDA entre la clavícula y la primera costilla. (Fig. 10)

b. Para el lado IZQUIERDO del cuerpo:

La serie para el lado IZQUIERDO del cuerpo es la inversa del lado DERECHO. Si el tiempo lo permite aplique las series para ambos lados. Pero, si el tiempo no permite la aplicación de las series a ambos lados, aplique solamente en el lado más tenso del cuerpo. Utilice el tiempo disponible para aplicar los 5 pasos. Cuando el tiempo disponible finaliza o cuando puede sentir el ritmo del universo en cada paso, simplemente continúe con el paso siguiente. No existen reglas rígidas. Simplemente ajuste la serie a su conveniencia y confort. Si, por ejemplo, un paso "lo siente" más revitalizador que otros, hábituese a usar ese paso "especial" como un ejercicio revitalizador "quickie"*. Usted es el "artista".

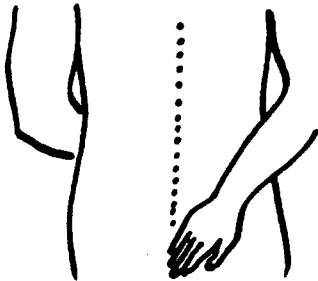


Fig. 11

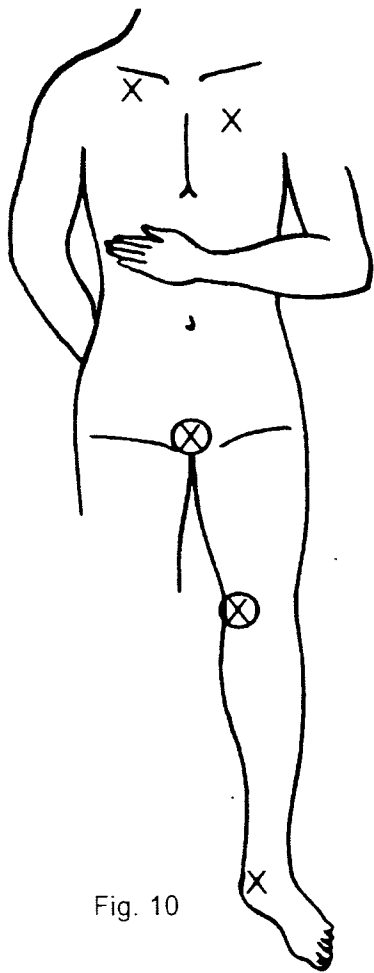
- (1) Coloque la mano derecha (la palma o el dorso, lo que sea más confortable) en la base de la columna vertebral (coccix). (Fig. 11)

*Vea NT pág. 10

- (2) Coloque la mano izquierda en el tobillo medio del tobillo IZQUIERDO (entre la parte interna del tobillo y el talón.
(Fig. 10)

NOTA:

Si esta posición no es confortable, coloque los dedos sobre el lado medio (interno) de la rodilla IZQUIERDA, o coloque los dedos de la mano izquierda en el pubis. No es necesario esforzarse. Recuerde que no existen “debes” o “tienes”. Simplemente utilice la posición que le sea más confortable.



- (3) Displace únicamente la mano izquierda al centro de la base de la caja torácica (costillas) DERECHA. (La mano derecha se encuentra todavía en la base de la columna vertebral (cócix).
(Fig. 10)
- (4) Displace únicamente la mano derecha al centro de la tercera costilla IZQUIERDA desde la clavícula IZQUIERDA, justo arriba de la zona pectoral IZQUIERDA.
(Fig. 10)
- (5) Displace únicamente la mano derecha al centro de la clavícula DERECHA entre la clavícula y la primera costilla.
(Fig. 10)

NOTA:

Ayuda a revitalizar la energía, “reabastecimiento”.

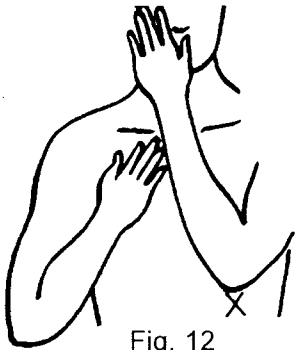


Fig. 12

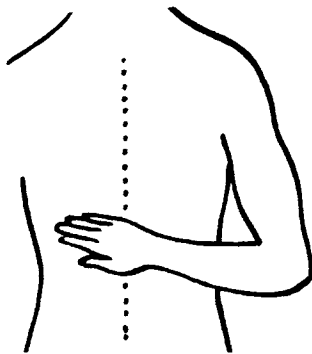


Fig. 13

NOTA:

Siempre, si no puede aplicar confortablemente alguno de los pasos sáltelo y continúe con el paso siguiente. Es posible que no sienta el ritmo del universo al principio, pero con paciencia rápidamente comenzará a sentir la pulsación, o sentir la relajación en la "conexión".



Fig. 12

2. Para la revitalización diaria de la energía ANTERIOR DESCENDIENTE (hacia abajo por el frente del cuerpo):
(Fig. 12 y 13)

a. Para el lado DERECHO del cuerpo:

- (1) Coloque el dedo o dedos de la mano izquierda en la base de la mejilla DERECHA.
(Fig. 12)
- (2) Coloque el dedo o dedos de la mano derecha en el centro de la clavícula DERECHA.
(Fig. 12)
- (3) Coloque el dedo o dedos de la mano derecha en el centro de la base de la caja torácica (costillas) IZQUIERDA.
(Fig. 12)
- (4) Coloque el dedo o dedos de la mano derecha en la espalda (encima de la cintura IZQUIERDA en la base de la caja torácica (costillas) IZQUIERDA.
(Fig. 13)

- (5) Desplace únicamente el dedo o dedos de la mano derecha al centro de la base de la caja torácica (costillas) DERECHA.
(Fig. 12)

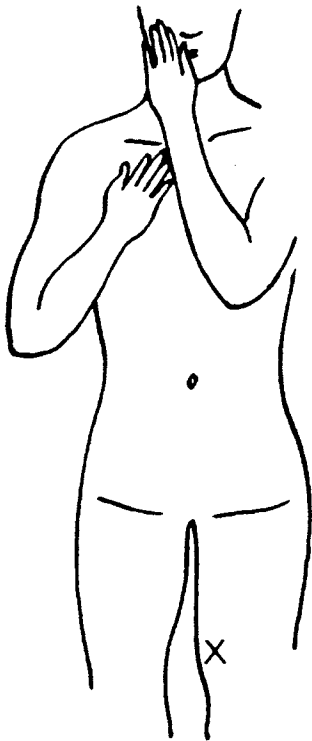


Fig. 12

- (6) Desplace únicamente el dedo o dedos de la mano derecha al lado medio (interno) del muslo IZQUIERDO a unos 7,5 centímetros encima de la rodilla IZQUIERDA.

(Fig. 12)

- (7) Desplace únicamente el dedo o dedos de la mano derecha hacia abajo, a media distancia entre el lado lateral (exterior) de la rodilla y el tobillo, cerca de la tibia (canilla) IZQUIERDO.

(Fig. 13)

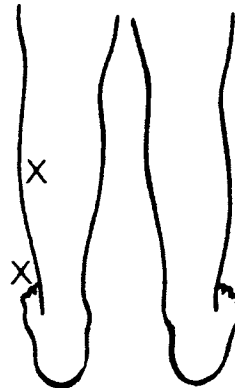


Fig. 13

- (8) Desplace únicamente el dedo o dedos de la mano derecha a la tercer del pie IZQUIERDA (tome "en sandwich" el tercer dedo del pie con el dedo pulgar y otro dedo de la mano derecha).

(Fig. 13)

NOTA:

El dedo o dedos de la mano izquierda han permanecido en la base de la mejilla DERECHA durante toda la aplicación de la serie, sólo el dedo o dedos de la mano derecha han cambiado de posición.

Ayuda a liberar tensiones que causan molestias/aflicciones en la cabeza, respiratorias, digestivas, hinchazones y problemas de peso.

b. Para el lado IZQUIERDO del cuerpo.

NOTA:

La serie para el lado IZQUIERDO del cuerpo es la inversa del lado DERECHO. Si el tiempo lo permite, ambas series para el lado derecho y para el lado izquierdo pueden ser aplicadas. Si el tiempo no permite la aplicación a ambos lados, aplique la serie al lado más tenso. Simplemente utilice el tiempo disponible en los 8 pasos, yendo de un paso al siguiente o hasta que sienta el ritmo del universo. Recuerde que solamente aquellos pasos que sean confortables pueden ser aplicados y que puede “modificar” o “individualizar” la serie de acuerdo a lo que su cuerpo necesite en ese momento.

Las 26 “Cerraduras energéticas de seguridad” son nuestro Arte de VIVIR “individualizado”, el comenzar a CONOCERME (Ayudarme) A MÍ MISMO.



Fig. 12

- (1) Coloque el dedo o dedos de la mano derecha en la base de la mejilla IZQUIERDA.
(Fig. 12)
- (2) Coloque el dedo o dedos de la mano izquierda en el centro de la clavícula IZQUIERDA.
(Fig. 12)
- (3) Desplace únicamente el dedo o dedos de la mano izquierda al centro de la base de la caja torácica (costillas) DERECHA.
(Fig. 12)

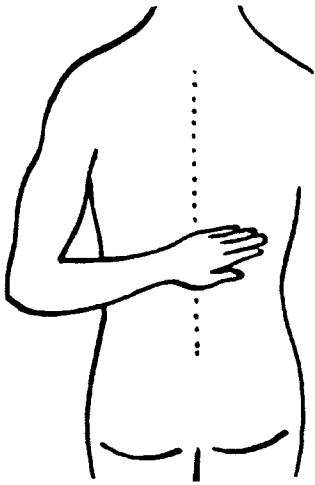


Fig. 13

- (4) Desplace únicamente el dedo o dedos de la mano izquierda a la parte más angosta de la espalda (encima de la cintura en la base de la caja torácica (costillas posteriores)).
(Fig. 13)



Fig. 12

- (5) Desplace únicamente el dedo o dedos de la mano izquierda al centro de la base de la caja torácica IZQUIERDA.
(Fig. 12)

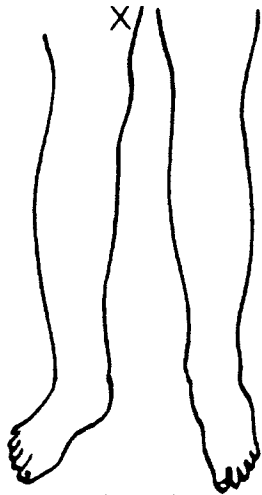


Fig. 12

- (6) Desplace únicamente el dedo o dedos de la mano izquierda al lado medio (interior) del muslo DERECHO a unos 7,5 centímetros encima de la rodilla DERECHA.
(Fig. 12)

- (7) Desplace únicamente el dedo o dedos de la mano izquierda a la mitad de la pantorrilla, a media distancia entre el lado lateral (exterior) de la rodilla y el tobillo, cerca de la tibia DERECHA.
(Fig. 13)

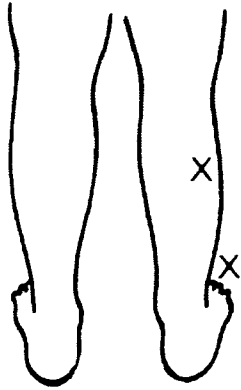


Fig. 13

- (8) Desplace únicamente el dedo o dedos de la mano izquierda al cuarto dedo del pie DERECHO (tome "en sandwich" el cuarto dedo del pie con el dedo pulgar y otro dedo de la mano izquierda).
(Fig. 12)

NOTA:

Ayuda a liberar las tensiones que causan molestias/aflicciones en la cabeza, respiratorias, digestivas. (Pasos (1) y (6) se pueden usar para ayudar a liberar tensiones abdominales, hinchazones y molestias causadas por peso).

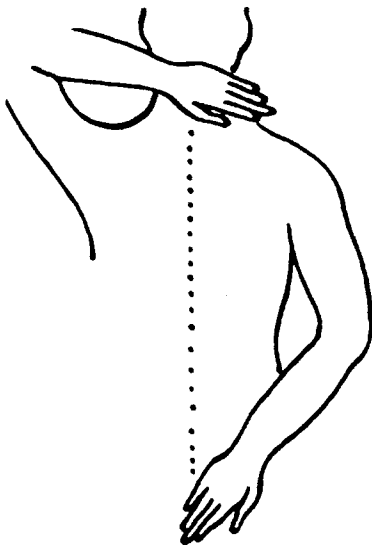


Fig. 14

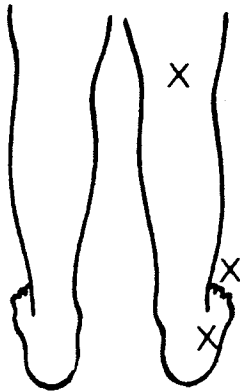


Fig. 15

3. Para la revitalización General Diaria de la energía "individualizada" del cuerpo POSTERIOR DESCENDIENTE (hacia abajo por el posterior del cuerpo):
(Fig. 14 y 15)

a. Para el mantenimiento del lado DERECHO del cuerpo:

(1) Coloque el dedo o dedos izquierdos en el lado DERECHO de las vértebras cervicales (en el cuello, entre la oreja y la columna vertebral)
(Fig. 14)

(2) Coloque la mano derecha (la palma o el dorso) en la base de la columna vertebral (cóccix)
(Fig. 14)

(3) Desplace únicamente el dedo o dedos derechos en la parte posterior de la rodilla DERECHA (en el centro (doblez)).
(Fig. 15)

(4) Desplace únicamente el dedo o dedos derechos al lado lateral (exterior) del tobillo DERECHO.
(Fig. 15)

(5) Desplace únicamente el dedo o dedos de la mano derecha al dedo pequeño del pie DERECHO (tome "en sandwich" el dedo pequeño del pie con el pulgar y otro dedo de la mano derecha).
(Fig. 15)

NOTA:

Ayuda a liberar tensiones que causan molestias/aflicciones en la cabeza, la espalda y en las piernas.

Simplemente — el Comenzar a CONOCERME (Ayudarme) A MÍ MISMO

- b. Para el mantenimiento del lado IZQUIERDO del cuerpo:

NOTA:

La serie para el lado IZQUIERDO del cuerpo es la inversa del lado DERECHO. Si el tiempo lo permite aplique la serie a ambos lados. Pero, si el tiempo no permite la aplicación a ambos lados, aplique la serie en el lado más tenso. Simplemente utilice el tiempo disponible para aplicar los 5 pasos, yendo de una "cerradura energética de seguridad" a la siguiente. Si uno de las "cerraduras energéticas de seguridad" es difícil de aplicar, sáltela y continúe con el siguiente paso cómodo, sabiendo que la serie está "individualizada" por usted y para usted.

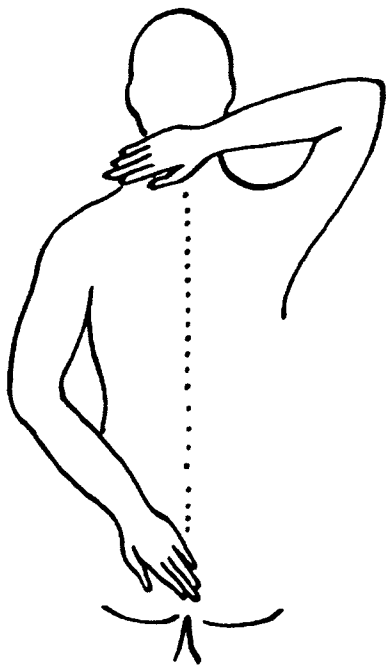


Fig. 14

- (1) Coloque el dedo o dedos de la mano derecha en el lado IZQUIERDO de las vértebras cervicales (entre el cuello y la espina dorsal) (Fig. 14)
- (2) Coloque la mano izquierda (la palma o el dorso) en la base de la columna vertebral (Cóccix). (Fig.14)

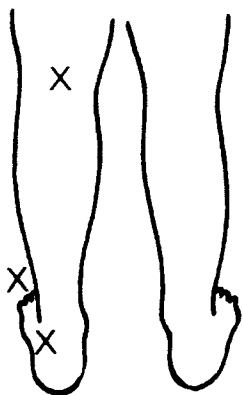


Fig. 15

- (3) Desplace únicamente el dedo o dedos de la mano de la izquierda a la parte posterior de la rodilla IZQUIERDA (en el centro (doblez)).
- (4) Desplace únicamente el dedo o dedos de la mano izquierda al lado lateral (exterior) del tobillo IZQUIERDO debajo del talón IZQUIERDO.
(Fig. 15)
- (5) Desplace únicamente el dedo o dedos de la mano izquierda al dedo pequeño del pie IZQUIERDO (tome "en sandwich" el dedo pequeño del pie con el pulgar y otro dedo de la mano izquierdo).
(Fig. 15)

NOTA:

Ayudar a liberar tensiones que causan molestias/aflicciones en la cabeza, en la espalda, de eliminación y en las piernas.

JIN SHIN JYUTSU es nuestra herencia. Todo lo que necesitamos es conciencia. Es el Comenzar a CONOCERME (Ayudarme) A MÍ MISMO.

PROYECTO N. III , las tres series descriptas son para el mantenimiento diario especial, para estar en completa armonía mental, emocional, digestiva y física.

Simplemente — el Comenzar a CONOCERME (Ayudarme) A MÍ MISMO

7. El Comenzar a CONOCERME (Ayudarme) A MÍ MISMO

PROYECTO N. IV — SERIES ESPECIALES

Especiales aperturas de energía para revitalizar los circuitos energéticos del cuerpo:

(Una o varias de las siguientes series especiales pueden ser aplicadas en cualquier momento. Déjelas convertirse en su arte de VIVIR para revitalizar su energía. Estas series constituyen nuestro proyecto de mantenimiento diario)



Fig. 16

1. Doble y cruce los brazos enfrente del pecho.
(Fig. 16)

(Coloque levemente el dedo pulgar en el lado medio (interior) de la parte superior del brazo y los dedos en el lado lateral (exterior) de la parte superior del brazo)

Ayuda a armonizar los circuitos energéticos respiratorios y digestivos.

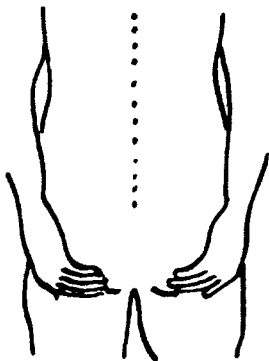


Fig. 17

2. Siéntese encima de las dos manos.
(Fig. 17)

(La palma o el dorso, lo que le resulte más confortable en ese momento).

Ayuda a armonizar los circuitos energéticos ascendientes (hacia arriba) y descendientes (hacia abajo).

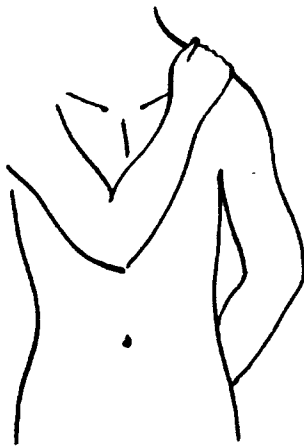


Fig. 18

3. Siéntese en la mano izquierda (la palma o el dorso) y coloque la mano derecha sobre el hombro IZQUIERDO como si colocara un abrigo sobre una percha.
(Fig. 18 y 19)

Ayuda a liberar tensiones que causan molestias/aflicciones abdominales, alimentación excesiva y molestias respiratorias del lado IZQUIERDO.

4. Siéntese en la mano derecha (la palma o el dorso) y coloque la mano izquierda sobre el hombro DERECHO como si colocara un abrigo sobre una percha.
(Fig. 18 y 19) (Inversa)

Ayuda a liberar tensiones que causan molestias de tensión abdominal, alimentación excesiva y molestias respiratorias .

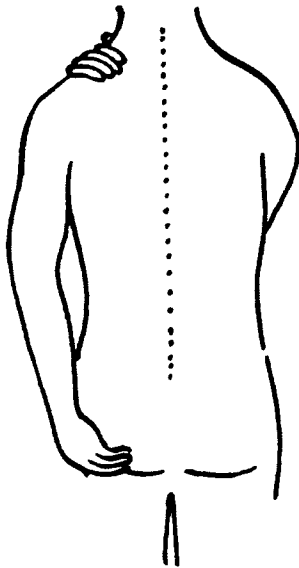


Fig. 19

5. Coloque levemente la palma de la mano izquierda en el lado medio (interior) del muslo DERECHO y la palma de la mano derecha en el lado medio (interior) del muslo IZQUIERDO.
(Fig. 20)

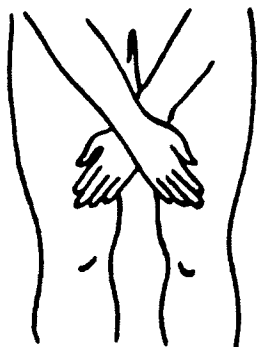


Fig. 20

Ayuda a armonizar el circuito de energía descendiente (hacia abajo).

Ayuda a liberar tensiones que causan molestias/aflicciones respiratorias, digestivas, hinchazón, de obesidad y nerviosas.

Ayuda a armonizar las funciones de energía de las funciones del cuerpo - emocional, digestivo y físico.

Si la mano izquierda está ocupada (por ejemplo cuando se habla por teléfono), coloque la palma de la mano derecha sobre el lado medio (interior) del muslo IZQUIERDO. Si la mano derecha está ocupada, coloque la palma de la mano izquierda sobre el lado medio (interior) del muslo DERECHO.

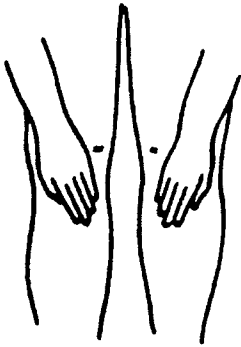


Fig. 21

6. Coloque uno o varios dedos simultáneamente, justo debajo del doblar de las rodillas (sobre las pantorrillas) (Fig. 21)

Ayuda a revitalizar las tensiones musculares

7. Coloque uno o varios dedos sobre el lado DERECHO e IZQUIERDO de la base del cráneo, sentado, parado o acostado. (Fig. 22)

Ayuda a liberar las tensiones que causan molestias/aflicciones de la cabeza, ojos y fatiga general.

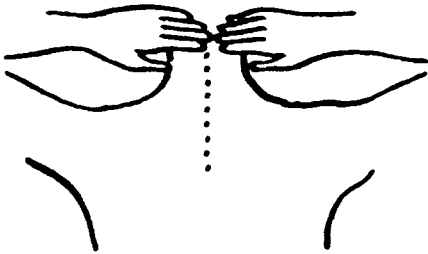


Fig. 22

- (8) Junte las manos (como en rezo) sin tensar los hombros y relajando todo el cuerpo.

Ayuda a liberar tensiones en los hombros.

9. Revitalizándose con los dedos.



Fig. 5

- a. Envuelva el dedo pulgar DERECHO con los dedos izquierdos de la mano izquierda.
(Fig. 5)

Ayuda a revitalizar fatiga física, la parte posterior de la cabeza , molestias respiratorias y digestivas.

- b. Envuelva el dedo índice DERECHO con los dedos de la mano izquierda.
(Fig. 6) (Pág. 26)

Ayuda a armonizar las molestias digestivas, de eliminación, en las muñecas. el codo y en el brazo

- c. Envuelva el dedo medio* con los dedos de la mano izquierda.
(Fig. 7) (Pág. 22)

Ayuda a armonizar los circuitos de energía ascendientes (hacia arriba) y descendientes (hacia abajo) del cuerpo.

Ayuda a revitalizar fatiga general, molestias en los ojos, y de la frente.

- d. Envuelva el dedo anular DERECHO con los dedos izquierdos de la mano izquierda.
(Fig. 8) (Pág. 29)

Ayuda a armonizar molestias respiratorias y en los oídos.

- e. Envuelva el dedo meñique DERECHO con los dedos izquierdos de la mano izquierda.
(Fig. 9) (Pág. 29)

Ayuda a calmar los nervios y las molestias causadas por la hinchazón.

*NT: También conocido como dedo del corazón, mayor o de en medio.

10. Invierta el N.9 de (a) hasta (e) para revitalizar la energía y las molestias/aflicciones del lado IZQUIERDO.



Simplymente envuelva el dedo pulgar, el índice, el medio*, el anular y el meñique de la mano IZQUIERDA con los dedos de la mano derecha. Un dedo por vez, conociendo y despertando su conciencia al Arte de Comenzar a CONOCERME (Ayudarme) A MÍ MISMO.

Cada dedo de la mano IZQUIERDA puede ser tomado por el tiempo "asignado" o hasta que se vuelva conciente del ritmo del universo. La serie se puede aplicar en una vez o lo que sea necesario en el momento.

NOTA:

El arte de VIVIR es estar conciente del estar en el presente. (Los seminarios y clases de Jin Shin Jyutsu ofrecen más detalles de la práctica de este arte completo).

*NT: También conocido como dedo del corazón, mayor o de en medio.

RESUMEN — JIN SHIN JYUTSU ES.

1. Al revitalizar las energías propias todas la falta de armonía, falta de balance, miedos y actitudes desaparecen. Se establece el ritmo con la energía universal (circuitos energéticos de las funciones del cuerpo) en el interior y en el exterior. En este estado de armonía no existe la imperfección.
2. Los tres principales circuitos de energía universal:
 - a. La Vertical Central Principal (nuestra fuente de vida)
(Fig. 1 y 2) (Pág. 15, 16 , 17)
 - b. La Mayor Vertical izquierda y derecha "monitora" o "supervisora"
(Fig. 3 y 4) (Pág. 19, 20)
 - c. La Diagonal izquierda y derecha "mediadora"
(Fig. 3 y 4) (Pág. 19, 20)
 - d. Todas los circuitos descendientes (hacia abajo en el frente) y ascendientes (hacia arriba por la espalda del cuerpo) manteniendo el cuerpo en ritmo con la energía universal.
 - e. Desde arriba nacen los tres circuitos energéticos universales, nuestros circuitos energéticos "individualizados" de las funciones del cuerpo .
 - f. De nuestros doce circuito "individualizado" de energía de las funciones del cuerpo nacen las varias energías "especiales" de funciones del cuerpo.

3. La energía natural entregada por el Creador yace en nuestras dos manos (“cables para recargar la batería”). Sólo nuestra conciencia del presente es necesaria. Nuestras dos manos (“cable de arranque”) son las revitalizadoras, los generadores de la fuente universal (del Creador), que no se origina en nosotros sino de la fuente universal eternamente constante y en equilibrio.
4. Jin Shin Jyutsu es nuestra herencia. Todo lo que necesitamos es el deseo de tener esta conciencia. Nosotros nos fijamos nuestras propias limitaciones para nuestros propios deseos “individualizados”. El “calibre” del “cable” para MÍ MISMO es “elegido” por MÍ MISMO.
5. Simplemente es el Comenzar a CONOCERME (Ayudarme) A MÍ MISMO. No es lo que puedo “añadir” para liberar las tensiones sino cómo puedo “abrir” las causas de la falta de armonía.
6. Jin Shin Jyutsu es la simplificación - la demistificación de lo desconocido (miedos).
7. Después de medio siglo de esfuerzos infatigables del Maestro Murai para redescubrir el arte de Jin Shin Jyutsu y mis casi 30 años de estudio en este arte, los testimonios pueden ser obtenidos en el mundo entero. Sin embargo, Porqué no es usted su propio testimonio ! Ningún testimonio puede ser más grande que el de MÍ MISMO.

El Comenzar a CONOCERME (Ayudarme) A MÍ MISMO

ÍNDICE

	Página		Página
A		N	
Abdomen	52	Nervios	53, 55
B		O	
Brazo	55	Obesidad	53, 55
C		Ojo	54, 55
Cabeza	44, 48, 54, 55	Oído	55
Cadera	16	P	
Codo	55	Pena	11, 32
Cólera/ira	11, 29	Pecho	19
Columna vertebral	17	Peso	44
D		Piernas	48
Digestión	44, 51, 53, 55	Pies	17
E		Preocupación	10, 22
Eliminación	48, 55	Pretensión	12, 36
F		R	
Fatiga	39, 54, 55	Reproducción	16
I		Respiración	16, 44, 51, 52, 53, 55
Ira/Cólera	11, 29	S	
M		Senilidad	15
Memoria	15		
Miedo	10, 26		
Músculo	54		
Muñeca	55		