

PREFAZIONE

Il Jin Shin Jyutsu® è stato introdotto in Occidente cinquant'anni fa. Il seme all'origine di questo fortunato anniversario era stato posto in Giappone, quando il maestro Jiro Murai rivolse a una giovane donna, che all'epoca si chiamava Mary Mariko Iino, una domanda che le avrebbe cambiato la vita. In occasione del loro primo incontro, il maestro Murai salutò Mary (oggi conosciuta come Mary Burmeister) con queste semplici parole: «Vorresti diventare mia allieva e portare un dono all'America?».

I numerosi studenti di Jin Shin Jyutsu oggi non potrebbero neppure immaginare una sua risposta diversa da un chiaro e netto “sì”. Per fortuna Mary dedicò poi la propria vita a coltivare e perfezionare quel dono in modo del tutto disinteressato, e l'ha condiviso in seguito con tutti quelli che riteneva fossero venuti da lei “per volere divino”.

Come vedremo, il Jin Shin Jyutsu può espandere la nostra coscienza e portare gioia e vitalità nella nostra vita. Questo metodo, il cui nome tradotto letteralmente significa “l'arte del Creatore attraverso l'uomo compassionevole”, riporta l'armonia nel corpo, nella mente e nello spirito, e mostra anche un percorso per «imparare a conoscere e ad aiutare se stessi», come diceva Mary. Se intraprenderemo con fiducia questo viaggio verso il risveglio, esploreremo un progressivo ampliamento del concetto del “Sé”. Grazie all'utilizzo di semplici sequenze di autoaiuto, assisteremo al dissolversi di atteggiamenti quali le preoccupazioni e le paure, che limitano la nostra percezione e portano grandi dosi di stress nella nostra vita quotidiana. Pur essendo una disciplina che racchiude vaste conoscenze, il Jin Shin Jyutsu può essere praticato con notevole facilità. In questo libro, Waltraud Rieger-Krause, fedele e devota discepola di Mary e talentuosa docente di Jin Shin Jyutsu, ci invita a esplorare questa profonda arte. Il suo testo, realizzato con cura, è arricchito di esercizi di autoaiuto facili da eseguire, e offre l'opportunità di recepire informazioni tangibili sul dono del Jin Shin Jyutsu, tali da produrre un cambiamento nella nostra vita. Auguro a tutti di accogliere questo dono a braccia aperte.

David Burmeister,

direttore di Jin Shin Jyutsu® Inc., Scottsdale, Arizona - ottobre 2004

**«La verità è che
in ognuno di noi
è insito il potere
di eliminare tutta
la sofferenza
e conoscere
pienamente la pace
e l'unità».**

MARY BURMEISTER

CHE COS'È IL JIN SHIN JYUTSU?

**«La vera forza
non risiede nella
materia, ma sul
piano invisibile».**

MARY BURMEISTER

Il Jin Shin Jyutsu è un sapere innato dell'essere umano. Tutto quello di cui abbiamo bisogno per vivere in armonia ed equilibrio è già dentro di noi. La vera felicità non va cercata all'esterno: può venire solo dall'interno ed è uno stato dell'anima. Mary diceva: «Non sono un maestro, ma vi aiuto a ridestare la vostra coscienza affinché si aprano nuove porte».

Una di queste porte è la consapevolezza che tutta la vita nell'universo e in ogni singolo corpo è possibile grazie a una "forza" che è alla base dell'esistenza stessa. Jiro Murai la descrive come un'energia vitale che scaturisce dalla Fonte delle fonti e si addensa in diversi livelli, che lui chiama Profondità, per formare la coscienza invisibile, i pensieri, le emozioni e il corpo fisico.

I Flussi energetici nel corpo

Un'altra porta che si apre alla coscienza è la scoperta che l'energia vitale scorre nel nostro corpo in base a una regola ben precisa: sul lato anteriore ha un Flusso discendente e su quello posteriore un Flusso ascendente. Si muove all'interno di determinati Flussi e connette l'energia sottile universale con l'energia vitale rigenerante e nutriente all'interno del corpo.

Il Flusso centrale principale

Il primo Flusso energetico che si forma nel corpo è il cosiddetto Flusso centrale principale, che al centro del corpo ha un decorso verso il basso sul lato anteriore, per poi risalire lungo il lato posteriore. Come una grande fonte energetica, questo Flusso ci rifornisce di forza vivificante. Dato che al suo interno scorre l'energia universale, il suo ritmo non può mai essere distrutto, tuttavia il nostro modo di pensare e il nostro stile di vita possono ostacolare l'afflusso di energia dalla grande Fonte. Dal centro del Flusso centrale principale si diramano tutti gli altri Flussi.

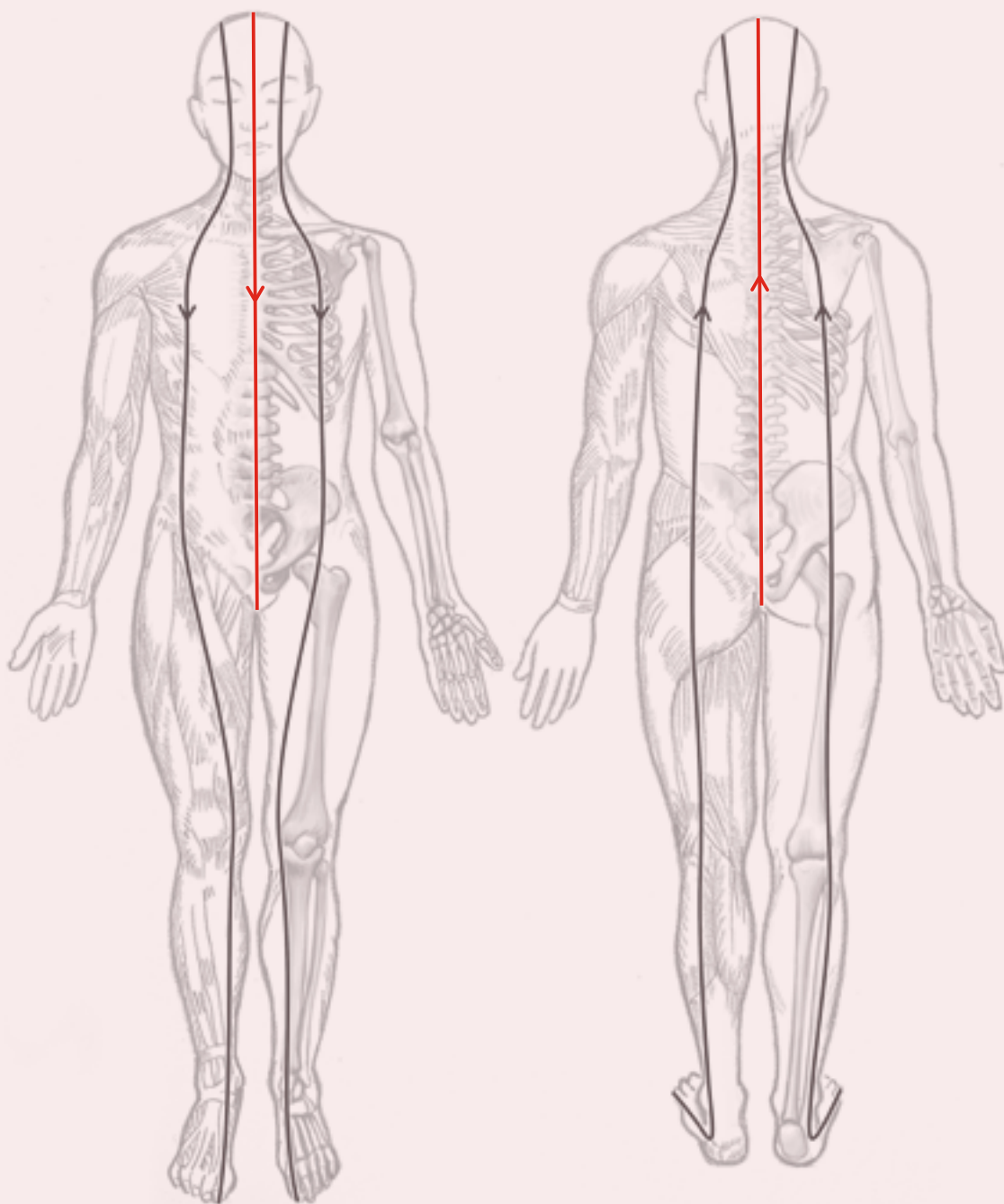
L'energia che ci motiva non proviene dal corpo, ma è parte della "abbondanza universale" che scorre attraverso di noi a partire dalla Sorgente universale.

I Flussi supervisor

Si formano poi altri due Flussi energetici, i cosiddetti Flussi supervisor, che scorrono sul lato destro e sinistro del corpo, anteriormente verso il basso e posteriormente verso l'alto. Ognuno controlla una delle due metà del corpo, su ciascuna delle quali danno origine nello stesso tempo a 26 centri energetici: le Serrature energetiche di sicurezza o SES (vedi p. 108 e sgg.). Questi primi tre Flussi vengono anche chiamati Flussi della Trinità, poiché ci connettono con la luce cosmica spirituale.

I Flussi mediatori diagonali

Dai due Flussi supervisor scaturiscono a loro volta altri due Flussi energetici: i Flussi mediatori diagonali. Questi ultimi mettono in moto i Flussi supervisor e li collegano al Flusso centrale principale che scorre al centro del corpo. Dal loro intreccio, dal fluire avanti e indietro dell'energia, scaturisce la molteplicità: si formano i dodici Flussi degli organi.



L'energia vitale universale fluisce nel corpo del singolo individuo attraverso il Flusso centrale principale e i due Flussi supervisorori: sul lato anteriore verso il basso e sul lato posteriore verso l'alto.

I dodici Flussi degli organi

I dodici Flussi degli organi che nascono dai Flussi mediatori diagonali svolgono diverse funzioni, per esempio formano gli organi fisici e li forniscono di energia. Analogamente alle ramificazioni delle vene e delle arterie che si dipartono dall'aorta per irradiarsi in tutto il corpo in una rete sempre più sottile, anche i canali energetici si differenziano progressivamente fino a raggiungere un totale di 144.000.

Il respiro è vita

Un'altra porta che si apre alla coscienza grazie al Jin Shin Jyutsu implica la presa di coscienza che respirando assorbiamo anche l'energia vitale. Il respiro tiene uniti corpo, mente e spirito e li connette fra loro in modo armonioso. Con l'espiazione aiutiamo l'energia discendente sul lato anteriore, mentre con l'inspirazione favoriamo il suo andamento ascendente sul lato posteriore, e in questo modo si crea un ritmo, un ciclo respiratorio continuo.

Il Flusso armonioso dei Flussi energetici e del respiro può tuttavia essere compromesso da svariati fattori, con conseguenti disturbi su tutti i piani dell'esistenza:

- sovraccarico di stress quotidiano;
- ferite emozionali irrisolte;
- eccessiva persistenza di uno dei cinque atteggiamenti (preoccupazione, paura, rabbia, tristezza o perfezionismo);
- modo di pensare sbagliato;
- condizioni meteorologiche e influssi climatici sfavorevoli;
- problemi di coppia;
- mancanza di senso della vita;
- ferite corporee o incidenti.

Le dita delle mani e dei piedi

In ogni dito delle mani e dei piedi hanno inizio e fine numerosi Flussi energetici. Ne risulta quindi che le dita di mani e piedi sono collegate anche alle funzioni cerebrali e alla consapevolezza. Non a

L'importanza del respiro per noi esseri umani è dimostrata anche dal fatto che possiamo resistere molti giorni senza mangiare e perfino alcuni senza bere, ma non possiamo stare più di qualche minuto senza ossigeno.

**«Col tempo
scoprirai il segreto
non segreto
della forza racchiusa
nella coscienza e
nella comprensione
del pollice e delle
altre dita.
Questa forza può
dissolvere tutte
le disarmonie».**

JIRO MURAI

caso usiamo verbi come “cogliere” o “afferrare” per esprimere il fatto di aver imparato o capito qualcosa. Avvolgere le dita delle mani e dei piedi e assumere determinate posizioni delle dita (*mudra*) può aiutarci ad armonizzare corpo, mente e spirito. Mani e piedi sono elementi importanti nella pratica del Jin Shin Jyutsu.

Armonizzazione del corpo

La pratica del Jin Shin Jyutsu prevede che con le mani si vadano a toccare le dita e le Serrature energetiche di sicurezza per riequilibrare il Flusso dell'energia vitale all'interno del nostro corpo. Per definire il tocco e l'avvolgimento delle dita si utilizza l'espressione “attivazione del Flusso di energia”. A differenza di altri metodi di trattamento che prevedono la stimolazione e il rilassamento, nel Jin Shin Jyutsu l'energia viene armonizzata con il semplice tocco, senza pressione e sfregamento. In questo modo il riequilibrio avviene spontaneamente. Semplici esercizi affinano la vibrazione energetica, i pensieri si acquietano, le emozioni si riequilibrano e le energie di autoguarigione vengono rafforzate. Più il metodo è sottile e olistico, maggiore è la sua efficacia.

Un'arte di vivere

**«L'uomo racchiude
in sé tutto il sapere
e tutta la saggezza
necessari alla
guarigione».**

PARACELSO

Jiro Murai definiva il Jin Shin Jyutsu un'arte di vivere: significa che non dobbiamo necessariamente essere schiavi delle circostanze. Il Jin Shin Jyutsu ci mette in condizione di vedere al di là dei nostri problemi e riconoscere il contesto più vasto in cui siamo inseriti. Gli inconvenienti quotidiani ci sembrano allora meno drammatici e riusciamo a trovare leggerezza e gioia dentro di noi. Invece di continuare a concentrarci su quello che non funziona nella nostra vita, cominciamo a percepire le molte piccole cose positive. Il Jin Shin Jyutsu è l'arte di CONOSCERE SE STESSI. Un'arte non è una tecnica: richiede comprensione, viene usata in maniera creativa ed è quindi semplice e naturale.



LE TRE DIMENSIONI DELL'ESSERE

L'uomo non è solo corpo, è anche costituito da una mente individuale e dallo spirito. Dato che l'energia vitale scorre in tutti gli strati o dimensioni del nostro essere, ci può essere di aiuto su tutti e tre i piani.

L'attivazione del Flusso di energia favorisce la salute fisica

- se l'energia vitale fluisce senza ostacoli, tutte le cellule, gli strati tissutali e le articolazioni possono ricevere un migliore apporto nutritivo;
- l'organismo viene detossificato più efficacemente;
- il metabolismo viene stimolato e le funzioni degli organi rafforzate;
- il corpo entra in uno stato di rilassamento profondo e appiana i disturbi vegetativi e funzionali;
- la circolazione e la digestione vengono armonizzate;
- il sistema immunitario viene rafforzato.

L'attivazione del Flusso di energia favorisce la salute psichica

- l'umore si rasserenava;
- la comprensione delle circostanze viene favorita e l'autostima risulta rafforzata;
- i vecchi modelli comportamentali vengono dissolti;
- gli atteggiamenti di fondo – paura, preoccupazione, rabbia, tristezza e perfezionismo – vengono armonizzati;
- i disturbi dell'umore di tipo depressivo scompaiono;
- l'emanazione personale migliora.

L'attivazione del Flusso di energia favorisce l'armonia spirituale e mentale

- i modelli negativi di pensiero si dissolvono;
- le credenze patogene e distruttive vengono trasformate in condizioni positive;
- si sviluppano la pacatezza e la serenità;
- si hanno delle illuminazioni;
- la lucidità mentale migliora;
- aumentano le intuizioni spirituali;
- la coscienza si amplia.

Imparare a conoscere e ad aiutare se stessi

«Non si tratta
di quello che posso
“aggiungere” per
sciogliere
le mie tensioni,
ma di come posso
“sbloccare”
le cause della mia
disarmonia».
MARY BURMEISTER

In genere non siamo particolarmente consapevoli dei nostri bisogni a livello spirituale e psichico, e non li facciamo oggetto della stessa attenzione che prestiamo agli aspetti fisici. Per questo capita spesso di fare un'esperienza di guarigione psichica a seguito di una malattia corporea.

Quando dentro di noi c'è qualcosa che non va, di solito in un primo momento la disarmonia bussa con molta delicatezza alla nostra porta. All'inizio non vogliamo neppure prendere atto del problema e tendiamo a rimuovere ciò che è evidente. Allora la disarmonia bussa una seconda volta con un po' più di decisione. In realtà sappiamo esattamente che cosa dovremmo fare, ma non lo facciamo, fino a quando il corpo non ci fa capire con estrema chiarezza che è il momento di rallentare. Spesso però è ormai troppo tardi: per esempio, il disco intervertebrale è fuoriuscito dal suo alloggiamento. E noi capiamo come stanno le cose solo quando subentra la malattia fisica, quando il dispiacere psichico si manifesta nel corpo.

Interazioni fra corpo e mente

Nella mia pratica terapeutica mi capita in continuazione di vedere che in linea di massima le persone sanno molto bene di aver bisogno di una pausa. Tuttavia, non possono semplicemente assentarsi dal lavoro perché forse la psiche deve ancora metabolizzare qualcosa. Così tirano avanti fino a quando il corpo non procura loro un motivo fondato per adottare un ritmo più lento. Allora si ammalano di colpo e chiunque lo può vedere. Adesso è evidente: quello che intuivano o forse addirittura sapevano da tempo è affiorato in superficie. A questo punto il fatto di non andare al lavoro è pienamente giustificato e nessuno potrebbe mettere in discussione un motivo così valido. E dato che loro avevano già intuito che qualcosa non andava, possono accettare la sorte e perfino essere grate che non sia capitato qualcosa di peggio. Solo quando si manifesta nel corpo, una sofferenza psichica o spirituale latente diventa evidente per noi e ci spinge ad agire.

Grazie al lavoro con il Jin Shin Jyutsu, l'attivazione del Flusso di energia e le posizioni delle dita, raggiungiamo tutti i piani del nostro essere. Appoggiamo amorevolmente le mani o le dita sul corpo e così facendo rimettiamo in circolo l'energia. Dato che l'energia vitale pervade tutti gli strati del nostro essere, riattivando il suo Flusso possiamo armonizzarci a livello fisico, emozionale, mentale e spirituale.

Il corpo è un sistema in grado di autoguarirsi e autoregolarsi, che in linea di principio tende al mantenimento della salute.

L'ENERGIA VITALE UNIVERSALE

Quasi tutte le culture hanno immaginato l'esistenza di una forza universale che pervade e mette in moto ogni cosa. Questa energia universale proviene dall'UNICA grande Fonte che molte religioni chiamano anche origine della Creazione, e si manifesta in varie forme e in diversi gradi di condensazione, per esempio nei pianeti, nei segni zodiacali e negli elementi. Dall'interazione di queste forze hanno origine le stagioni, l'alta e la bassa marea, e ogni creatura vivente, uomo, animale o pianta. La si può chiamare *Prana* (come gli indiani), *Qi* (come i cinesi) o *Ki* (come i giapponesi), ma si tratta sempre della stessa forza insita in ogni forma di vita.

Ormai anche la scienza moderna ha scoperto che in definitiva la materia è energia. In uno dei suoi discorsi, Max Planck si è espresso in questi termini: «[...] posso affermare questo sui risultati delle mie ricerche sull'atomo: la materia in quanto tale non esiste. Tutta la materia ha origine ed esiste solo in virtù di una forza che fa vibrare le particelle e tiene insieme quel minuscolo sistema solare che è l'atomo». In un altro passaggio afferma: «La materia in sé non esiste, esiste soltanto il vivificante, invisibile, immortale spirito, causa prima della materia [...] con il misterioso creatore che non ho timore di chiamare Dio».

Il Flusso dell'energia

**Il Jin Shin Jyutsu,
ovvero l'utilizzo
di determinati *mudra*
e l'armonizzazione
dei centri energetici
del corpo,
è un metodo per
ristabilire l'equilibrio
energetico
nell'individuo.**

L'energia vitale scorre nel nostro corpo in base a schemi ben precisi. Quando può fluire liberamente, siamo in uno stato di salute fisica, mentale e spirituale, tuttavia l'energia vitale può essere intralciata dal nostro modo di pensare e dal nostro atteggiamento emotivo, come pure dallo stress, dalle abitudini alimentari e lavorative negative, dalle ferite e dalle tare ereditarie. Per mezzo dei pensieri e delle emozioni, della nostra disposizione psicologica, ci sintonizziamo su una determinata frequenza vibratoria, meno sottile della vibrazione cosmica. In questo modo riduciamo l'assunzione dell'energia universale perennemente a nostra disposizione. Mary descrive questa situazione con le seguenti parole: «La vibrazione è la parte più densa del Creatore che l'essere umano può percepire sotto forma di colore, suono ecc.». Quando la psiche non riesce più a digerirle, le impressioni della vita si depositano nel corpo, dando origine a irrigidimento e contrazione. In bioenergetica si parla di corazza corporea: l'energia vitale è bloccata, trattenuta, deviata, e si indebolisce. Qualcosa di analogo avviene anche a seguito di ferite e incidenti o per via di un'attività fisica unilaterale esercitata a lungo. Allora l'energia bloccata può causare disarmonia in noi e nella nostra vita.

Sapere che l'energia vitale è il fondamento di tutto il Creato può aiutarci a muoverci con maggiore consapevolezza nella vita, e quindi in sintonia con le leggi della natura, con le forze delle stagioni, con l'alternanza di tensione e rilassamento, e con l'avvicendamento di inspirazione ed espirazione. Questa consapevolezza ci porta a riconoscere l'unità, l'unica fonte all'origine di tutti gli opposti, ci guida verso la salute e il benessere.

CAPITOLÒ 7

Istruzioni per l'uso

«Tutta la sofferenza nasce esclusivamente dal non conoscere me stesso.

La conoscenza di sé è la chiave per la salute».

JIRO MURAI

La maggior parte delle persone inizia a utilizzare regolarmente il Jin Shin Jyutsu solo dopo averne fatto esperienza diretta con l'autoaiuto o affidandosi a un terapeuta. Mary paragona l'utilizzo di questo metodo ai frutti di un albero: il mantenimento della salute fisica attraverso la pratica del Jin Shin Jyutsu equivale a raccogliere questi frutti.

L'essere umano come albero

Mary si avvale di questa immagine non solo per il Jin Shin Jyutsu, ma anche per descrivere l'essere umano, da lei paragonato a un albero le cui radici si estendono nel Cielo. Le radici inoltre corrispondono alla coscienza e allo spirito, il tronco alla comprensione e alla mente, e infine i frutti corrispondono all'applicazione, alla Terra e al corpo.

Per dare buoni frutti (un corpo sano), l'albero necessita di cure scrupolose: dalla manutenzione di tronco e rami fino agli interventi di innesto.

Per mantenere in salute il corpo dobbiamo capire di che cosa ha bisogno. A questo scopo è importante adottare uno stile di vita armonioso, in cui lavoro e relax, famiglia e amici, alimentazione sana e un atteggiamento emotivo equilibrato hanno la stessa importanza della scoperta di un senso da dare alla propria esistenza. L'anima desidera essere nutrita, la nostalgia di appagamento e beatitudine vuole essere soddisfatta. La comprensione implica anche la consapevolezza che i nostri problemi (disarmonie) non possono essere risolti con la stessa mentalità che li ha creati.

Per poter raccogliere frutti sani, è necessario curare anche le radici dell'albero, che ha bisogno di un terreno fertile e di un apporto regolare di acqua e sostanze nutritive. Mary paragona le radici dell'albero alla nostra coscienza: mentre quelle dell'albero affondano nella terra, le radici dell'uomo sono ancorate al cielo. L'essere umano riceve linfa vitale dall'origine della Creazione, dall'eterna magnificenza divina.

«Più profonda è la nostra ammirazione per il creato, più grandi sono i miracoli che in esso si scoprono».

MARTIN LUTERO

Per mezzo della conoscenza ci rendiamo conto di che cosa ci occorre per vivere in armonia e che forse dobbiamo cambiare le nostre abitudini. Ci accorgiamo di poter prendere in mano la nostra vita e che non siamo impotenti in balia degli eventi.

Della cura delle radici fa parte anche il legame con gli antenati, che hanno costruito il mondo in cui viviamo oggi e ci hanno donato la vita. In che rapporto siamo con i nostri genitori e i nostri nonni? Come ci relazioniamo con le persone anziane? Questi interrogativi si ripercuotono anche sulla nostra salute.

Mediante gli esercizi di attivazione del Flusso di energia, autopratricati o eseguiti all'interno di un trattamento da parte di un terapeuta esperto, vengono toccate tutte le parti dell'albero "uomo". Come la linfa percorre tutto l'albero dalle radici ai frutti, l'energia vitale fluisce nell'essere umano attraverso i tre piani di esistenza: mente, corpo e spirito.

«La malattia viene armonizzata o fatta regredire mediante un processo di coscienza».

RUDOLF STEINER

Accesso a mente e spirito attraverso il corpo

Posando le mani e le dita sul corpo, possiamo accedere ad altri piani del nostro essere. Mentre utilizziamo le varie posizioni, cominciamo a prestare ascolto al nostro interno e da lì può forse rinascere un dialogo fra corpo e mente. Spesso, infatti, nella vita di ogni giorno la mente si fa beffe delle esigenze del corpo, costringendolo a orari di lavoro troppo prolungati, a mangiare alimenti che non riesce a digerire e a rimanere sveglio anche se è stanco. A tutto questo si aggiungono la pigrizia e le cattive abitudini.

Reazioni al trattamento di Jin Shin Jyutsu

Nella maggior parte dei casi, subito dopo i primi esercizi di autoaiuto ci sentiamo meglio e più rilassati. A volte però abbiamo la sensazione di aver trascurato i nostri bisogni. Prendiamo coscienza del nostro stato attuale: per esempio, quando vengono stimulate le energie di autoguarigione, un raffreddore latente potrebbe affiorare in superficie e acutizzarsi in fase di guarigione. Il Jin Shin Jyutsu ci

**Per la nostra
evoluzione, oltre
all'autoaiuto
è consigliabile
di tanto in tanto farsi
praticare il Jin Shin
Jyutsu da un'altra
persona.**

mostra le effettive condizioni in cui ci troviamo e pertanto, dopo un trattamento, certe volte possiamo sentirci riposati e svegli, e altre invece stanchi, a seconda di come stiamo quel giorno.

Quando rivitalizziamo aree che si erano irrigidite, anche emozioni e sentimenti depositati da tempo possono sciogliersi e attraversare di nuovo la nostra coscienza mentre ci stanno abbandonando. Ci viene così offerta l'opportunità di osservarli un'altra volta, percepire gli eventuali ostacoli e prenderne commiato.

Pratica regolare

Per ottenere buoni risultati è importante praticare con regolarità l'attivazione del Flusso di energia. Attenendosi per un lungo periodo alla stessa sequenza, il cervello viene collegato a un polo e già al primo tocco si sintonizza sul rilassamento. Di metodi di rilassamento come il training autogeno sappiamo che regolano le nostre frequenze cerebrali sulla vibrazione alfa, che ha effetti terapeutici: in questo modo si produce una profonda rigenerazione e si contribuisce ad abbattere lo stress. Con il Jin Shin Jyutsu possiamo ottenere lo stesso rilassamento profondo, sia praticando l'autoaiuto, sia sottoponendoci a una sessione da parte di un terapeuta. L'attivazione del Flusso di energia riduce la secrezione di ormoni dello stress e stimola il sistema nervoso parasimpatico.

Quando riceviamo il trattamento da un'altra persona possiamo staccare completamente la spina e abbandonarci al tocco delicato. Talvolta, proprio grazie alla maggiore distanza, l'altro riesce a individuare meglio di noi le cause delle disarmonie. Le esperienze con il Jin Shin Jyutsu sono varie e molteplici come noi stessi. Oltre al miglioramento dei sintomi fisici, avvengono anche altri cambiamenti positivi:

- L'attivazione del Flusso di energia ci fa così bene perché mentre viene effettuata il cervello si scollega.
- Ci sentiamo sollevati su un altro piano; possiamo rilassarci e lasciar andare tutto.
- Proviamo una deliziosa e piacevole sensazione in tutto il corpo e possiamo lasciarci andare pienamente.
- Siamo rilassati, le preoccupazioni scivolano via, uno strato dopo l'altro.

- Dopo il trattamento di Jin Shin Jyutsu vediamo tutto con maggiore serenità. Molte preoccupazioni e paure sono svanite.
- Prendiamo le distanze dalla nostra quotidianità e smettiamo di prendere troppo sul serio molte cose.
- Ci sentiamo pervasi da una meravigliosa sensazione di armonia, che vorremmo continuare a provare. La maggior parte delle persone non sa più cosa significhi stare veramente bene.

INDICE

Prefazione	5
Il primo incontro	6
1. La riscoperta di un antico sapere.....	11
Che cos'è il Jin Shin Jyutsu?	16
LE TRE DIMENSIONI DELL'ESSERE	21
L'energia vitale universale	23
Il segreto delle nostre mani	25
La semplicità dell'autoaiuto	31
DELICATA TRASFORMAZIONE.....	34
2. Tutto è nel respiro e nelle dita	37
Le dita come fonte di salute e armonia	44
I CINQUE ATTEGGIAMENTI PRINCIPALI DELL'ESSERE UMANO SECONDO IL JIN SHIN JYUTSU ..	45
Otto <i>mudra</i> – la nascita del Jin Shin Jyutsu	55
3. L'energia vitale e la sua fonte.....	65
Origine della Creazione.....	66
I Flussi della Trinità	69
4. Le nove Profondità	81
L'essere umano e i cicli della natura	82
La spirale: di Profondità in Profondità.....	84
La biografia umana in armonia.....	87
Lo sviluppo nella Prima Profondità	88
Lo sviluppo nella Seconda Profondità.....	91
Lo sviluppo nella Terza Profondità.....	94
INTUIZIONI INASPETTATE	97
Lo sviluppo nella Quarta Profondità.....	98
I SOGNI POSSONO DIVENTARE REALTÀ	100
Lo sviluppo nella Quinta Profondità	102
L'arrivo nella Sesta Profondità.....	105

5. Le Serrature energetiche di sicurezza	107
Dei e dee	109
SPECCHIETTO RIASSUNTIVO DELLE SERRATURE ENERGETICHE	111
La Prima Profondità: SES da 1 a 4.....	112
La Seconda Profondità: SES da 5 a 15	122
SERIE PREOCCUPAZIONI PER LA SALUTE	148
La Terza Profondità: SES da 16 a 22.....	151
La Quarta Profondità: SES 23	167
La Quinta Profondità: SES da 24 a 26.....	170
Entrare nella Sesta Profondità con il respiro.....	176
 6. I dodici Flussi degli organi	 179
Ordine della manifestazione	182
Sequenza temporale dei Flussi degli organi	185
STAGIONI E PROFONDITÀ.....	188
Stagioni e segni zodiacali	189
FLUSSI DEGLI ORGANI E SEGNI ZODIACALI	190
Viaggio nella Seconda Profondità	191
SEMPLICEMENTE ESSERE	194
Viaggio nella Prima Profondità.....	197
ACCELERAZIONE DELLA GUARIGIONE	201
Viaggio nella Quinta Profondità.....	203
Viaggio nella Quarta Profondità.....	207
Viaggio nella Sesta Profondità	212
Viaggio nella Terza Profondità.....	216
 7. Istruzioni per l'uso	 225
Il vostro programma di autoaiuto individuale.....	229
PUNTI DI CONTATTO PER L'AUTOAIUTO DI DISTURBI COMUNI.....	232
GENITORI E BAMBINI	233
 Indice analitico	 235
Indirizzi	240
Bibliografia.....	241
L'autrice.....	242
Ringraziamenti	243