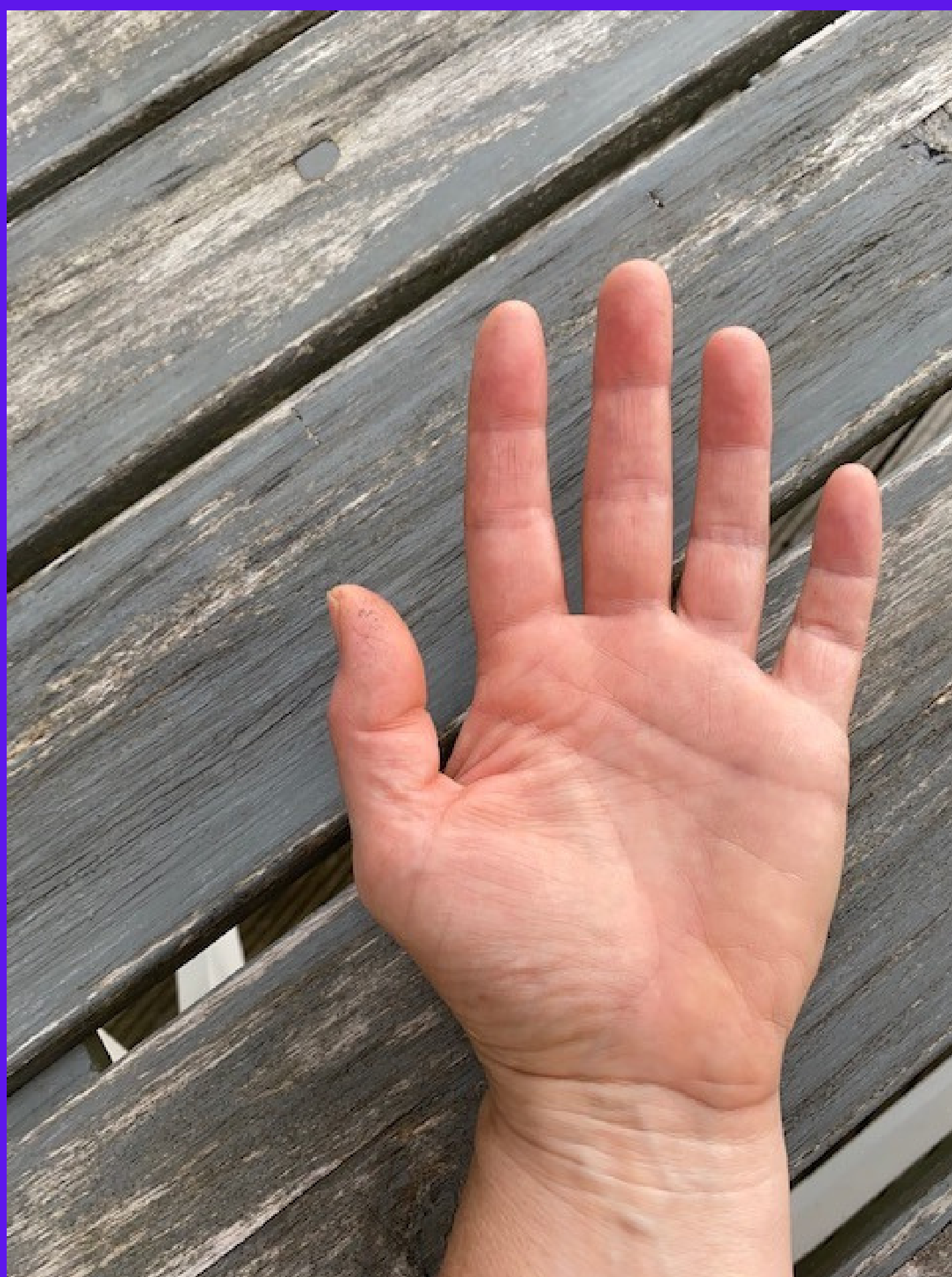


JIN SHIN JYUTSU

# IMAGE DE SOI



**JIN SHIN JYUTSU**

avec

**Marie de Fauconval**



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

Depuis toujours, l'humain s'harmonise, plus ou moins consciemment, simplement en posant ses mains sur son propre corps.

Sans doute le fais-tu déjà aussi !

Cela t'unifie.

Cela t'aide à aligner ton mental, tes émotions, tes actions et ton corps physique avec qui TU ES.

Nous sommes Un.

Tu as toujours tes mains avec toi pour t'apaiser, accepter qui tu es, tel.le que tu es.

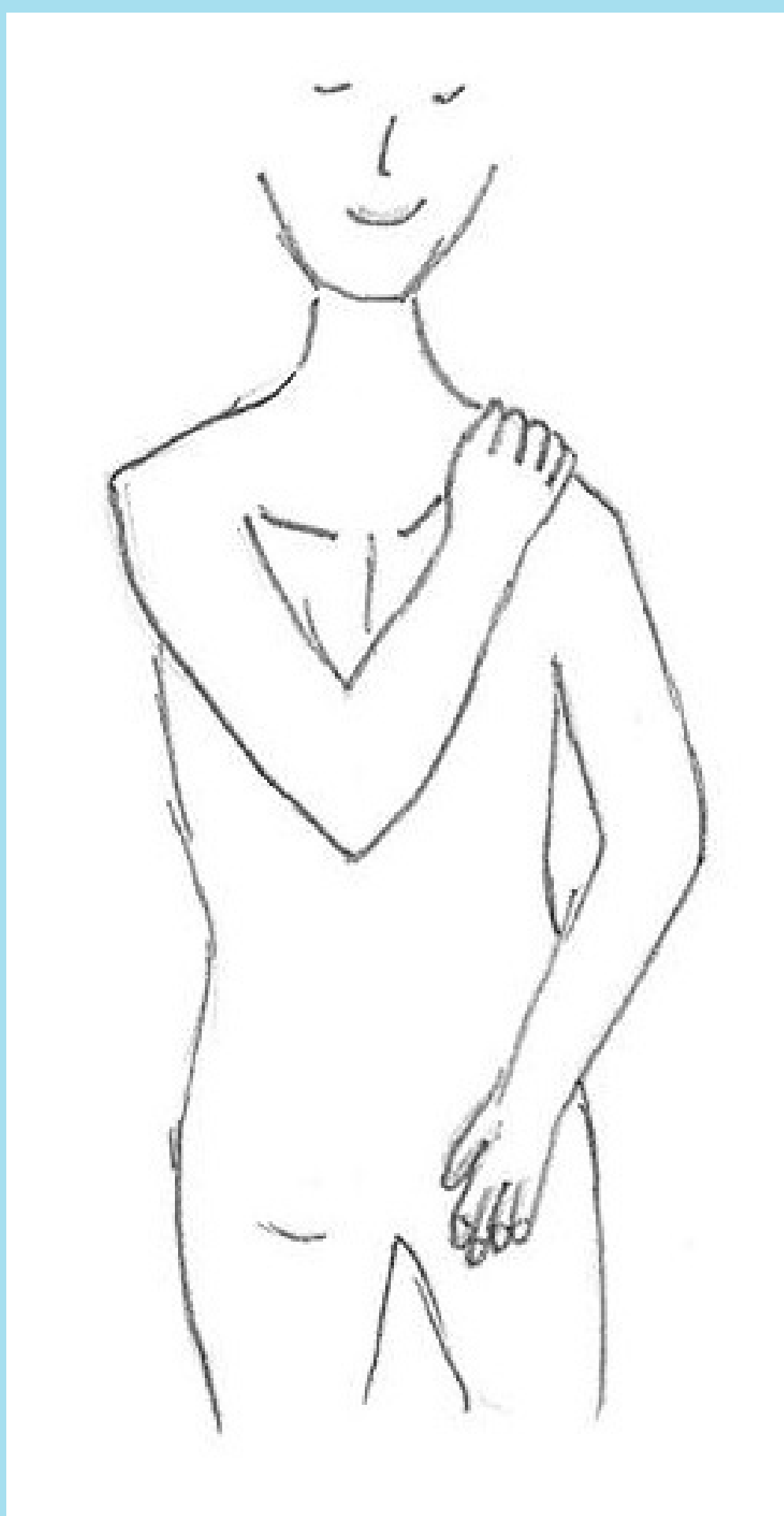
Dans cet e-book, découvre comment retrouver la Paix intérieure, comment t'aider, et t'aimer toi-même.

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

## Se relier au grand tout

Tu peux faire ce flux pour te sentir à nouveau relié au grand tout.

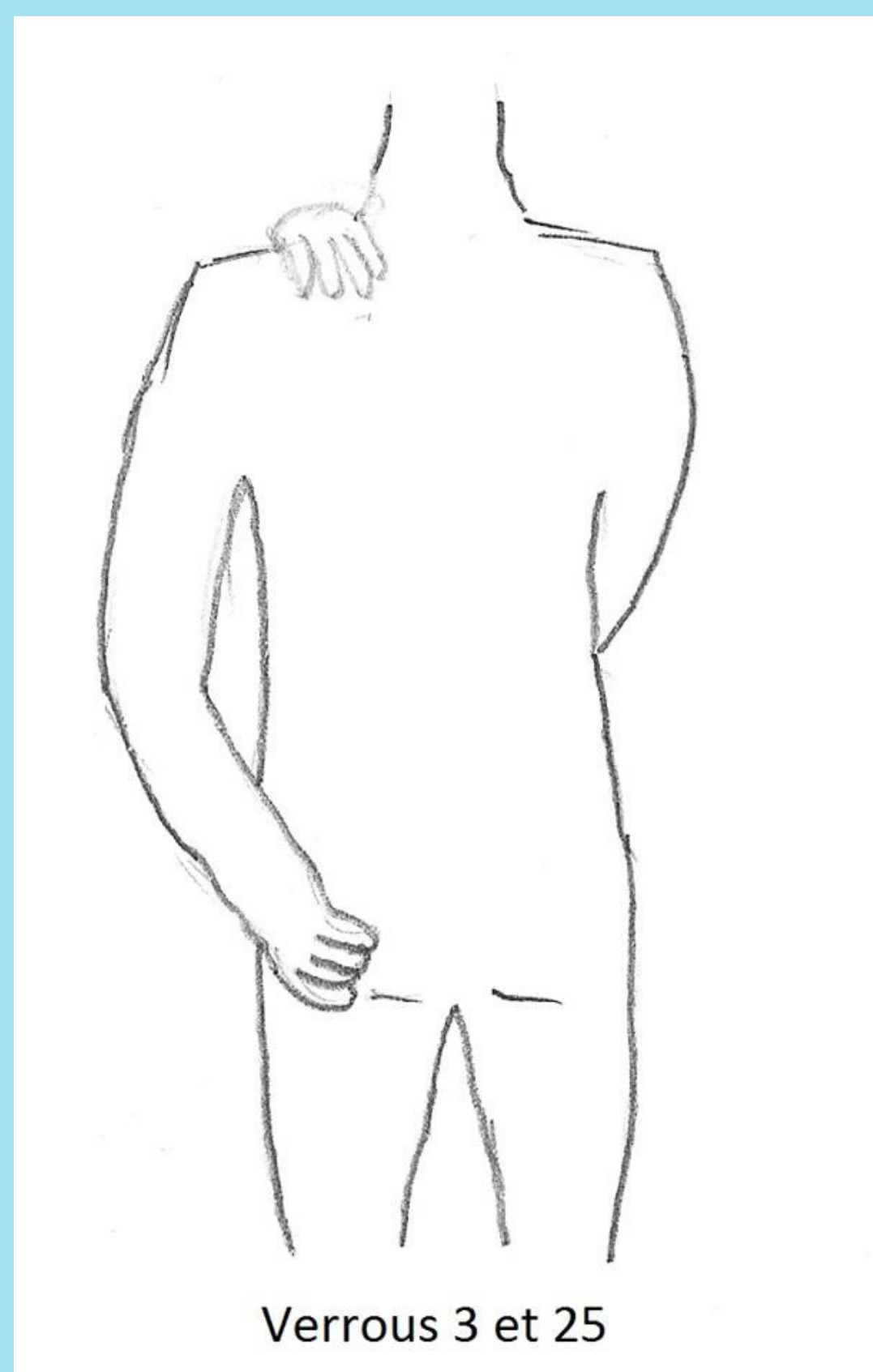
- Au niveau du corps : cela va t'aider à te redresser, à t'aligner.
- Lorsque tu te sens isolé, seul, apeuré. Tu te sentiras relié, nourri, comblé.
- Au niveau émotionnel ou relationnel : si tu as le sentiment de manques par rapport à tes parents, ou à ce que tu as pu attendre d'eux.
- Si tu prévois de te faire opérer : tu aborderas l'épreuve en confiance et auras moins de risques d'hémorragie.



1ère étape

MD sur l'épaule gauche (V3-11)

MG sur le pli de l'aîne gauche - V15 G



Verrous 3 et 25

2ème étape

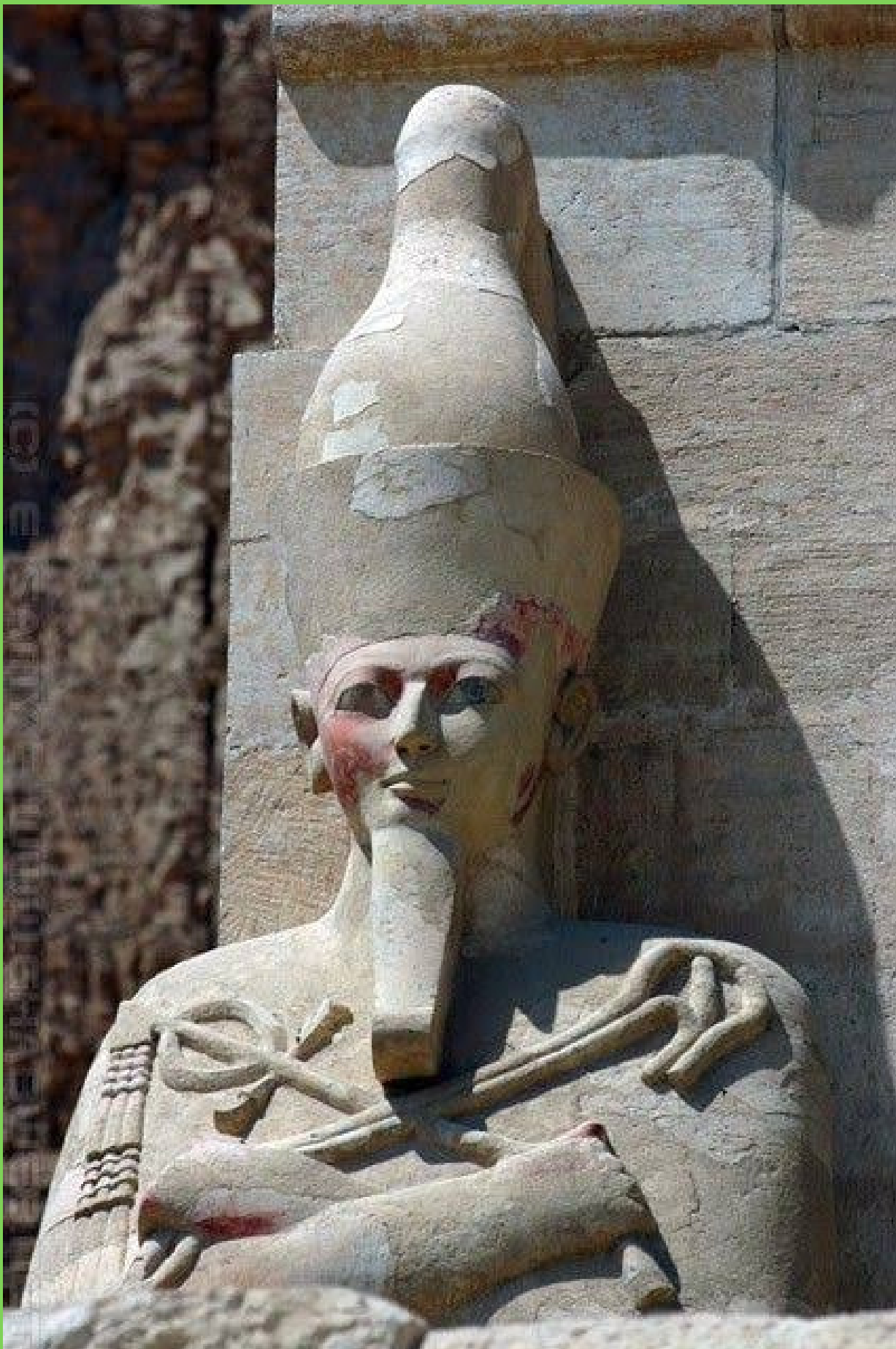
MD sur l'épaule gauche V3-11

MG sur le pli de la fesse V25 G

## L'estime de soi

Harmoniser

- tes dépendances,
- tes culpabilités et l'image de soi,
- tes racines dans le ciel,
- ton alimentation,
- ta respiration,
- ton système immunitaire,
- ta glande thyroïde,
- ton enfant intérieur,
- ton passé,
- tes relations parents-enfants,
- relier ton féminin et ton masculin.

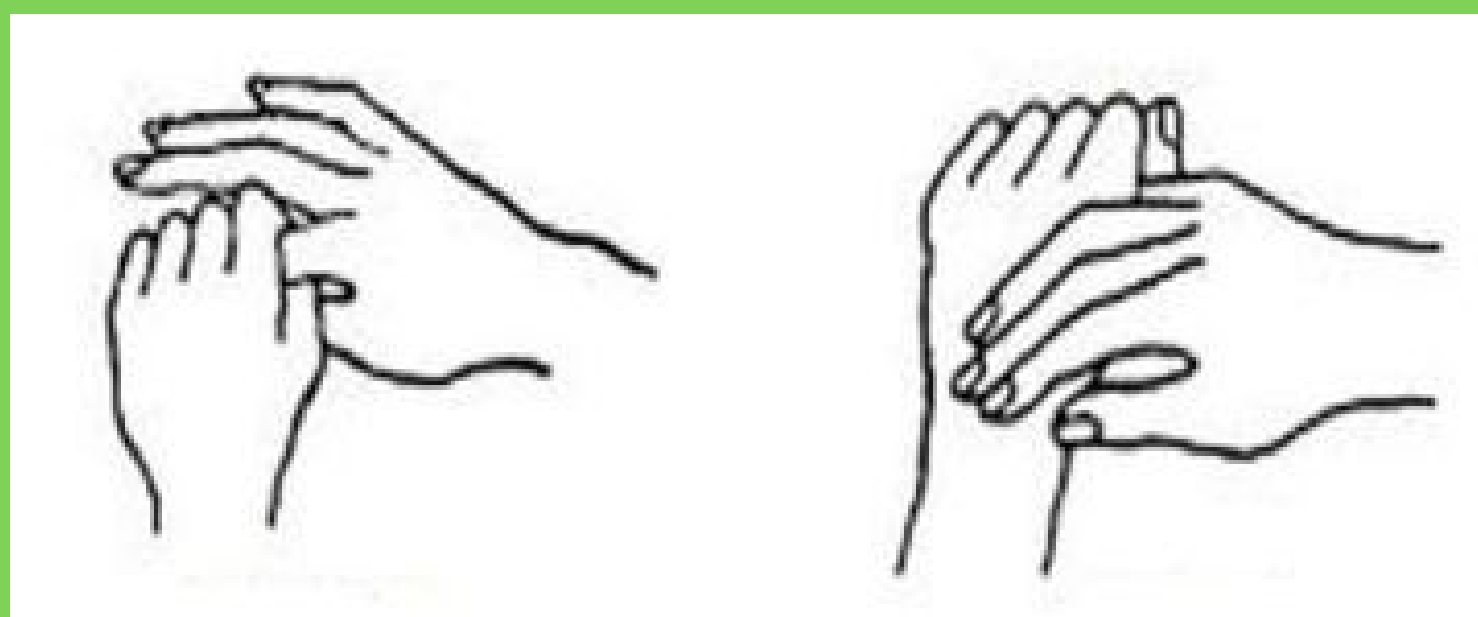


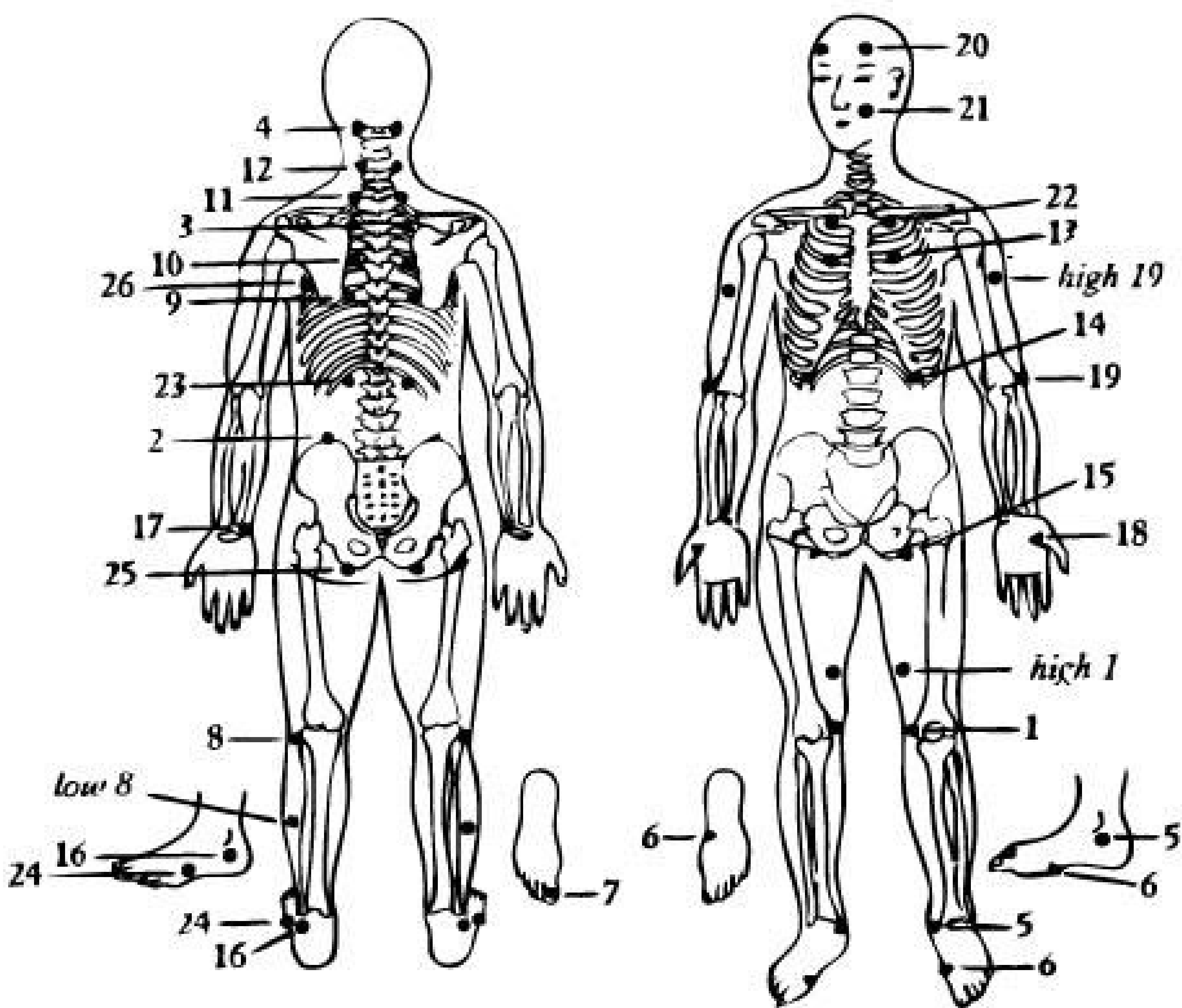
## L'estime de soi



### 7 étapes

1. Pose tes mains sur le haut de la poitrine, les Verrous 13, en croisant les mains ou non.
2. Tiens ton index droit.
3. Tiens ton auriculaire droit
4. Pose tes mains sur le haut de la poitrine.
5. Tiens ton index gauche.
6. Tiens ton auriculaire gauche.
7. Tiens tes mains sur le haut de la poitrine.





## 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'information,  
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 cet ebook et de  
ses contenus.

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

