

REVITALISER L'ENERGIE



JIN SHIN JYUTSU

avec

● **Marie de Fauconval**

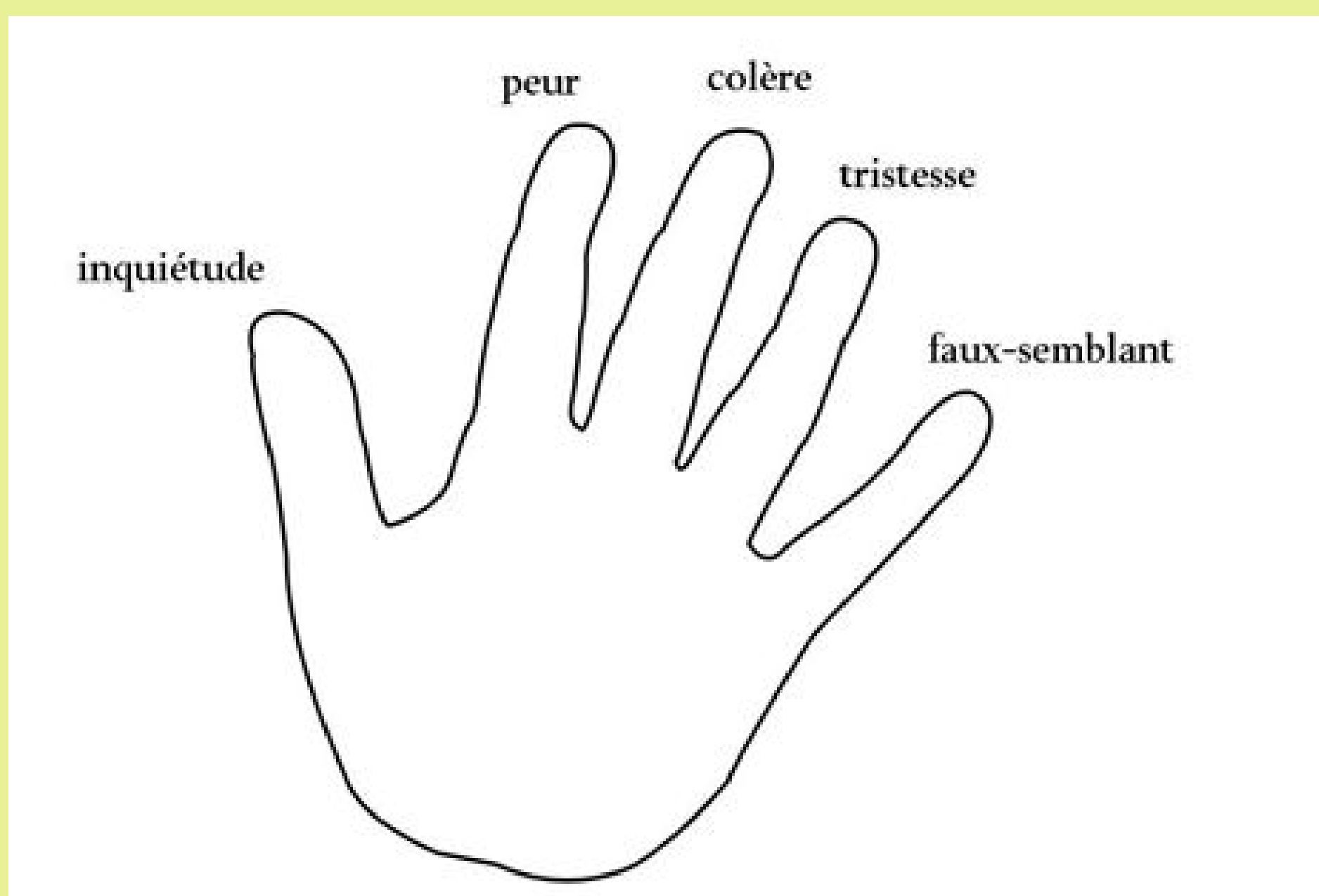
Tenir ses doigts

Tes doigts sont toujours avec toi, quelle chance !!

Chaque instant est parfait pour tenir tes doigts, un peu, beaucoup, à gauche, à droite, c'est toi qui décide. Toujours sans masser, ni serrer, juste tenir.

Ils sont nos plus grands harmonisateurs.

Tu peux les tenir un peu chaque jour, dans l'ordre que tu choisis.

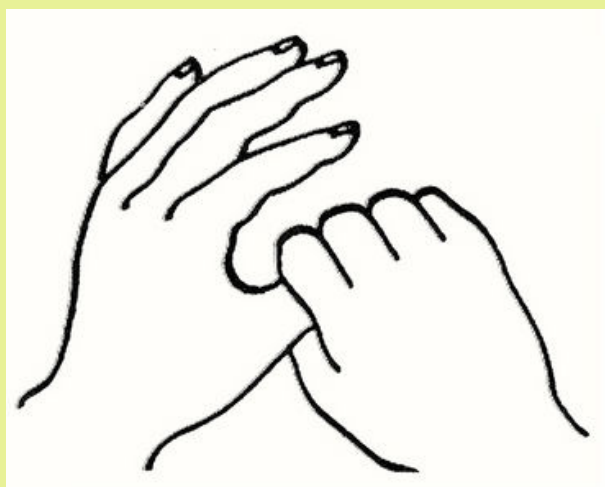


Tenir ses doigts pour revitaliser l'énergie

Tu peux faire ce flux pour soutenir ou revitaliser ton énergie générale.
Et plus précisément :

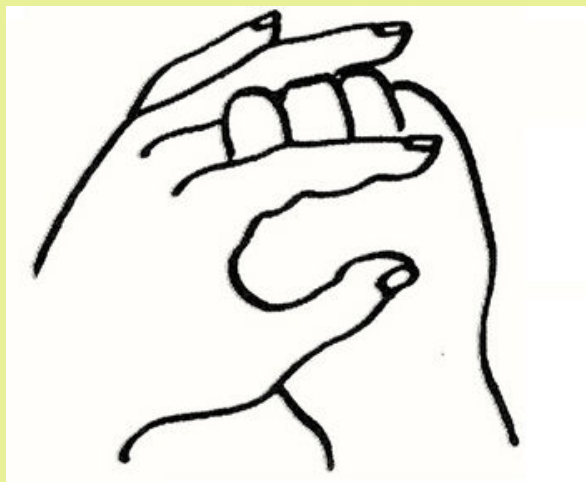
- pour t'adapter aux différences de climat ou de température,
- pour soutenir ton système nerveux, être moins irritable, moins sensible,
- pour t'endormir plus facilement,
- pour calmer des tremblements,
- pour faire fondre ton inquiétude, ta timidité, oser prendre ta place.

Le plus simple, c'est tenir les doigts, un par un. A gauche et/ou à droite.



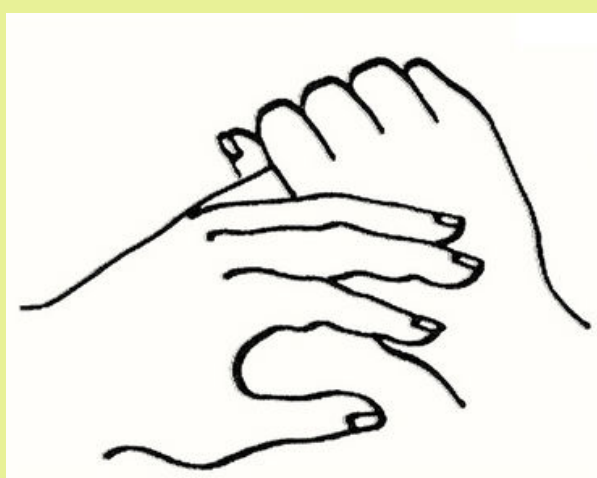
1ère étape

Tiens ton pouce gauche dans
la main droite



2ème étape

Tiens ton majeur gauche dans
la main droite

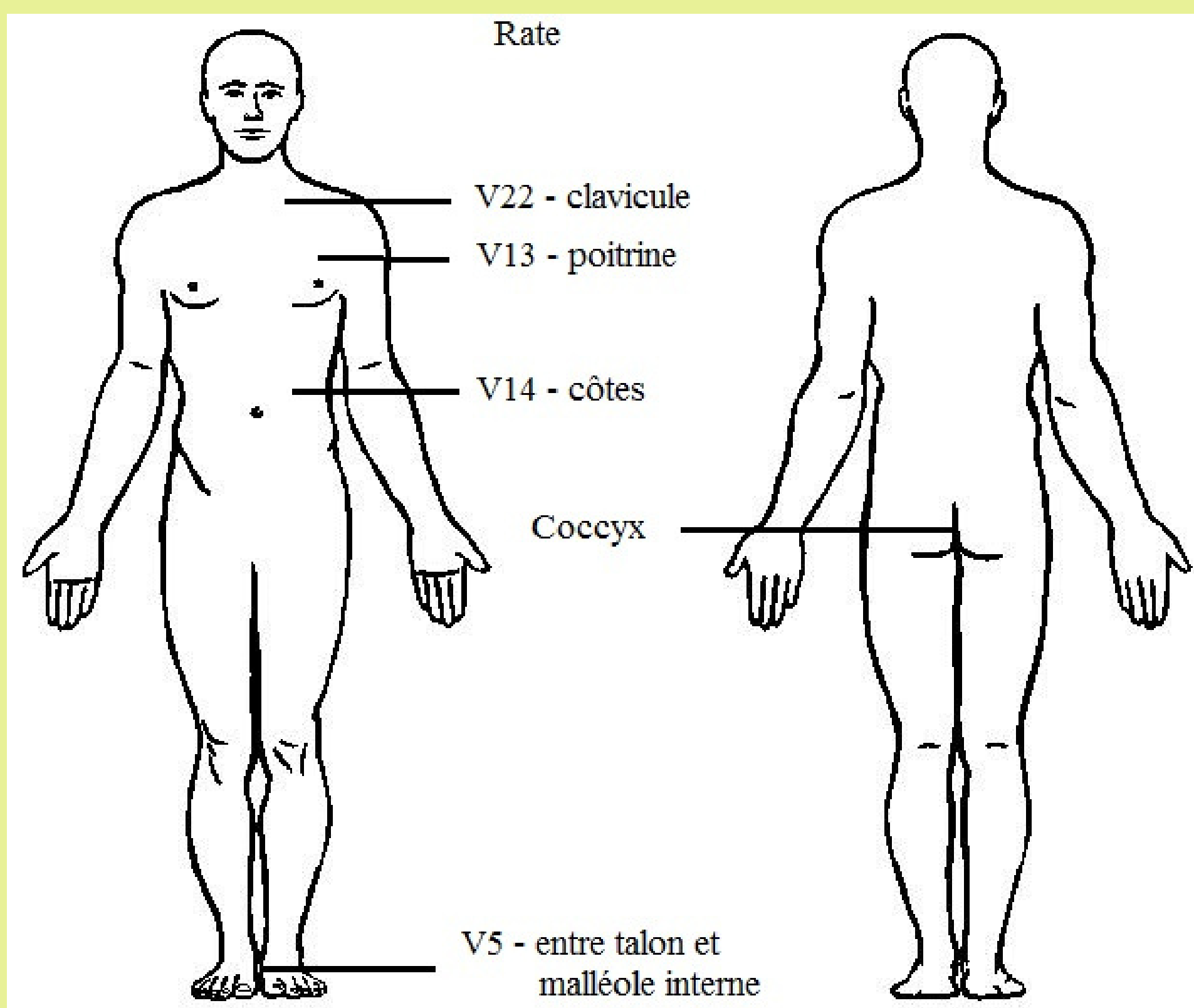


3ème étape

Tiens ton auriculaire gauche
dans la main droite

Revitaliser l'énergie

Tu peux aussi faire ce flux, étape par étape, à gauche, et/ou à droite.

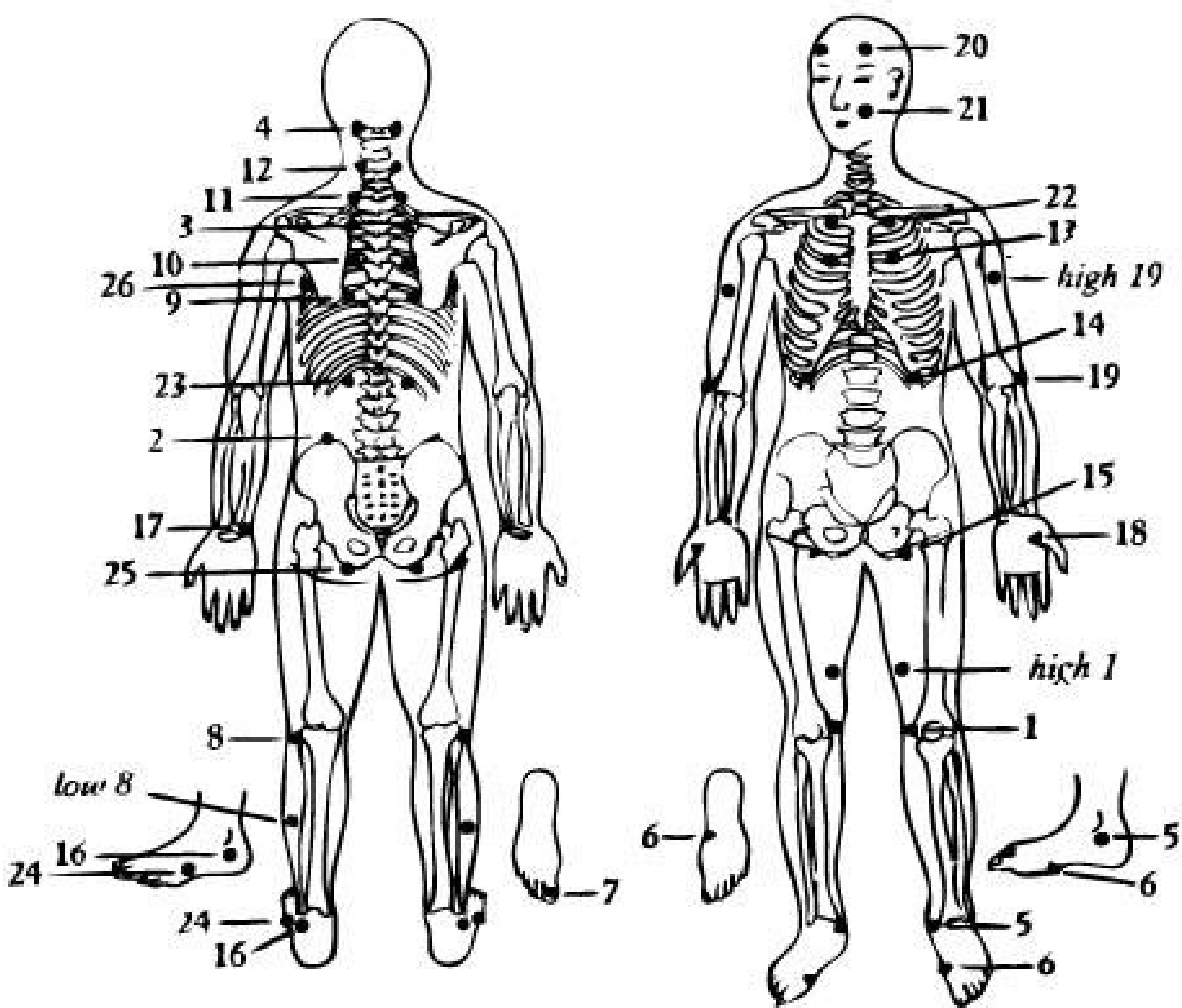


FLUX DE DROITE

- 1ère étape
- MG coccyx
- MD face interne cheville droite
entre malléole interne et talon - V5 D
ou côté interne genou droit - V1 D
ou pubis
- 2ème étape
- MD dernière côte gauche - V14 G
- 3ème étape
- MG 3ème côte droite - V13 D
- 4ème étape
- MG centre clavicule gauche - V22 G

FLUX DE GAUCHE

- 1ère étape
- MD coccyx
- MG face interne cheville gauche
entre malléole interne et talon - V5 G
ou côté interne genou gauche - V1 G
ou pubis
- 2ème étape
- MG dernière côte droite - V14 D
- 3ème étape
- MD 3ème côte gauche - V13 G
- 4ème étape
- MD centre clavicule droite - V22 D



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"

(**) Toutes les références sont tirées des livres et textes transmis par Mary Burmeister.

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

Merci de le réserver à votre usage
dans ce cadre uniquement.

Pour plus d'informations,
contactez-moi à l'adresse :
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 e-book et
de ses contenus.

www.mariedefauconval.com

