Autoayuda para uso diario

Jin Shin Jyutsu es un arte japonés-milenaria para armonizar los bloqueos de energía y estimular nuestros poderes de autocuración. A través de la aplicación, podemos ayudarnos a nosotros mismos a ser y mantenernos saludables, felices y jóvenes.
Aplicación: sostenga suavemente la secuencia correspondiente con las yemas de los dedos o las palmas de las manos durante unos minutos. Si sientes una pulsación, espera hasta que se detenga, esto significa que la energía fluye. Siéntese, párese o acuéstese como y donde sea más cómodo para usted. Lo importante es: ¡No puedes equivocarte! Pruebe uno o más cerradura de energía diariamente y verá cómo se sentirá mejor y más relajado después de un tiempo.

Cerradura de energía de seguridad 13

Fertilidad – Enfoque de senos



Ayuda: El sistema inmunológico, armoniza las emociones, es la fuente de la juventud, del amor propio. Compensación hormonal para la pubertad, el embarazo, la lactancia, la menopausia, los cólicos menstruales y las enfermedades de la mujer. Trastornos alimentarios, regula el apetito, la depresión y las adicciones.

Cerradura de energía de seguridad 14

Equilibrio, comida – arco acanalado



Ayuda: Equilibrio interno y externo, sentirse nutrido, todos los problemas digestivos, regula el peso, la grasa en los glúteos y muslos, el sueño, el rechinamiento de los dientes, los ojos.

Cerradura de energía de seguridad 15

Alegría y risa – Ingle



Ayuda: Armoniza el corazón, trae alegría, todo para las piernas, energía sexual, calambres menstruales, sobreesfuerzo, dolor de cuello o espalda, apoya al cuerpo en general en la curación de lesiones.

Cerradura de energía de seguridad 21

Escape del cautiverio mental – pómulos



Ayuda: Estrés mental o tensión, con demasiados pensamientos, energizante, digestión, al perder o ganar peso, resfriados, dolor de muelas. Actúa como un estiramiento facial natural y un agente anti-envejecimiento

Cerradura de energía de seguridad 25

Renovación silenciosa – huesos sentados



Ayuda: Armoniza una mente caótica, da concentración y estado de alerta. Desintoxica y drena, vigoriza la circulación, estimula el metabolismo, gana o pierde peso, piernas atascadas, „deporte para personas perezosas", músculos doloridos. Simplemente puede sentarse en el dorso o la palma de la mano.

Cerradura de energía de seguridad 26

Integridad: en el borde exterior del omóplato, accesible a través de la axila

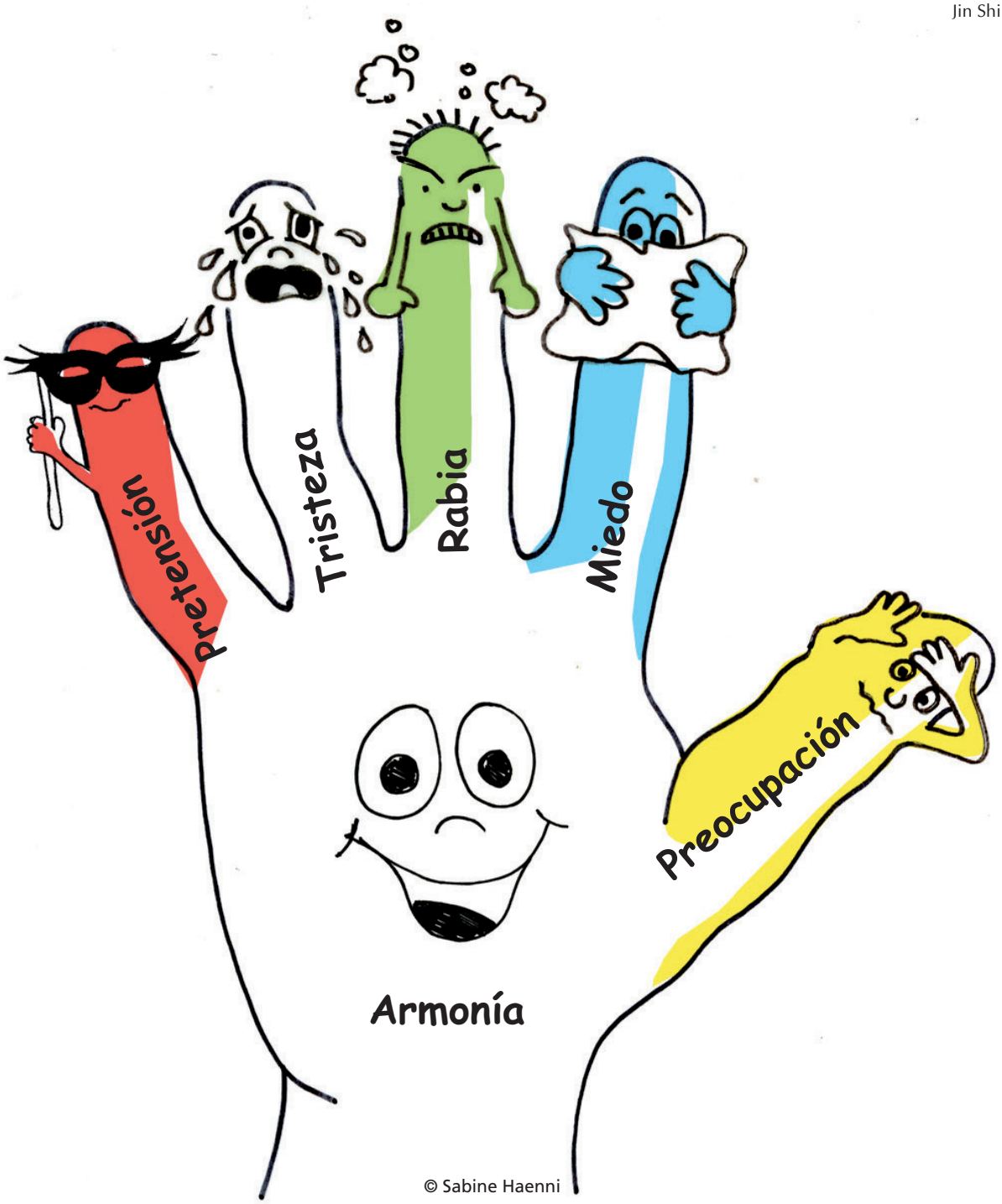


Ayuda: En caso de estrés, temblores, desesperación, trae paz y serenidad, amor propio, vitalidad, todo para los brazos, sistema linfático, contra tumores, quistes y lipomas.

Jin Shin Jyutsu®

Armonizando las actitudes con los dedos

Jin Shin Jyutsu



© Sabine Haenni

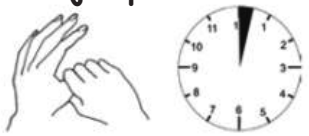
Es así de fácil, los siguientes ejercicios se pueden hacer diariamente en ambos lados, a la derecha o a la izquierda.

Sostenga los dedos suavemente sin presión:

1. Elegir el dedo que corresponde a la emoción que se quiera tratar (ver en el dibujo), por ejemplo si se está enfadado habría que coger el dedo corazón durante unos minutos, o
2. sostener todos los dedos uno detrás de otro, o
3. juntar las palmas de las manos para conseguir la armonía total

Qué te diviertas con estos ejercicios, ya que en poco tiempo te sentirás mejor!

Por ejemplo:



Biosanus, WhatsApp +41 79 350 45 23, info@biosanus.ch, www.biosanus.ch