

JIN SHIN JYUTSU

# NOUS RELIER A LA SOURCE DE VIE



JIN SHIN JYUTSU

avec

Marie de Fauconval



## S'aider soi-même en Jin Shin Jyutsu

Au fond de nous, nous savons tous que lorsqu'une émotion revient sans cesse, cela peut aller jusqu'à nous affecter physiquement. Lorsque nous sommes affectés physiquement, allons voir quelle émotion se cache derrière ce mal-être et harmonisons-nous.

L'esprit, le mental et l'émotionnel, et le corps physique sont étroitement liés.

Nous sommes Un.

Et nous avons toujours nos mains avec nous pour nous apaiser, et accepter qui nous sommes. Dans cet e-book, découvre comment retrouver la Paix intérieure, comment t'aider, t'aimer toi-même.

*Une demi-heure de pratique  
quotidienne change déjà les  
choses pour des milliers de  
personnes dans le monde...  
à ton tour !*

[www.mariedefauconval.be](http://www.mariedefauconval.be)

[www.heureuxenfamille.com](http://www.heureuxenfamille.com)



# Sommaire

- 3 • Nous relier à la Source de vie : Je Suis
- 4 • Les raccourcis du courant central
- 5 • Relier le côté gauche et le côté droit, Les
- 6 médiateurs
- 7 • Aider un côté et l'autre. Les superviseurs

Annexes : Les 26 Verrous de Sauvegarde de l'Energie et leur signification.

*L'énergie ne se fatigue jamais.  
Seul notre déséquilibre  
personnel peut causer de la  
fatigue.*

# 1. Nous relier à la Source de Vie

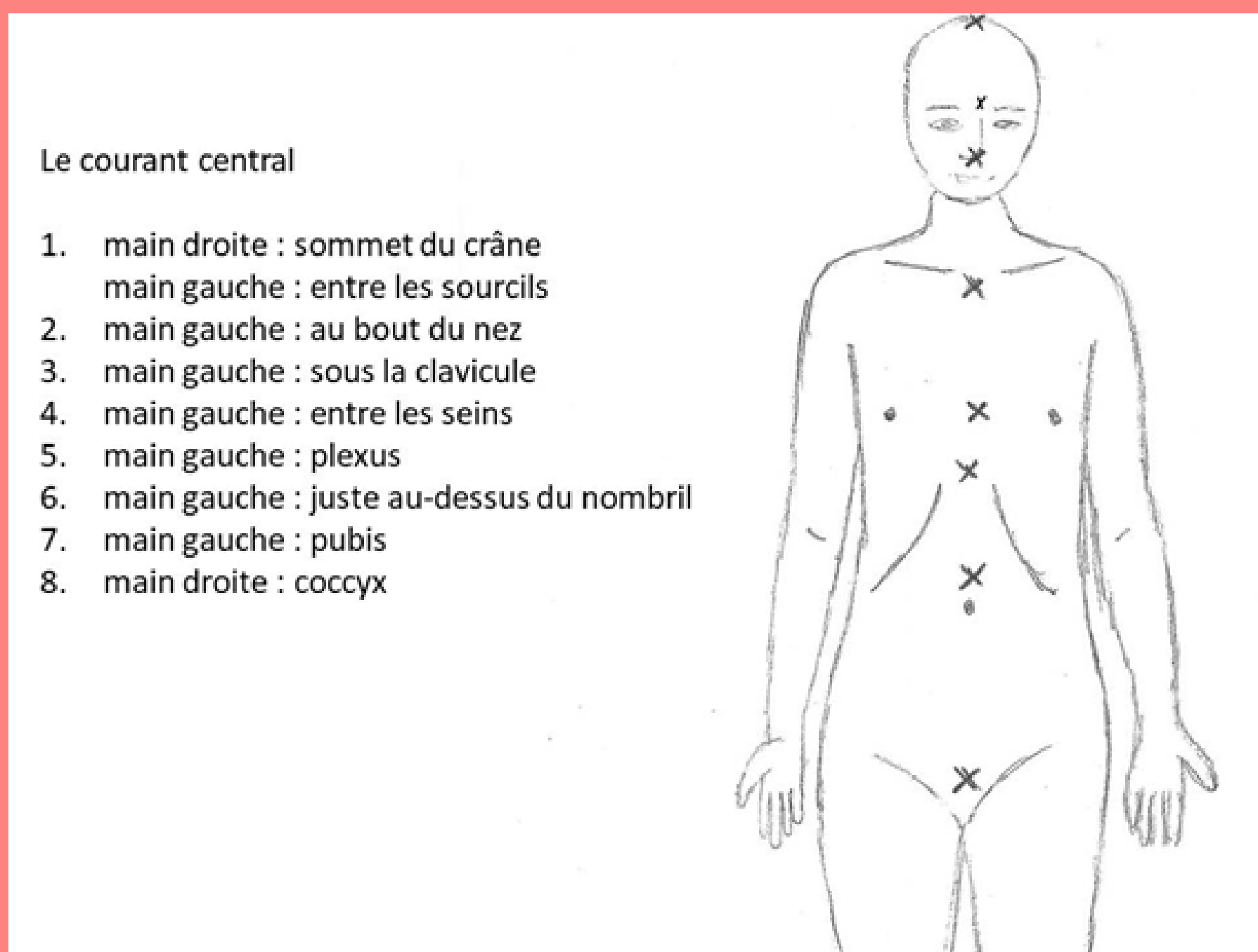
## Le courant central : Je Suis

Le courant central, harmoniser tout l'Être.

C'est toujours le bon moment pour faire le courant central.

S'il te permet de retrouver pleine vitalité, tu préféreras le faire le matin. S'il t'aide à te relaxer et avoir un bon sommeil, le soir, c'est l'idéal.

Tu peux aussi commencer le soir, t'endormir et terminer le matin. Défatique en profondeur, car tu soutiens ainsi chaque profondeur. Tu harmonises la colonne vertébrale par où passe chaque fonction énergétique d'organe.



Installe-toi très confortablement, avec des coussins sous les coudes. Pose ta main droite au sommet du crâne, et laisse ta main gauche passer d'une étape à l'autre.

A la dernière étape, la main droite vient sur le coccyx.

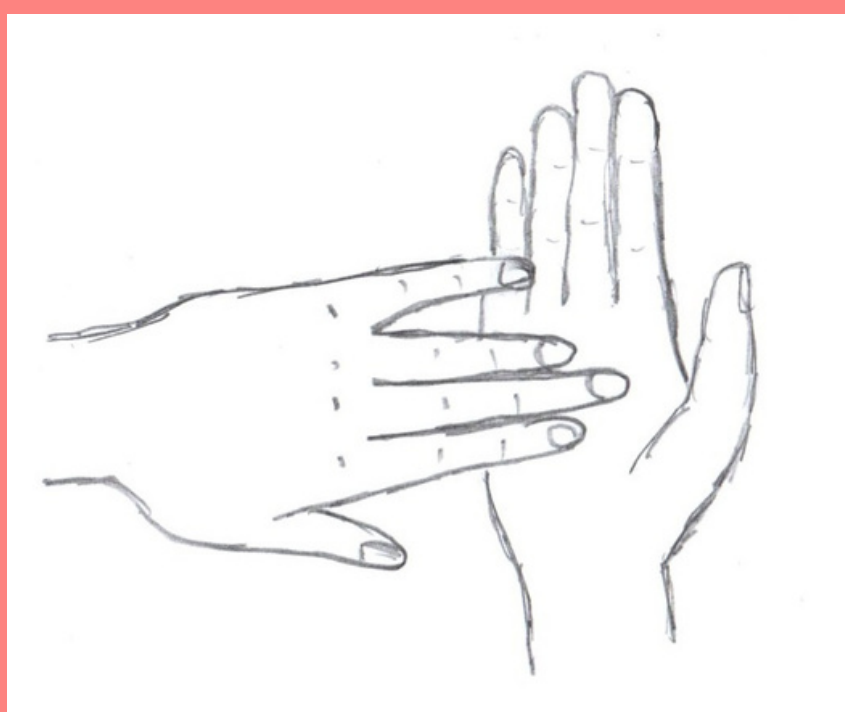
Chaque étape peut être écoutée seule.  
Tu peux aussi descendre centimètre par centimètre.

Le courant central peut vraiment être ton meilleur ami au quotidien, pour un meilleur alignement, centrage, santé...



## Les raccourcis du Courant Central

Parfois, tu choisiras de t'harmoniser juste quelques minutes et ces 3 raccourcis du courant central sont parfaits pour ces moments là.



- Poser le bout des doigts de la main droite dans la paume de la main gauche.
- Poser le bout des doigts de la main gauche dans la paume de la main droite.



Poser le pouce droit dans la paume de la main gauche et le bout des doigts de la main droite sur le dos de la main gauche.  
Et l'inverse.

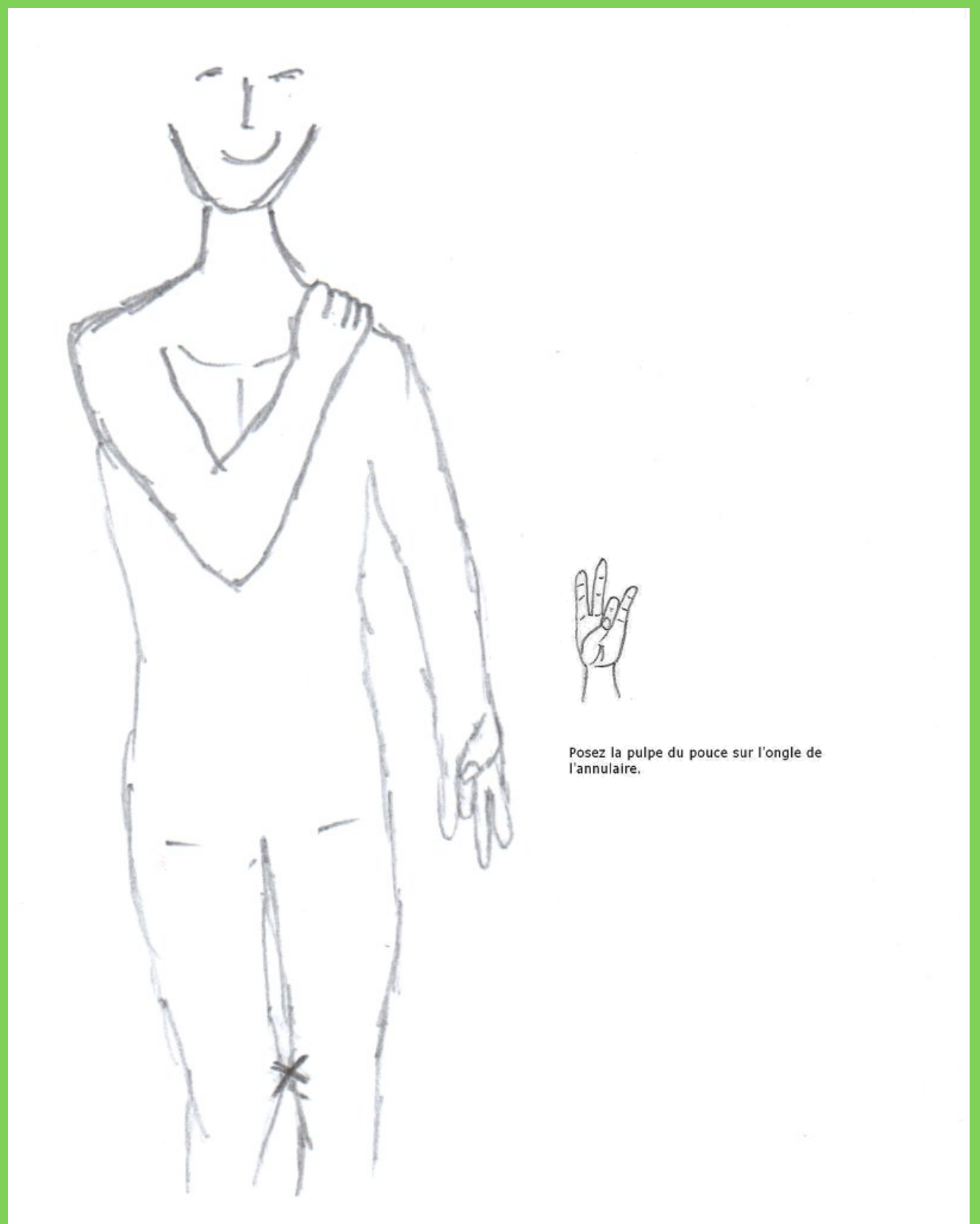


Joindre les mains en prière. Toutes les cellules du corps sont dans les paumes des mains.

## 2. Relier le côté gauche et le côté droit.

### Les médiateurs

Le flux du médiateur relie le côté gauche et le côté droit du corps, le côté féminin et le côté masculin. Il nous aide à passer à l'action... en accord avec qui "Je suis".



#### Flux de gauche

- Pose la main droite sur l'épaule gauche - V3 et 11G
- Le pouce gauche couvre l'ongle de l'annulaire gauche.
- Les genoux se touchent aux verrous 1. OU pose ta voûte plantaire droite - V6D - sur l'intérieur du genou gauche - V1G.

#### Flux de droite

- Pose la main gauche sur l'épaule droite - V3 et 11D
- Le pouce droit couvre l'ongle de l'annulaire droit.
- Les genoux se touchent aux verrous 1 OU pose ta voûte plantaire gauche - V6G - sur l'intérieur du genou droit - V1D.

### 3. Aider un côté et l'autre

#### Les superviseurs

Les flux des superviseurs supervisent le côté gauche et le côté droit du corps. Ils nous aident à harmoniser les côtés gauche et droit du corps, le côté féminin et le côté masculin. Ils nous aident à soutenir nos connaissances... en accord avec qui "Je suis".



#### Flux de gauche

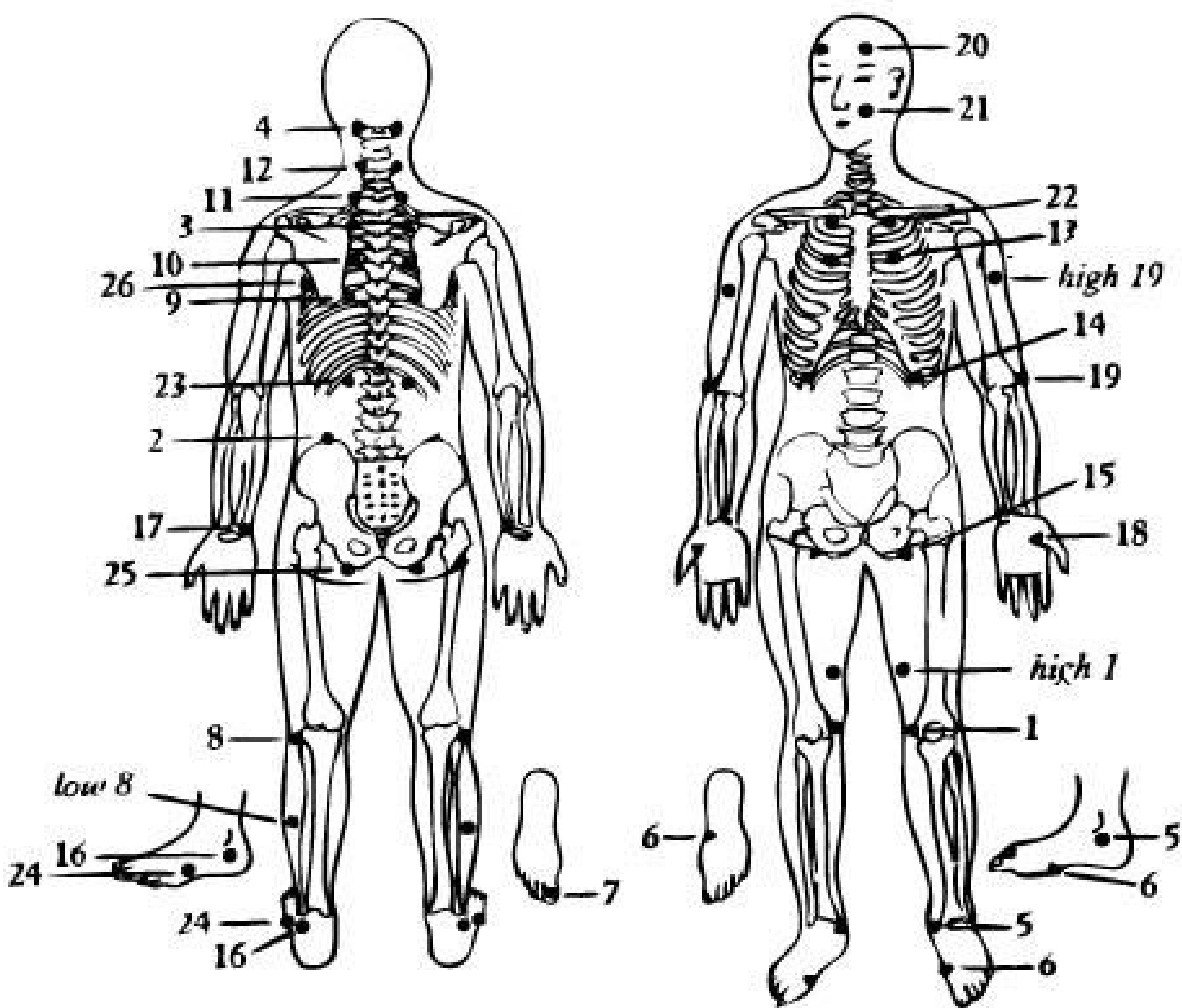
- Pose la main droite sur l'épaule gauche - V 11G
- Le bout des doigts de la main gauche se pose sur le pli de l'aîne gauche - V15G

#### Flux de droite

- Pose la main gauche sur l'épaule l'épaule droite - V 11D
- Le bout des doigts de la main droite se pose sur le pli de l'aîne droit - V15D

Ce flux est le raccourci de plusieurs verrous de Sauvegarde de l'Energie.

Il t'aide à te sentir relié, nourri, Il rassure en profondeur.



## Annexe : Les 26 Verrous de Sauvegarde de l'Énergie

Nos meilleurs amis se verrouillent pour nous prévenir que nous "abusons" de notre corps. De cette façon, ils nous préviennent que nous nous dirigeons vers des problèmes.

Les Verrous de Sauvegarde de l'Énergie sur le devant du corps aident l'énergie à descendre, aident à expirer.

Les Verrous de Sauvegarde de l'Énergie sur le dos du corps aident l'énergie à monter, aident à inspirer.

*Tout est dans les doigts !  
Chaque Verrou de Sauvegarde  
de l'Énergie a son raccourci  
dans les doigts.  
Et chance ! nous les avons  
toujours avec nous !*



1. La cause première qui relie l'extrême hauteur avec l'extrême profondeur - pouce.
2. Force vitale pour toutes les créatures (sagesse) - annulaire.
3. Compréhension, la "porte", défense contre les problèmes et l'inconfort - majeur.
4. L'intelligence qui mesure, la "fenêtre" qui laisse pénétrer la lumière (connaissance) et l'air (souffle vital) - annulaire.
5. Régénération, "se défaire de l'ancien pour revêtir le nouveau" - index.
6. Équilibre, discernement - majeur.
7. "Victoire", force vitale parfaite - annulaire.
8. Rythme, force, paix - index.
9. La fin d'un cycle est le commencement d'un autre; toute fin est la graine d'un nouveau commencement, la base de la fondation - pouce.
10. Air, véhicule du déversement de la Force Vitale illimitée - index.
11. Justice, se débarrasser de "bagages inutiles" (déchets); se trouve au centre de tous les verrous "de sauvegarde" de l'énergie pour assurer l'équilibre total du corps - index.
12. "Que Ta volonté soit faite" - soumission de la conscience personnelle à la direction de l'esprit universel - majeur.
13. Fertilité; "aimez vos ennemis" - majeur.
14. Équilibre, nourriture (énergétique) - annulaire.
15. Joie et rire : "lavons nos cœurs par le rire" - auriculaire.
16. Base de toutes les activités humaines. Transformation. Démolir les formes existantes pour en créer de nouvelles - pouce.
17. Énergie de reproduction, relaxation du mental et des nerfs - annulaire.
18. Conscience corporelle, fonctions affectant la personnalité humaine - auriculaire.
19. Autorité et direction (qualité du leader), équilibre parfait - pouce.
20. Permanence, éternité - auriculaire.
21. Sécurité profonde, se dégager de la domination du mental - pouce.
22. Complet, rassemble et disperse - index.
23. Entretien de la circulation. Contrôleur de la destinée humaine - auriculaire.
24. Compréhension, harmonise le chaos - auriculaire.
25. Régénération tranquille - majeur.
26. Complet (ce qui fut, est, sera) - paume.



# Jin Shin Jyutsu

L'art du Créateur à travers l'Homme de  
Compassion et de Connaissance

Cet e-book sert de support aux ateliers d'aide à  
soi-même en Jin Shin Jyutsu en ligne.

Pour plus d'informations  
contactez-moi à l'adresse  
[info@mariedefauconval.be](mailto:info@mariedefauconval.be)

Marie de Fauconval ne saurait être tenue pour  
responsable en cas de dommage allégué ou  
avéré, résultant de l'utilisation de ce ebook et de  
ses contenus.

[www.mariedefauconval.com](http://www.mariedefauconval.com)

[www.heureuxenfamille.com](http://www.heureuxenfamille.com)

