



## JIN SHIN JYUTSU



- Segurar o **Polegar** ajuda a “derreter” a preocupação e a insônia, harmoniza a digestão, e quando uma dor de cabeça está começando, segurar o polegar pode evitar que ela se instale.
- Segurar o **Indicador** ajuda a “derreter” o medo e quando uma dor nas costas está começando, segurar o indicador pode evitar que ela se instale.
- Segurar o **dedo Médio** ajuda a “derreter” a raiva, irritabilidade e a indecisão.
- Segurar o **dedo Anular** ajuda a “derreter” a tristeza e harmoniza a respiração.
- Segurar o **dedo Mínimo** ajuda a “derreter” o esforço excessivo, o estar sempre tentando e quando uma dor de garganta está começando, segurar o dedo pode evitar que se instale.

Essa sabedoria foi resgatada através dos estudos do Mestre Jiro Murai no Japão, no início do século XX. Jin Shin Jyutsu literalmente significa:

**Jyutsu:** Arte

**Shin:** Criador

**Jin:** Homem de conhecimento e compaixão

**Jin Shin Jyutsu:** Arte do Criador através do homem de conhecimento e compaixão

**Mestre Jiro Murai:** Desenganado devido a uma doença muito grave, lembrou-se de sábios que meditavam enquanto seguravam os dedos em posturas específicas (mudras) e decidiu fazer o mesmo enquanto permanecia em jejum. Assim, conseguiu se recuperar. Após esta experiência surpreendente comprometeu-se a dedicar o resto de sua vida à pesquisa, a qual resultou no desenvolvimento da Arte do Jin Shin Jyutsu.

### **A Arte do Jin Shin Jyutsu**

Nosso estilo de vida, hábitos, crenças e ansiedades geram tensões e stress que podem afetar o funcionamento adequado do organismo e da vida em geral causando vários tipos de desconfortos e disfunções físicas, mentais e emocionais.

Jin Shin Jyutsu desperta bem estar, vitalidade, dissolve o stress e estimula nossa capacidade natural de regeneração. É um valioso complemento para a Medicina convencional, pois promove relaxamento profundo e reduz os efeitos do stress, fator desencadeante de muitas doenças do homem moderno.

**Jin Shin Jyutsu é uma Arte de Viver, nos ajudando a viver com arte, ou seja, desperta nossa capacidade de criar nossa vida com harmonia e beleza e de nos renovar a cada momento.**

Texto adaptado por Profa. Ethna Thaise, Verão , 2020