

Um exercício de Jin Shin Jyutsu

Apresentamos um exercício básico de Jin Shin Jyutsu. Para praticá-lo você pode estar de pé, sentado ou deitado, isto é, da forma que for mais confortável e/ou conveniente no momento.

Esta sequência ajuda a "recarregar a bateria" e pode ser feita de manhã antes de sair da cama para você se preparar para o dia e/ou à noite ao deitar para você relaxar das tensões do dia. Além disso, esta sequência também ajuda a memória, facilita a respiração e a digestão, ajuda a coluna e a circulação das pernas e pés.



- Coloque sua mão direita sobre o topo da cabeça.
- (Atenção: a mão direita só sairá desta posição no último passo da sequência).
- Coloque sua mão esquerda na testa entre as sobrancelhas.
- Coloque sua mão esquerda na ponta do nariz.
- Coloque sua mão esquerda no centro do peito.
- Coloque sua mão esquerda na "boca" do estômago.
- Coloque sua mão esquerda no osso púbico.
- Agora você retira a mão direita do topo da cabeça e a coloca no cóccix (final da coluna).

Mais informações

Site: <https://www.jinshinyutsu.pt>

Facebook: <https://www.facebook.com/jinshinyutsuportugal/>

E-mail: info@jinshinyutsu.pt