

Esta técnica japonesa nos enseña a cambiar el estrés por calma y equilibrio en solo 5 minutos

El Ciudadano · 9 de diciembre de 2015



La llamada enfermedad del siglo XXI **es un mal que aqueja a prácticamente a toda la sociedad actual**. Vivimos rápido entre trabajo, compromisos, estudios y responsabilidades. Sentimos que el tiempo no alcanza y no nos detenemos a relajarnos. **“¿Disfrutar las cosas simples de la vida entre semana? Ni pensarlo, tengo demasiadas cosas que hacer”**. Sin

embargo, en momentos llenos de tensión, tenemos que relajarnos y bajar la velocidad de nuestras vidas.

Mucho mejor si realizamos ejercicios como el siguiente, el cual es una técnica japonesa que traerá equilibrio emocional y calma a todo tu cuerpo en sólo 5 minutos.

Fuente

Basada en el arte japonés del “**Jean Shin Jyutsu**” (el arte de la felicidad), esta técnica consiste en masajear puntos específicos de la mano. Según esta filosofía, todos los puntos del cuerpo se encuentran interconectados entre sí.

Además, sostiene que cada uno de los dedos de nuestra mano está vinculado con un órgano y cada órgano con una emoción específica. Por esto, al ejercer presión en cada dedo, es posible trabajar en el sentimiento o actitud que necesitemos erradicar.

La técnica puede servirte como forma de auto relajación durante tu jornada laboral o en tu salón de clases, pues no toma mucho tiempo.

¿Cuál es la emoción asociada a cada dedo?

Fuente

Para realizar esta técnica debes aplicar una presión durante 3 minutos en cada punto de tus dedos, según consideres necesario de acuerdo a tus dolencias y sensaciones.

Hazlo primero con una mano y luego con la otra. Deberás sujetar con todos los dedos de tu otra mano (con puño cerrado) el dedo sobre el que trabajes puntualmente.

Aquí podrás conocer qué **órganos, emociones y síntomas se vinculan con cada dedo** para saber cuáles serán los puntos principales sobre los cuales trabajar:

Fuente

Dedo pulgar:

- **Órganos:** bazo y estómago.
- **Emoción:** depresión, ansiedad, preocupación.
- **Síntomas:** nerviosismo, dolor abdominal, dolores de cabeza, problemas de la piel.

Dedo índice

- **Órganos:** riñones y vejiga.
- **Emoción:** confusión, miedo.
- **Síntomas:** problemas del sistema digestivo, dolor muscular.

Dedo medio:

- **Órganos:** vesícula e hígado.
- **Emoción:** mal genio, ira, cólera.
- **Síntomas:** migraña, problemas de visión, fatiga, dolor menstrual, problemas sanguíneos, dolor de cabeza.

Dedo anular:

- **Órganos:** colon y pulmones.
- **Emoción:** dolor, pesimismo y tristeza.
- **Síntomas:** mala digestión, asma, problema respiratorios.

Dedo meñique:

- **Órganos:** corazón e intestino delgado.
- **Emoción:** pretensión, esfuerzo, apariencia.
- **Síntomas:** problemas vinculados con los huesos.

Ahora ya sabes qué dedo de tu mano debes presionar para sentirte mejor.

Vía: <http://www.upsocl.com>

Fuente: El Ciudadano