

Cómo re-energizar tu cuerpo completo en solo 15 minutos

El Ciudadano · 4 de diciembre de 2015



El **Jean Shin Jytsu** o «Arte del Creador a través del hombre», fue una técnica desarrollada en el 1900 por el sabio japonés **Juro Murai**. Esta es una poderosa herramienta que permite tomar conciencia del cuerpo, conectar con el alma y recuperar el equilibrio mediante las manos. Esta técnica se encuentra dentro de las terapias que se basan en la existencia de una energía vital que es considerada

como una manifestación de la energía universal que penetra todo lo que existe representando la fuerza de la vida. Esta energía circula por el cuerpo en diferentes niveles y, cuando hay armonía, fluye de forma libre y sin obstáculos.

El **Jean Shin Jytsu** considera que el cuerpo está compuesto por tres canales energéticos: **un flujo central principal** que fluye por un círculo oval que desciende por la cara, el cuello, el esternón, la zona abdominal y el hueso púbico y asciende por la columna, pasando de nuevo por la cabeza y descendiendo nuevamente. Los otros **dos grandes flujos**, son denominados **supervisores** y nacen en la parte interior de las rodillas.

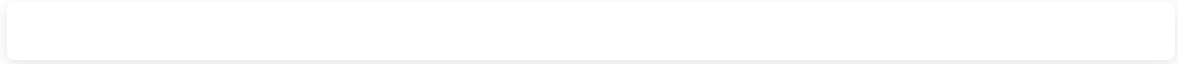
Por un lado, el **supervisor izquierdo**, controla todas las funciones del cuerpo de ese lado y está relacionado con el tiempo, el pasado, la lógica y lo genético. Por otro lado, el **supervisor derecho**, rige las funciones de ese lado y representa el espacio, el presente, la intuición y la regeneración. Por último, los flujos diagonales unen y armonizan la parte izquierda del cuerpo con la derecha.

Este método sirve, entonces, para poner en orden el sistema de energía y así, normalizarla. De esta manera, el objetivo central de este método es crear un camino para lograr una armonía completa dentro de uno mismo y con el universo. La energía puede desestabilizarse por diferentes motivos, lo que causa malestar en las funciones vitales del cuerpo, así como también desequilibrios en las emociones: sensaciones de miedo, angustia, preocupación, etc.

¿Cómo funciona el método?

El **Jean Shin Jytsu** trabaja armonizando toda la energía que se encuentra repartida en el cuerpo. El método se basa en que cada punto de la mano está relacionado a un órgano particular del cuerpo y a la vez, cada órgano se relaciona

con una emoción específica. Lo que quiere decir esto es que a través de esta técnica es posible, por un lado mejorar la salud de los órganos curando y previniendo enfermedades y por el otro, trabajar las emociones para regularlas.



¿Cómo se aplica?

Cada parte de la mano representa a algún órgano en particular y cada órgano a una emoción. De esta forma, para trabajarlo, hay que envolver suavemente el dedo en relación con lo que se quiere tratar. Para darse cuenta de qué es lo que está funcionando mal, el cuerpo presentará diferentes síntomas que funcionarán como una alarma de que algo no está fluyendo bien en las emociones.

Para empezar con esta práctica, lo primero que hay que hacer es colocarse con los brazos cruzados con las manos debajo de las axilas y los pulgares para delante. Una vez encontrada esta postura, se comienza con una exhalación desde la base del cráneo, subiendo por la cabeza y bajando por el cuerpo hasta los pulgares. Luego, hay que hacer esto mismo pero sintiendo que el aire desciende por la columna vertebral.

A continuación, lo recomendable es masajear durante tres minutos cada dedo. Por la mañana, la mano izquierda y por la noche la derecha. Antes de pasar al siguiente dedo, es importante tomar conciencia del trabajo que se está haciendo prestando especial atención como se van, de a poco, armonizando las palpitaciones del corazón.

Pulgar

Representa a los brazos y al estómago. Al presentarse malestares, sobre todo en el estómago, la emoción que prima es la depresión y la ansiedad. Para saber que esto ocurre, los síntomas que nos ayudan a identificarlo son el nerviosismo, el dolor

abdominal y los dolores de cabeza.

Dedo índice

En este sector se manifiestan los riñones y la vejiga, y las emociones que priman son la confusión y el miedo. Para identificar que es esto lo que está ocurriendo los síntomas más comunes son los problemas con el sistema digestivo, el dolor de espalda y los dolores de muela.

Dedo del medio

Representa al hígado y éste representa la ira. Los síntomas suelen ser la migraña, problemas con la visión y frecuente fatiga.

Dedo anular

Los órganos a los que representa es el colon y los pulmones y las emociones son el dolor, el pesimismo y la tristeza. Los síntomas son la indigestión, el asma y los problemas respiratorios.

Dedo Meñique

Se relaciona con el corazón y el intestino delgado y la emoción a la que representa es la actitud de pretender o aparentar algo que no es.

Este método es sencillo y muy rápido de aplicar. Basta con practicarlo no más de 15 minutos al día, en los que lograrás armonizar tu cuerpo y prevenir malestares tanto físicos como emocionales. Esta práctica puede realizarse a diario y hasta incluso puede combinarse con otras como la meditación y el yoga.

¡Prueba este método y energiza tu mente y tu cuerpo!

Vía: <http://www.labioguia.com>

Fuente: El Ciudadano