



TINA STÜMPFIG-RÜDISSER

MANOS *que* SANAN

ALIVIAR ANSIEDAD, DEPRESIÓN, ESTRÉS Y BURNOUT

CON EL
JIN SHIN
JYUTSU



TINA STÜMPFIG-RÜDISSER

MANOS *que* SANAN

ALIVIAR ANSIEDAD, DEPRESIÓN, ESTRÉS Y BURNOUT

CON EL

JIN SHIN
JYUTSU



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Ciudad de México • Cesena • París • Montreal

www.macroediciones.com

ADVERTENCIA

El Grupo Macro mantiene y desarrolla su atención por el medio ambiente y lo hace de maneras cada vez más concretas, coherentes y sostenibles. Imprimimos nuestros libros, DVDs, revistas, catálogos y folletos en Italia utilizando papel reciclado y tinta ecológica. Con la compra de nuestros productos estarás contribuyendo a financiar el proyecto de la Fattoria dell'Autosufficienza (www.autosufficienza.com), una isla autosuficiente desde el punto de vista alimentario y energético que tiene como objetivo la sensibilización de instituciones, empresas y comunidades con la finalidad de hacer que la vida sobre nuestro planeta sea cada vez más sostenible. Gracias a su compromiso en la batalla por tener un impacto ambiental cada vez menor, el Grupo Macro está reconocido por Greenpeace como editorial Amiga de los Bosques. Desde hace más de treinta años nosotros del Grupo Macro publicamos libros sobre el conocimiento y el bienestar de cuerpo, mente y alma: empezamos en Italia en 1987, desde el 2010 también publicamos en francés (para Francia y Canadá) y desde el 2017 en español (para España y Sudamérica). Descubre nuestro catálogo internacional, así como todas las novedades en español, italiano y francés en nuestras webs:

• www.macroedizioni.com (ES) • www.gruppomacro.com (IT) • www.macroeditions.com (FR)

Para más información sobre la autora y la colección,
visita nuestra página web: www.macroedizioni.com

Título Original: Jin Shin Jyutsu - Heilströmen für Resilienz und Lebensfreude.

Soforthilfe bei Ängsten, Depression, Stress und Burn-out.

by Tina Stümpfig-Rüdiger

© 2018 Schirner Verlag, Darmstadt, Germany

Coordinación editorial

Traducción

Revisión

Maquetación

Portada

Imprenta

Simona Empoli, Elio Bortoluzzi

Esther Morales-Cañadas

Dylan Hanse

Studio Editoriale Brillante Srl, Milano - Italia

Matteo Venturi

Tipografia Lineagrafica, Città di Castello - Italia

Primera edición: enero 2020

Colección: "Yoga"

© 2020 Macro Ediciones

c/ Comte Borrell, 318 Ent. 1ª

08029 Barcelona

Macro Chile

Suecia 0142

Providencia, Santiago de Chile

ISBN 978-84-17080-49-5

Depósito legal

B 15517-2018



La celulosa utilizada para la producción del papel sobre el que se han impreso las páginas de este libro proviene de bosques administrados, y ha sido blanqueada sin el uso de cloro (ECF). Este papel es reciclable.



Las tintas utilizadas para imprimir este libro no contienen compuestos orgánicos volátiles, están exentas de aceites minerales y tienen una base vegetal, ambientalmente compatible.

ÍNDICE

Prólogo.....	6
---------------------	----------

1. ¿Qué es Jin Shin Jyutsu?

La resiliencia: nuestra defensa interior?	10
¿Qué es Jin Shin Jyutsu?	12
La aplicación de Jin Shin Jyutsu	14
Relájese.....	15
Siga persistiendo.....	15
Tenga paciencia y confianza.....	16
Las 26 cerraduras de la energía- Las puertas al reino celestial	16

2. Flujos simples y fortalecedores para reforzar la resiliencia

El gran abrazo: unido a la gran respiración vital	32
Los dedos: ayudantes rápidos	33
El flujo central: unido al flujo de la vida	39
Los flujos supervisores: dejar ir, relajarse, regenerarse	43
Los flujos mediadores: para el movimiento y la transformación	45
El flujo del bazo: en la parte soleada de la vida.....	47
El flujo del estómago: libre de preocupaciones y de estrés	50

3. Estrés

¿Qué es el estrés?	58
Anuladores generales del estrés.....	59
Tranquilizarse	60
Disolver el agotamiento, renovación silenciosa	61
Disolver el estrés y llenarse de nueva energía vital	62
Desactivar tensiones y afrontar con ligereza los desafíos.....	63
Alcanzar el equilibrio y encontrar la serenidad	63

Experimentar relajación y alegría.....	64
Fortalecimiento de la propia autoridad.....	65
Tranquilizante para la mente y los nervios.....	65
Para poderse dormir y relajarse	66
Para tener más energía y estar más vivo de entendimiento	67
El limpiaparabrisas de la mente.....	67
Anuladores del estrés y administrador del tiempo	68
Pausa Wellness	68
Protección contra sobreexigencias.....	69

4. Burnout

¿Qué es el burnout?	72
Ayudas generales contra el burnout	72
Cansancio y agotamiento.....	73
Estrés y preocupaciones	74
Desesperación y agotamiento	75
Duda de sí mismo.....	77
Ayudantes contra problemas corporales.....	78
Problemas de espalda	78
Dolores de cabeza	79
Problemas de sueño.....	81
Acúfenos, presión en los oídos	83

5. Miedos

El miedo: el bloqueo en el fluir de la energía	88
Toques generales de los flujos contra los miedos	89
Si el miedo le corta la respiración	94
Miedo a estar solo.....	95
Miedo por no considerarse suficientemente bueno.....	96
Miedo ante situaciones nuevas	97
Miedo a los exámenes.....	99

Miedo ante masas de gente y a salir de casa.....	100
Claustrofobia y miedo a volar	101
Miedo a las autoridades	102
Miedos irracionales.....	103

6. Depresiones

Un estado paralizante	108
El ayudante en las situaciones apuradas.....	109
Diversas palpaciones cortas contra la depresión.....	109
Si ya no ve la luz.....	109
Si el miedo le inunda.....	110
Completamente paralizado	110
Traer a la vida alegría y sonrisas	111
Para tomar fuerza y confianza	112
Ayuda en situaciones de miedo y de angustias	112
En caso de nerviosismo, agotamiento y escasa alegría vital.....	113
Para restablecer la confianza original.....	113
Fortalecer el centro.....	113
Volver a obtener la propia autoridad.....	114
Alivio de los efectos secundarios de los medicamentos	114
Efectos de los flujos en depresiones, escasez de alegría, vacío interior y agotamiento.....	115

Epílogo

Los flujos en la vida cotidiana.....	118
Agradecimiento	119
Otras informaciones	120
Bibliografía recomendada	120
Sobre la autora.....	121
Índice de ilustraciones	121

PRÓLOGO

Todos nosotros deseamos tener una vida fácil y llena de alegrías, libre de estrés, de miedos o de depresiones. Queremos emprender nuestros caminos relajados y con toda fuerza. En cambio, la mayoría de las veces nos sentimos vendidos al destino y expuestos y sin protección ante las exigencias de la vida cotidiana. Y, en el mejor de los casos, podemos seguir funcionando. Pero ¿qué pasa si ya no podemos más? ¿Qué ocurre si la presión constante nos oprime, si los miedos nos aturden o si llegamos a sentirnos paralizados, vacíos y quemados por dentro? Entonces es el momento oportuno para cambiar de estilo de vida.

Soportamos todo con tal de poder llevar una vida alegre, de poder confiar, tener fuerzas y sosiego.

Con el Jin Shin Jyutsu - al que en lenguaje coloquial se le llama “Flujos” o “Flujos curativos” - tiene una magnífica posibilidad de volver a tener las riendas de su vida en sus propias manos. Imponiendo las manos en diversos puntos del cuerpo, se podrá relajar, le vendrán nuevas fuerzas, logrará equilibrio y alegría en todo su ser.

Este libro le servirá de herramienta fácil de usar, pero efectiva, para que pueda encontrar su centro y recupere el equilibrio. Aclaraciones sencillas y fotos ilustrativas le ayudarán a experimentar el efecto benéfico de los flujos. Con ello podrá salirse de la rueda que le obliga a seguir siempre en marcha y del círculo vicioso de la presión del

tiempo e, igualmente, del estrés y de las angustias. El Jin Shin Jyutsu le ayudará a recobrar sus fuerzas, a sentirse protegido y a reencontrar la alegría en sí mismo. Como consecuencia, hallará la armonía con su alrededor y reforzará su resistencia.

Déjese recordar por los simples toques energéticos y por la profunda sabiduría del Jin Shin Jyutsu que todo lo que necesita en cuanto a armonía, felicidad y sentirse bien, está en su interior. Aproveche este método formidable para hacer ese cambio en su vida que tanto añora. Todos podemos mover los flujos, también Ud. No existen efectos secundarios y Ud. mismo puede utilizar estas prácticas paralelamente a otros tratamientos o terapias. Déjese llevar por el arte del Jin Shin Jyutsu y experimente el maravilloso cambio que va a darse en su vida.





Capítulo 1

¿QUÉ ES EL JIN SHIN JYUTSU?

LA RESILIENCIA: NUESTRA DEFENSA INTERIOR

La resiliencia es la fuerza de resistencia anímica y emocional que nos ayuda a solventar los contratiempos, las caídas, el estrés y las pérdidas sin grandes deterioros, a salir de los momentos de crisis y a recuperarnos. La resiliencia nos da fuerzas para seguir activos y para enfrentarnos a toda clase de pruebas que se nos presenten.

La palabra “resiliencia” viene del latín *resilio* (rebotar, resbalar) y se utilizó originariamente para la física. Se describe con ella la propiedad de las materias extremadamente elásticas (por ejemplo, la goma) que vuelven a recuperar su forma después de deformarlas. Investigadores de las formas del comportamiento humano la han atribuido a las personas: las personas resilientes tienen una enorme fuerza de resistencia y una enorme motilidad y son, por así decirlo, inmunes contra todos los ataques del destino. Son pertinaces y fuertes y se recuperan con una rapidez increíble de las situaciones extremas de estrés y de crisis. No se dejan avasallar fácilmente y salen reforzadas de la crisis. La frase de Albert Camus describe muy acertadamente todo esto: “En *medio* del *invierno* aprendí por *fin* que *había* en *mí* un verano *invencible*”. La resiliencia es, por tanto, el sistema inmunitario del espíritu. Por supuesto que no se trata de reprimir el sufrimiento o de ocultar el dolor — pues esto lo llevaría a una depresión y a más sufrimiento, sino de sobrellevar la crisis, sentir el dolor sin hundirse del todo y ser capaz de salir de ese momento en vez de quedarse paralizado ante él. Las personas resilientes ven la parte constructiva de la crisis y de su dolor y no se hunden con ellos; mantienen su forma de comportamiento y son capaces de recuperarse de las peores situaciones y de los momentos sentimentales más duros.

¡Todos nosotros podemos aumentar nuestra resiliencia!

Una magnífica ayuda para ello la encontramos en el Jin Shin Jyutsu. Si activa sus flujos, es decir, aplica los dedos suavemente sobre determinados puntos - las llamadas cerraduras energéticas de seguridad - podrá fortalecer su resistencia enormemente, podrá soportar mejor el estrés y las crisis e, incluso, podrá evitar momentos de pánico y depresiones.

El Jin Shin Jyutsu ayuda:

- a relajarse y a llenarse de nuevas fuerzas,
- a equilibrarse a sí mismo y a encontrar alegría y ligereza en su vida,
- a desarrollar una seguridad sana en sí mismo,
- a mantenerse optimista, incluso en situaciones muy difíciles,
- a considerar las crisis no como algo sin solución, sino como una transformación, como algo que pertenece a la vida y de lo que saldremos con más fuerzas,
- a creer en sí mismo, en las propias metas y en las propias aptitudes,
- a prestar atención a la propia persona y a pensar positivamente sobre sí mismo,
- a tener confianza en la vida y en sí mismo y a sentirse seguro y protegido ante todas las tormentas de la vida,
- a obtener una visión y un sentimiento positivos de la vida, y a comprender y experimentar que todo lo que se necesita para vivir con armonía, dicha y bienestar se encuentra en uno mismo.

¿QUÉ ES EL JIN SHIN JYUTSU?

Mary Burmeister dijo: “La verdad es que cada uno de nosotros está capacitado para desprenderse del sufrimiento y experimentar una dicha y una unidad absolutas – esa maravillosa sensación de encontrarse en perfecta armonía – y, como consecuencia, para poder reconocerse a sí mismo”. Si la energía vital fluye de forma equilibrada, la persona se encuentra relajada, enérgica, y sana en todos los aspectos: emocional, anímico y corporal. El Jin Shin Jyutsu es un arte suave que armoniza la energía vital del cuerpo. Es un conocimiento intuitivo que todos los seres humanos poseen desde su nacimiento y utilizan de manera automática e inconsciente. Si, por ejemplo, colocamos la cabeza inclinada sobre las manos, activamos con ello diversas regiones del cerebro y motivamos así el recuerdo de ciertas cosas. Los niños en la escuela se apoyan sobre las manos para concentrarse y escuchar mejor. Si cruzamos los brazos, tocamos un punto en los codos el cual nos ayuda a ser nuestra propia fuerza y autoridad. La mano que, a veces, colocamos simplemente encima del hombro nos libera de lastres inútiles: ya sean de preocupaciones, de estrés, o de responsabilidades que no nos atañen. Y también solemos colocar las manos encima de las zonas del cuerpo que nos duelen.

Todos conocemos el Jin Shin Jyutsu – tan solo tenemos que volverlo a recordar.

Colocando las manos en determinados puntos del cuerpo activamos de nuevo la energía vital. Así se disuelven bloqueos y con estos, miedos, disgustos, sentimientos depresivos, tristezas, molestias, sobreesfuerzos y estrés. El Jin Shin Jyutsu fomenta la autocuración y nuestra fuerza de resistencia interior, estabiliza el sistema inmunitario y nos

proporciona una maravillosa oportunidad de recuperar el equilibrio. El Jin Shin Jyutsu es una sabiduría de curación que ya se utilizaba hace muchos siglos en diversas culturas y que en algún momento cayó en el olvido. A comienzos del siglo XX lo volvió a descubrir el japonés Jiro Murai, investigó sobre él y le pasó sus conocimientos a su alumna Mary Burmeister, que es quien lo trajo a Occidente.

La palabra “Jin Shin Jyutsu” consta de tres palabras japonesas:

Jin: ser sabio, compasivo.

Shin: creador.

Jyutsu: arte.

Todo junto significa “el arte del Creador a través del hombre sabio y compasivo”.

En el cuerpo hay determinados puntos en donde se encuentra la energía concentrada. Sujetando esos puntos de forma combinatoria, se disuelven los bloqueos. A esos puntos energéticos se les llama “cerraduras energéticas” o “cerraduras energéticas de seguridad” (abreviado: CES). Estas cerraduras se encuentran a lo largo de las vías energéticas que son las que dan vida al cuerpo. Si se producen bloqueos en estas vías, se interrumpirá el flujo en las zonas afectadas y se desconectará el sistema de flujo de la energía, lo que, como consecuencia, debilitará el sistema inmunitario y las resistencias.

Colocando sus manos en determinadas cerraduras energéticas o en otros puntos energéticos, conseguirá de nuevo la armonía tanto en su espíritu, como en su ánimo y en su cuerpo, y los bloqueos se disolverán y, así como el estrés, el miedo y otras mermas anímicas y corporales.

Tenga paciencia y confianza

Tenga paciencia si un determinado tema por el que activa su flujo no manifiesta, al principio, ningún cambio. El sistema corporal suele regular primero lo más necesitado. Posiblemente se sentirá más relajado o dormirá mejor – el Jin Shin Jyutsu actúa siempre, cuando Usted menos se lo espera – aunque eso no significa que pueda suplir a un médico. Al médico debe recurrir siempre que se sienta mal. Las medicinas deben ser lo principal, pero, además, Ud. puede activar el flujo porque le proporcionará más equilibrio, le reforzará el sistema inmunitario e impulsará su autocuración.

LAS 26 CERRADURAS ENERGÉTICAS: LAS PUERTAS AL REINO CELESTIAL

Las CES son determinados puntos del cuerpo en los que se encuentra la energía de forma concentrada. Se encuentran a lo largo de los canales energéticos y dan vida al cuerpo. Si se tocan, redirigen ese estímulo y activan muchas zonas. Si se producen bloqueos en estos canales, se interrumpirá el flujo en las zonas afectadas y se desconectará el sistema de flujo de la energía, lo que, como consecuencia, debilitará el sistema inmunitario y las resistencias.

Estas cerraduras energéticas de seguridad son, al mismo tiempo – y por eso se llaman así – un sistema de alarma preventiva. Cuando hay zonas que están sobrecargadas sirven, por así decirlo, de interruptoras del ciclo del flujo. Entonces se cierran para que el desequilibrio no se expanda por todo el cuerpo, dándonos – al mismo tiempo – una señal del origen de ese desequilibrio. Inte-

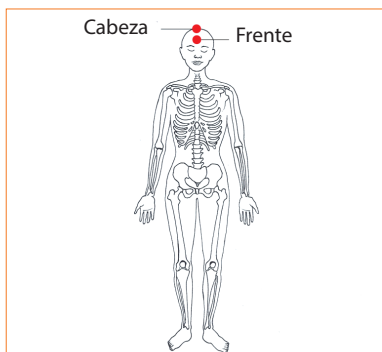
EL FLUJO CENTRAL: UNIDOS AL FLUJO DE LA VIDA

El flujo central, llamado también “flujo central principal” es el flujo que nos une directamente con nuestra fuente vital originaria, o sea, nuestro contacto directo con “arriba”. Es el primer flujo que se forma en el ser humano y el que hace posible la vida. Es la respiración vital o “la gran respiración vital”, como lo llamaba Jiro Murai. Es la relación entre espíritu y materia, el flujo que nos une directamente con nuestra fuente y que nos la recuerda constantemente. Y si nos acordamos de nuestra fuente de verdad, entonces nos desprendemos de todas nuestras cargas y nos sentimos seguros, acogidos y mantenidos. El flujo central es nuestra gran fuente de energía, nuestra fuente de abastecimiento. Nos proporciona energía en todos los procesos corporales y alimenta todos los demás flujos. Equilibra el sistema inmunitario, el sistema hormonal, el sistema nervioso, el metabolismo, el sistema cardiovascular y la tensión sanguínea. Otorga nueva energía al cuerpo, a la mente y al espíritu y disuelve miedos, estrés y depresiones.

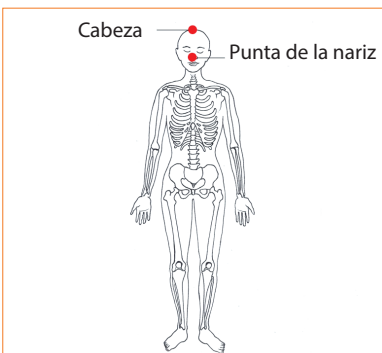
El flujo central se compone de siete pasos, pero no se asuste demasiado por ello. Si lo aplica con regularidad, se dará cuenta muy pronto de lo fortalecedor y estabilizador que es. Lo más relajante es si se tumba sobre la espalda cuando lo aplique, aunque también puede aplicarlo sentado. Lo más importante es que esté cómodo y que no tenga que hacer grandes esfuerzos.

Mantenga cada posición de 2 a 5 minutos.

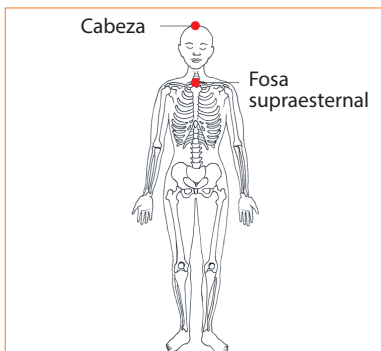
1º PASO: coloque la *mano derecha* en el medio de la **parte superior de la cabeza** y déjela ahí hasta el último paso. Coloque la *mano izquierda* en el **centro de la frente** entre las dos cejas.



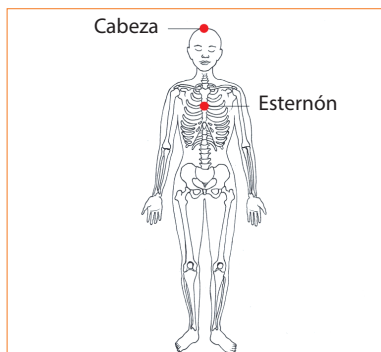
2º PASO: la *mano izquierda* pasa a la **punta de la nariz**.



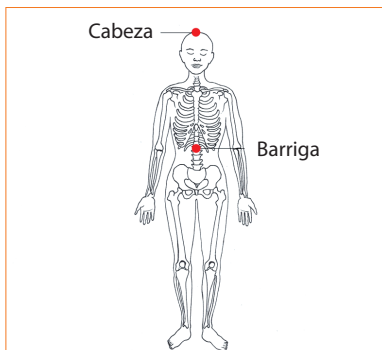
3^{er} PASO: coloque la *mano izquierda* sobre el **hoyuelo del cuello**, es decir, encima del esternón.



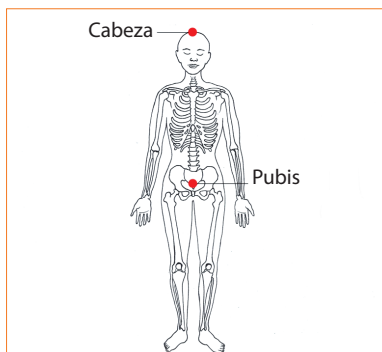
4^o PASO: coloque la *mano izquierda* en el **centro del esternón**.



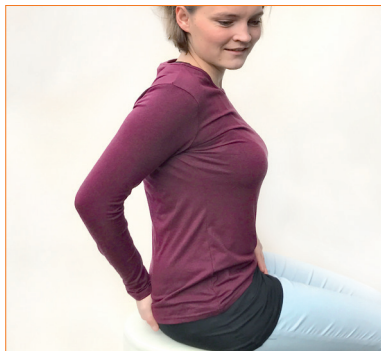
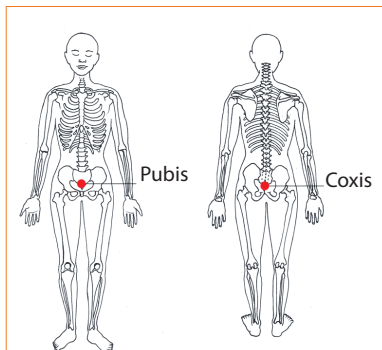
5° PASO: coloque ahora la *mano izquierda* sobre **el vientre**, más o menos tres dedos por encima del ombligo.



6° PASO: ahora pase la *mano izquierda* al hueso del **pubis**.



7° PASO: coloque ahora la *mano derecha* sobre la rabadilla y la mano izquierda sobre **el pubis**.



LOS FLUJOS SUPERVISORES: DEJAR IR, RELAJARSE, REGENERARSE

Las siguientes formas de tocar pueden fortalecerle y equilibrarle en todos los aspectos vitales. Los flujos supervisores (el supervisor izquierdo y el supervisor derecho) le van a asistir no solamente en ambas partes del cuerpo, sino también en los pensamientos y en los sentimientos.

Los flujos supervisores

- ayudan a disminuir el estrés,
- a quitarse todas las cargas que lleva consigo,
- a relajarse, a regenerarse y a reunir fuerzas,
- a ser sincero y correcto- también hacia uno mismo,
- a serse fiel,
- a sobrellevar las crisis y las pérdidas,

SOBRE LA AUTORA

Tina Stümpfig-Rüdisser, psicóloga y pedagoga de educación especial, trabaja ya desde hace muchos años como practicante de Jin Shin Jyutsu tanto con personas como con animales. Ya sea en tratamientos particulares o de grupos en seminarios, nos muestra que todo lo que necesitamos para estar sanos y felices lo encontramos en nuestro interior. Ha escrito y publicado varios libros sobre el tema de los “flujos curativos”.



ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Fotografías de personas: ©Tina Stümpfig-Rüdisser;

Ilustraciones de personas: ©Tina Stümpfig

Otras imágenes: www.shutterstock.com

MANOS *que* SANAN

ALIVIAZ ANSIEDAD, DEPRESIÓN,
ESTRÉS Y BURNOUT



Ajetreo, estrés, presiones externas... cada vez nos sentimos más impotentes ante las exigencias de la vida. Como consecuencia sufrimos miedos, depresiones y síndrome de desgaste profesional.

Con el Jin Shin Jyutsu nos es posible fortalecer diariamente nuestra resiliencia y recuperar así la dicha por la vida. ¡Y todo lo que necesitamos para ello son nuestras propias manos!

Tina Stümpfig-Rüdisser, experta en la práctica del Jin Shin Jyutsu, nos muestra con explicaciones sencillas y fotos demostrativas **cómo aplicar nosotros mismos este tipo de acupresión**, ya sea para relajarnos, cargarnos de nuevas fuerzas o recuperar el equilibrio y establecernos en él.

Salud
Guía
Energía

Ibici: VXH

www.macroediciones.com

ISBN: 978-8417080495



9 788417 080495