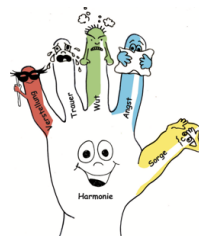


Джин Шин Джитсу



Суть способа – в прикосновении рук к телу. Японские целители считают, что руки являются проводниками энергии, которая протекает по энергетическим каналам, проходящим через тело человека.

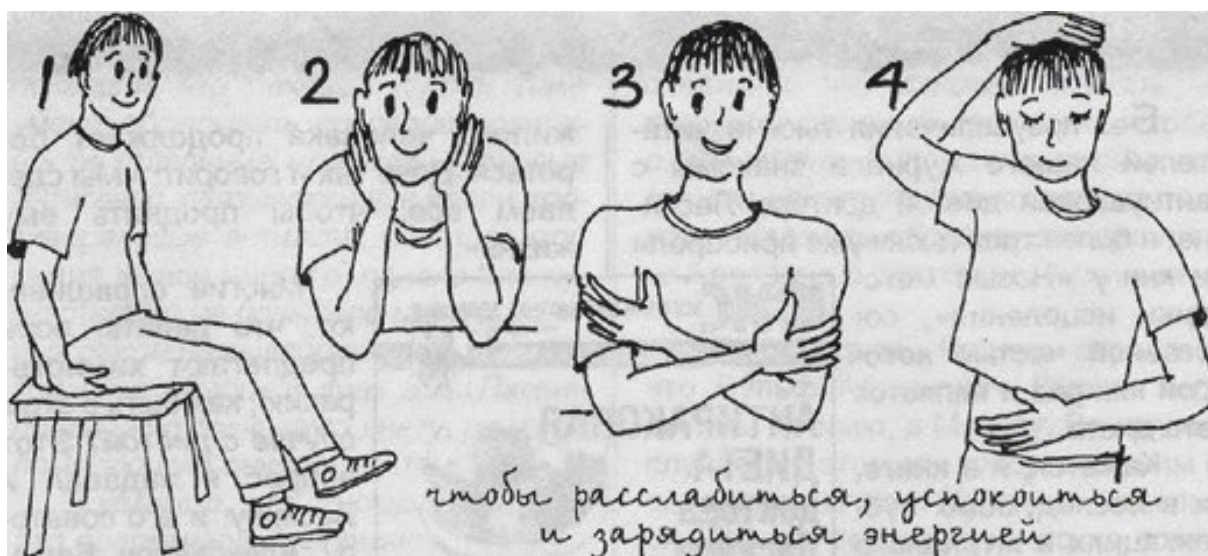
Прикладывая ладони к отдельным местам на теле и складывая пальцев в различные мудры, можно направлять энергию к определенному органу.

Кроме того, согласно древнему китайскому искусству рефлексотерапии (метод лечения иглоукалыванием – акупунктура – основанный на раздражении нервных окончаний и узелков), каждый палец на руке связан с определённой эмоцией и органом тела.

Джин шин джитсу — это практика, тесно связанная с медитацией. Массируя пальцы на руках или болевые точки на теле и при этом дыша правильно, вы входите в особое состояние сознания, и именно в таком состоянии вам легче всего воздействовать на свои эмоции и ощущения.

Оказывается, пальцы рук — это главные «генераторы» страхов, тревоги, раздражительности и неуверенности в себе. Массируя или легонько сжимая их, вы не только избавляетесь от негативных эмоций, но и способствуете улучшению состояния определённых органов тела.

Найдите из примеров ниже именно тот, что нужен вам больше всего в данный момент и попробуйте на себе.



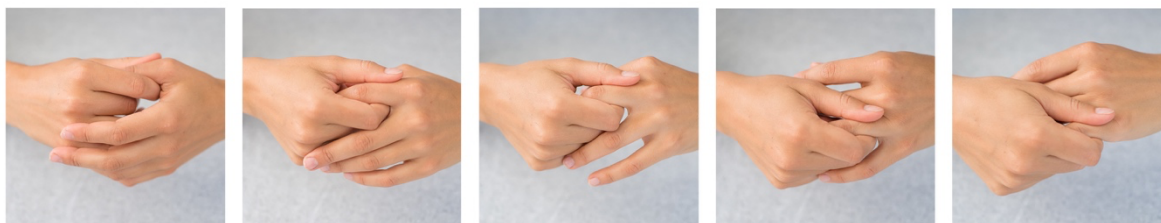
<http://olgaslobodka.blogspot.com/2014/03/blog-post.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=C2msRIaVLpI>

https://www.youtube.com/watch?v=2XYtpGs_EuU Техника Джин шин джитсу поможет расслабиться за 5 минут



idea: Anita Thomas, realization: Iva Herzmann, JSJ Schweiz, www.hands-on.works and www.jinshinjyutsu.ch



Большой палец: тревога и головные боли

Большой палец напрямую связан с такими состояниями, как депрессивность и тревожность. Так же он «контролирует» состояние селезёнки и желудка.

Если вы заметили, что в последнее время стали более подвержены неврозам или страдаете от частых головных болей, сожмите большой палец ладонью другой руки.

Сожмите палец достаточно сильно, но и не пережимайте тоже. Задержитесь в таком положении 3-5 минут. Это отлично влияет на мозговую деятельность.

Указательный палец: разочарование и мышечные боли

Этот палец «отвечает» за возникновение страха и смятения, а также «контролирует» работу почек.

Специалисты Массачусетского университета доказали, что массажирование указательных пальцев действительно положительно влияет на ход лечения почечных болезней. Также это помогает облегчению мышечный и болей в спине.

Средний палец: усталость и гнев

Если вы чувствуете себя уставшими и раздражёнными, сожмите крепко средний палец и также задержитесь в этом положении на 3-5 минут.

Это поможет не только избавиться от негативных эмоций, но и положительно скажется на работе печени. Кроме того, это упражнение способствует понижению кровяного давления и снижению тревожности.

Безымянный палец: проблемы с пищеварительной системой и пессимизм

Желаете избавиться от негативных эмоций и неуверенности в себе? Сконцентрируйте свои силы и энергию на безымянном пальце.

Также массаж этого пальца положительно влияет на работу пищеварительной и дыхательной систем, что уменьшает боли в области груди и почек. Не забывайте, что при выполнении этих упражнений нужно соблюдать спокойствие и контролировать дыхание.

Мизинец: стресс и нервозность

Этот пальчик «контролирует» самооценку. Если вы чувствуете, что в последнее время она у вас необоснованно низкая, возможно, мизинцу не хватает энергии и концентрации крови.

Массируя этот палец. Сконцентрируйтесь на том, что делаете, отбросьте все лишние мысли, думайте только о хорошем. Это упражнение также отлично подойдет тем, кто страдает от проблем с нервной системой или болей в грудной клетке.

Ладонь: напряжённость, тошнота

Надавите на центр ладони, сделайте 3 полных вдоха и выдоха, ослабьте давление и повторите этот цикл снова. Делайте это несколько раз, по меньшей мере, до того, как почувствуете, что чувство тошноты проходит.

Согласно исследованиям Массачусетского университета, такое упражнение помогает избавиться не только от приступов тошноты, но и помогает при диарее и запорах.

Обязательно попробуйте наши советы. Они действительно прекрасно работают. Не стоит терпеть болевые ощущения, ведь их можно побороть при помощи нескольких движений пальцами.