

# EL TOQUE SANADOR

---

ALICE BURMEISTER Y TOM MONTE

**Cómo energizar cuerpo, mente y espíritu**

«PLUS VITAE»





EN MEMORIA DEL AMADO

*Gilbert C. Burmeister*





# Agradecimientos

**L** OS AUTORES DESEAN AGRADECER LA AYUDA Y CONSEJO DE LAS SIGUIENTES PERSONAS: Mary Burmeister, David Burmeister, Pat Meador, Muriel Carlton, Philomena Dooley, Wayne Hackett, Susan Brooks, Lynne Pflueger, Waltraud Riegger-Krause, Mathias Roth, Jed Schwartz, Dr. Haruki Kato, Sara Harper, Janet Oliver, Priscilla Pitman, Phyllis Singer, Brian Tart, Doyle Darragh, Jean Fraschina, Jeanette Chorlian, Norm Goldstein, Ian Kraut, Karen Moore, Steve Black, Connie Fisher, David Reynolds, Reuben y Rhoda Draisin, y a todos los estudiantes y pacientes de Jin Shin Jyutsu cuyas diversas historias aparecen a lo largo de este libro.

# Índice

	<u>Páginas</u>
<i>Agradecimientos</i> .....	11
<i>Prólogo de Mary Burmeister</i> .....	13
<i>Introducción: Un modo simple de alcanzar el equilibrio y la salud</i> .....	17
CAPÍTULO 1. Los principios fundamentales del arte .....	27
CAPÍTULO 2. Las profundidades y las actitudes .....	39
CAPÍTULO 3. Los Flujos de la Trinidad .....	59
CAPÍTULO 4. Los cierres energéticos de seguridad: 1-15 ..	71
CAPÍTULO 5. Los cierres energéticos de seguridad: 16-26 .	97
CAPÍTULO 6. Los flujos de los órganos .....	113
CAPÍTULO 7. Las secuencias diarias generales .....	149
CAPÍTULO 8. La armonización con los dedos de las manos y de los pies .....	161
CAPÍTULO 9. Primeros auxilios y curación inmediata ...	177
<i>Apéndice</i> .....	185
<i>Acerca de los autores</i> .....	189

# Prólogo

**M**IS PADRES CONTABAN CUENTOS. Crecí escuchando historias de mitologías y de la Antigüedad. Siempre recuerdo una que tenía lugar en un mercado de la antigua Grecia.


*SE INICIÓ UNA PELEA entre dos hombres. Entre los viandantes estaba Pitágoras, el gran matemático y filósofo. En el momento en que uno de los combatientes estaba a punto de matar al otro con su espada, Pitágoras cogió su laúd e hizo sonar una única y diáfana nota. Al escuchar este sonido, el furioso hombre guardó su espada y se marchó.*

El conocimiento de Pitágoras sobre las relaciones armónicas le ayudó a elegir el tono perfecto que calmaría al hombre.

El Jin Shin Jyutsu nos ayuda a encontrar ese tono, la perfecta expresión de armonía, que existe en cada uno de nosotros. Se trata de una filosofía, una psicología y una fisiología. Demuestra un modo de Ser que comprende la unidad cósmica y que nos permite conocernos y ayudarnos.

Cierta vez un amigo destacó que el Jin Shin Jyutsu es «complicadamente simple». Quien comprenda y respete sinceramente el profundo significado de esta Físio-Filosofía y acate sus procedimientos, no debería dejarse intimidar por su magnitud ni sentir aprensión de practicarlo. No es la aplicación de una técnica; es la demostración de un arte, simplemente Ser el canal a través del cual fluyen los infinitos poderes estéticos del Creador.

El Jin Shin Jyutsu es un viaje a través del autoconocimiento y de la armonía que dura toda la vida. Este libro es un mapa de carrete-



trará cómo proceder a lo largo de todo el viaje. El primer paso es aprender la ruta, el resto del viaje depende de su capacidad para acatar los procedimientos establecidos de este arte y para desarrollar una comunión libre con el Creador.

Que su viaje sea tan afortunado como lo ha sido el mío.

MARY BURMEISTER



# El toque sanador





# Introducción

## Un modo simple de alcanzar el equilibrio y la salud

EN 1977 CELESTE MARTIN ASISTIÓ a una convención estatal de Nueva Orleans; algo raro en ella, ya que sólo viajaba cuando su salud se lo permitía. Celeste sufría de flebitis, una enfermedad grave que produce coágulos en la sangre. Como medida preventiva, tomaba diariamente altas dosis de una medicación para licuar la sangre y además los médicos supervisaban regularmente su sangre.

Celeste había padecido esta enfermedad durante diecinueve años y había sido frecuentemente hospitalizada. Las dos grandes venas safenas de sus piernas le habían sido extraídas debido a los coágulos. Además, también en sus pulmones se habían formado dos coágulos. Estas embolias pulmonares podían haber resultado fatales sin la adecuada intervención médica. La existencia de otras embolias menos importantes le producían ataques transitorios de isquemia o pequeños ataques de apoplejía. El dolor y la inflamación crónica producidos por una mala circulación la obligaban a usar vendas elásticas en sus piernas.

Ahora, en una especie de rebelión contra las limitaciones que su enfermedad le imponían, Celeste decidió hacer un viaje de una semana. En la convención, inesperadamente, un hombre llamado Charles se le acercó para

ofrecerle un extraño consejo: «Si no desea seguir dando la impresión de estar medio muerta, conozco una mujer que puede ayudarla.»

Charles se refería a Mary Burmeister, una maestra y practicante del escasamente conocido arte de sanación denominado Jin Shin Jyutsu. Cuando Charles le explicó que el Jin Shin Jyutsu podía alcanzar excelentes resultados utilizando nada más que una simple imposición de manos, Celeste se mostró inmediatamente escéptica. Había trabajado durante veintitún años como enfermera y, debido a su formación y experiencia, no disponía de un marco intelectual en el que se ajustara dicha información. Volvió a casa en Nueva Jersey pensando que Charles era un hombre interesante pero que no tenía nada que ver con ella.

Un mes más tarde Celeste volvió a casa del trabajo con una extraña sensación de hormigueo en la cara, como si hubiera rozado una gruesa tela de araña. Más tarde, ese mismo día, perdió la sensibilidad y la fuerza del lado izquierdo de su cuerpo. Por increíble que pueda parecer, Charles la llamó esa noche para ver cómo se encontraba. Cuando le contó sus síntomas, él le pidió que se mantuviera cerca del teléfono, puesto que en unos minutos volvería a llamarla. En el ínterin Charles llamó a Mary Burmeister, quien le dio instrucciones para que Celeste pudiera aliviar sus síntomas. Charles volvió a llamar a Celeste y le transmitió toda la información. Durante las siguientes dos horas, los hijos de Celeste siguieron las instrucciones. Colocaron sus manos sobre las zonas apropiadas del cuerpo de su madre y a las dos de la madrugada, sus síntomas habían desaparecido.

«Debían haberme hospitalizado al día siguiente y, sin embargo, fui a trabajar», recuerda Celeste. Charles volvió a llamar ese día y, cuando ella le comunicó que los síntomas habían desaparecido, él respondió: «Ahora crearás lo que te he dicho.»

Celeste le creyó, y los primeros días de abril se dirigió a Scottsdale, Arizona, para pasar allí diez días recibiendo Jin Shin Jyutsu. Mary Burmeister no se encontraba en la ciudad en ese momento, de modo que fue atendida por una antigua practicante del Jin Shin Jyutsu llamada Pat Meader. Pat le dio a Celeste dos sesiones diarias, una por la mañana y la otra por la tarde. Durante la novena sesión Celeste tuvo una extraña experiencia de transformación, como si se estuviera liberando de un profundo bloqueo interior. Sintió como si la

energía fluyera libremente dentro de su cuerpo. Un poco más tarde recibió una llamada telefónica. Sin pensarlo, se levantó de su asiento y se dirigió hacia el teléfono; sólo después de levantar el auricular advirtió que no le dolían las piernas. Por el contrario, sentía las piernas fuertes y ágiles. De repente gritó de alegría: «¡Ya no me duelen las piernas!»

Al regresar a Nueva Jersey, Celeste fue recibida por su primo en el aeropuerto. Le resultó difícil reconocerla. Una vez en casa, Celeste se sometió a un exhaustivo examen médico que reveló que su tensión sanguínea y el nivel de coagulación eran normales. «¿Qué ha estado usted haciendo?», preguntó el doctor. Celeste se lo explicó. «Sea lo que sea, continúe haciéndolo.»

En ese momento Celeste sabía que se encontraba bien. «Ya no sentía miedo», afirmó. «Había vivido siempre temiendo que un coágulo terminara con mi vida repentinamente. Ahora ese miedo ha desaparecido.» A los 44 años de edad se sentía como si fuera un recién nacido.

La historia de Celeste es interesante, pero de ningún modo es atípica. Las vidas de muchas otras personas han mejorado notablemente después de un tratamiento de Jin Shin Jyutsu. Como Celeste, muchas de esas personas se mostraron inicialmente escépticas. El arte es tan simple y suave que la mayoría duda de su eficacia, pero su carácter sutil es, sin embargo, uno de los principales componentes de su efectividad. Al ser suave y no agresivo, el Jin Shin Jyutsu permite que quien lo recibe se sienta más relajado y receptivo ante el proceso de sanación.

El Jin Shin Jyutsu es mucho más que un glorioso placebo. Sus principios y su práctica están firmemente enraizados en antiguas tradiciones de sanación olvidadas durante mucho tiempo. Fue redescubierto, como veremos brevemente, después de una investigación meticulosa y sistemática llevada a cabo durante años por un hombre: el Maestro Jiro Murai. Murai posteriormente transmitió su conocimiento a Mary Burmeister.

El marido de Mary Burmeister, Gil, nos cuenta la siguiente historia que ilustra perfectamente la sutileza y el poder de este arte de la

sanación. Después de la Segunda Guerra Mundial, Gil había estado trabajando en Japón como personal civil de las Fuerzas Armadas Norteamericanas. Poco tiempo después, Mary llegó al Japón, y, cuando Gil la conoció, comenzó a cortejarla. Mary estudiaba con Jiro Murai. Por esa época, Gil sufría de picor crónico rectal que, finalmente, resultó ser una fístula que debía ser operada. Pero incluso después de la operación, el picor persistía y no conseguía aliviar su incomodidad con ninguna medicación. Un año después de la intervención quirúrgica, Mary sugirió a Gil que consultara con Jiro Murai, y Gil aceptó.

Gil entró en la consulta del Maestro Murai, en la que sólo se veía una alfombra blanca ubicada en el centro de un impecable suelo de madera. Murai lo invitó a que se tumbara sobre la alfombra y luego colocó sus manos sobre él. En el instante en que Murai tocó el cuerpo de Gil, éste sintió que una tremenda ola de energía penetraba en su cuerpo. «Tuve la sensación de que la energía fluía como un torrente», recordó Gil muchos años más tarde. Rápidamente se quedó dormido durante un par de horas. Mientras tanto, todo lo que hizo Murai fue mover sus manos por distintas partes del cuerpo de Gil. Cuando éste despertó, el picor había desaparecido y nunca más volvió a sentirlo.

Murai era un hombre brillante, y su esmerada investigación le permitió conocer profundamente los detalles intrincados del cuerpo humano. Esta comprensión le permitió solucionar la fuente del sufrimiento de Gil, pero, lo que es más importante, su trabajo lo condujo a recuperar la consciencia de un arte de sanación que es simple aunque de amplia aplicación. Se dio cuenta de que, cualquiera que lo deseara, podía aprender este arte y utilizarlo para su propio beneficio y para el de los demás. Con el fin de que las futuras generaciones gozaran de la oportunidad de aprender el Jin Shin Jyutsu, impartió sus conocimientos a la joven Mary Burmeister.

Hoy en día, después de cuarenta años, Mary ha enseñado el Jin Shin Jyutsu a estudiantes de todo el mundo. Uno de ellos es Celeste Martin. Poco después de haber experimentado esa notable recuperación, Celeste decidió dedicarse al estudio y a la práctica del Jin Shin Jyutsu. De hecho, no había pasado demasiado tiempo cuando

tuvo la oportunidad de utilizarlo para ayudar a alguien que lo necesitaba: su madre.

En abril de 1979 la madre de Celeste sufrió una caída que le destrozó la cadera. El trauma trajo como consecuencia un fallo cardíaco por congestión que le causó un coma. Celeste llamó a Mary Burmeister para preguntarle si el Jin Shin Jyutsu podía ayudar a su madre. Mary le dio instrucciones para que colocara sus manos en las zonas adecuadas. Al día siguiente Celeste estaba de pie junto a la cama de su madre.

«Mary me había enseñado dónde colocar mi mano derecha y mi mano izquierda», recuerda Celeste, «pero ignoraba lo que estaba haciendo. Ni siquiera sabía qué debía hacer, en caso de que pudiera hacer algo». Sin embargo, Celeste comenzó a practicar Jin Shin Jyutsu tal como Mary le había indicado.

La madre de Celeste estaba cateterizada. Junto a su cama colgaba una bolsa de plástico en la que había drenado aproximadamente 2,5 centímetros de orina. Celeste había practicado Jin Shin Jyutsu durante unos quince minutos cuando advirtió que la bolsa estaba llena, casi a punto de desbordar. Inmediatamente llamó a la enfermera, que se apresuró a acudir a la habitación. Al ver la bolsa, la enfermera comentó: «Esto es extraño. Acabo de comprobarla hace un rato y casi no tenía contenido alguno.»

Mientras la enfermera pronunciaba estas palabras, la madre de Celeste abrió los ojos y preguntó: «¿Eres tú, Celeste?» A partir de ese momento la madre de Celeste se recuperó gradualmente.

«Yo estaba impresionada y sorprendida», afirmaba Celeste. «Tenía tanto miedo. Ignoraba que una simple persona como yo pudiera hacer este tipo de cosas. Yo aceptaba que fuera una habilidad de Mary, pero ahora advertía, no sin perplejidad, que yo misma podía ayudar a la gente.»

La experiencia de Celeste con su madre ejemplifica que el Jin Shin Jyutsu es accesible a todos. Con un mínimo de experiencia, ella había sido capaz de colaborar enormemente en el proceso de recuperación de su madre. Cada uno de nosotros tenemos el mismo potencial. El conocimiento de las prácticas y conceptos básicos del

Jin Shin Jyutsu suponen un instrumento maravilloso para ofrecer ayuda a los seres que amamos. Y, tal como ilustra la siguiente historia, puede ampliar considerablemente nuestra capacidad para ayudarnos a nosotros mismos.

En 1983, a la edad de 38 años, Amy comenzó a sufrir inflamación y dolor en las articulaciones. Ocasionalmente el dolor que sentía en los pies y en las rodillas era tan intenso que le impedía caminar durante días. Al principio su médico pensó que sufría artritis reumatoide, pero las pruebas no confirmaron ninguna enfermedad específica de las articulaciones. El médico le recetó cortisona y antiinflamatorios.

En 1985 ciertas pruebas revelaron que el hígado de Amy estaba dilatado. Se le practicaron nuevas pruebas, incluida una biopsia de hígado, que excluyeron el cáncer pero no lograron determinar ningún diagnóstico claro. Mientras tanto, sus síntomas empeoraban. En 1988 se descubrió una disfunción del hígado. Los médicos le comunicaron que padecía una enfermedad de los tejidos conectivos, un término inespecífico utilizado para nombrar diversos desórdenes.

Finalmente, le diagnosticaron lupus, una enfermedad en la que el sistema inmunitario del cuerpo ataca el tejido conectivo y los órganos esenciales, incluyendo el cerebro y los riñones.

En el verano de 1990, el estado de Amy empeoró dramáticamente. Las pruebas revelaron que la función renal estaba disminuida en un 50 por 100. El especialista que supervisaba su caso le informó que si los riñones llegaban a funcionar a un 20 por 100 de su capacidad o incluso menos, necesitaría diálisis.

Justo cuando parecía que las cosas no podían ir peor, Amy sufrió un accidente de coche cuyo resultado fue un intenso dolor en el cuello. Irónicamente, este accidente constituyó la puerta hacia la salud.

Para tratarse del cuello, Amy eligió una masajista local, Gina, que acababa de incorporar el Jin Shin Jyutsu en su práctica. Las sesiones ayudaron a Amy a sentirse mejor, de manera que ella solicitó que le hiciera un tratamiento de Jin Shin Jyutsu diario durante tres semanas.



Pronto experimentó una significativa mejoría en su vitalidad y en su salud en general; al mismo tiempo la retención de líquidos disminuyó por primera vez en muchos años.

Al mes siguiente examinaron nuevamente sus riñones y se comprobó que funcionaban a un 25 por 100. El médico le comunicó que si bajaba un 5 por 100 más se vería obligado a derivarla al equipo de trasplantes.

En abril de 1994 los chequeos revelaron que el funcionamiento de los riñones no superaba el 21 por 100; esto suponía estar al borde del precipicio. Convencido de que se trataba simplemente de una cuestión de tiempo, el médico comunicó a Amy que en un futuro cercano debería someterse a un trasplante o hacer sesiones diarias de diálisis.

«Después de leer los resultados de las pruebas, salí de la consulta y me senté en el coche pensando sobre mi futuro y a reflexionar qué haría», recuerda Amy. «Entonces decidí que no iba a hacer ni una cosa ni la otra. Ignoraba qué iba a hacer pero no estaba dispuesta a aceptar ninguna de esas opciones.»

A continuación llamé al hijo de Mary, David Burmeister, que estaba en el centro de Jin Shin Jyutsu en Scottsdale. David me alentó para que continuara recibiendo tratamiento médico y me recomendó a Marilyn, una antigua practicante que trabajaba en la ciudad natal de Amy, Dallas.

En mayo de 1994 Marilyn vio por primera vez a Amy. «En el transcurso de ese primer tratamiento con Marilyn supe que me estaba sucediendo algo especial», recuerda Amy. «Parecía como si un cierto peso se estuviera elevando de mi cuerpo.» Pronto Amy tenía tanta energía que no sabía qué hacer. «Cierta día me sentía tan vital y llena de energía que me dediqué a limpiar los rodapiés de mi casa.»

A partir de ese momento, Amy vio a Marilyn dos o tres veces por semana y a Gina una vez a la semana. En el ínterin, Amy había aprendido una serie de ejercicios de autoayuda de Jin Shin Jyutsu para fortalecerse y los practicaba diligentemente.

Según las palabras de Gina, fue el compromiso de Amy con los ejercicios de autoayuda de Jin Shin Jyutsu lo que le permitió revertir su situación. En agosto de 1994 Amy se sometió a otro chequeo, y esta vez las cosas habían cambiado mucho. Sus riñones funcionaban

a un 30 por 100. El médico se maravilló ante estos resultados. «Si llega usted a 40 por 100», le dijo, «yo mismo aprenderé el Jin Shin Jyutsu».

La salud de Amy siguió en franca recuperación. En agosto de 1995 una nueva prueba reveló que los riñones funcionaban al 43 por 100. No es necesario decir que ella estaba perpleja. Finalmente, su entusiasmo la llevó a tomar clases de Jin Shin Jyutsu para utilizarlo con los miembros de su familia. Amy resume su experiencia de la siguiente manera: «En mayo de 1994, cuando un trasplante de riñón o la diálisis parecían la única solución posible, comenté a una amiga que pensaba que no me iba a morir, que iba a suceder algún milagro. Y de algún modo he sido guiada hasta esta práctica. De no haber sido por el Jin Shin Jyutsu, actualmente estaría en diálisis, o quizá incluso muerta.»

Como ilustran claramente las historias precedentes, el Jin Shin Jyutsu puede capacitar a las personas normales para ayudarse a sí mismas y ayudar a los demás. Es nuestra esperanza, al escribir este libro, ofrecer al lector la oportunidad de acceder a este arte. Por esta razón, lo hemos escrito más para el público en general que para los practicantes avanzados. Sin embargo, puede ser utilizado como una guía de referencia.

A continuación, expondremos una visión global de la práctica y los conceptos esenciales del Jin Shin Jyutsu, tal como fueron establecidos por el Maestro Jiro Murai. Hasta el momento, cualquiera que deseara obtener esta información debía asistir a una clase autorizada de Jin Shin Jyutsu o leer los escritos de Mary Burmeister. Con el propósito de comunicar estas ideas a los lectores en general, hemos intentado presentarlas en un lenguaje claro y cotidiano. A fin de mantener el sabor de las enseñanzas originales de Mary, hemos incluido numerosas citas de sus textos y conferencias, que generalmente aparecen al comienzo de cada sección.

Finalmente, deseamos destacar que este libro no representa un trabajo completo ni definitivo sobre el Jin Shin Jyutsu. La naturaleza multifacética y de múltiples capas de este arte de sanación hace imposible asumir esa tarea. Alentamos a cualquiera que desee com-

plementar el material presentado aquí a que asista a clases autorizadas de Jin Shin Jyutsu. Quienes estén interesados en disponer de más información, pueden ponerse en contacto con el centro de Jin Shin Jyutsu de Scottsdale, cuyo número de teléfono y dirección se incluyen al final del Apéndice (pág. 187).

Para la mayoría de los lectores será suficiente con conocer los conceptos básicos y los ejercicios que constituyen la parte central de este libro. Suponen una excelente herramienta para equilibrar y mantener la salud mental, física y emocional, y es posible utilizarlos junto con la medicina convencional para facilitar los procesos curativos de los otros y de usted mismo. También es aconsejable recurrir a ellos como un modo preventivo para mantener la armonía y el bienestar. Por último, el Jin Shin Jyutsu le devolverá un conocimiento de sí mismo y de su innata capacidad —que ha estado adormecida durante mucho tiempo— para mejorar su calidad de vida.





## Capítulo 1

# Los principios fundamentales del arte

*Vivimos en la era de la información. Los medios de comunicación son capaces de transmitir sucesos globales a los pocos segundos de que hayan tenido lugar. Internet nos conecta con datos especializados. Tenemos cada vez más esperanza en que los avances tecnológicos y científicos nos garanticen una mejor comprensión de nosotros mismos y, a la vez de los secretos del bienestar.*

*Nuestra creciente confianza en la información externa ha oscurecido gradualmente una consciencia simple*

Una estudiante que deseaba familiarizarse con el Arte del Jin Shin Jyutsu asistió a su primera clase.

Durante la interrupción para el almuerzo se presentó a la maestra, Mary Burmeister. Le confesó estar un poco agobiada. «Me temo que no sé absolutamente nada acerca del Jin Shin Jyutsu.»

Mary sonrió y le respondió: «Ya sabes todo lo que se necesita saber.»



e innata de la que siempre hemos gozado. Todos los instrumentos que necesitamos para enriquecer genuinamente nuestra salud y nuestra calidad de vida son inherentes a dicha consciencia.

El arte del Jin Shin Jyutsu nos permite volver a experimentar esa consciencia. Más aún, nos enseña a utilizarla para alcanzar un bienestar físico, mental y espiritual. Para aplicarlo no se requiere ninguna técnica complicada ni un esfuerzo. Sus semillas han estado dormidas en nuestro interior durante miles de años, y para que germinen sólo necesitamos prestar atención a la enseñanza de Platón: «Aprender es recordar.»

## La vida está en todas las cosas

En la Antigüedad las personas no encontraban ninguna diferencia entre cuerpo, mente y espíritu. Como consecuencia, las prácticas utilizadas para tratar el cuerpo se ocupaban naturalmente de la unidad física, emocional y espiritual. Más aún, la gente consideraba que su salud o su «armonía» dependía de mantener equilibrados esos elementos aparentemente tan dispares.

El Jin Shin Jyutsu (pronunciado *jin shin jitsu*) nos permite recordar que cada uno de nosotros disponemos de los instrumentos más simples que son necesarios para ese equilibrio armonioso: la respiración y las manos. Nos recuerda que esos instrumentos es todo lo que necesitamos para aumentar nuestra vitalidad física y mental, que a su vez ayudan a eliminar las causas de la enfermedad latente o «discordancia». Y lo que es más importante, despierta nuestra consciencia de la energía vital que impregna el universo. Esta renovada consciencia nos permite enviar energía vital a través de diversas localizaciones en el cuerpo.

El concepto de una energía vital que penetra el universo y da vida a todas las cosas no es familiar para la mayoría de nosotros. En la mayor parte del mundo occidental tendemos a considerar la vida como ciertos procesos químicos que hacen posible utilizar la energía, el metabolismo, el desarrollo y la reproducción.

Este concepto, heredado de la ciencia moderna, se centra en los aspectos biológicos de la vida. Desde este punto de vista, la vida comienza y termina con la biología o con la parte física de la vida. Pero los practicantes de Jin Shin Jyutsu —y en general todos los que respetan las tradiciones— se preguntan: ¿Qué es lo que hace funcionar esas interacciones químicas? ¿Qué es lo que da vida a nuestros órganos y sistemas? ¿Cuál es la fuerza que da vida al cuerpo?

En la búsqueda de respuestas para estas preguntas, la gente que respeta las tradiciones ha aprendido a mirar más allá para encontrar la energía subyacente que vitaliza el cuerpo físico. Ellos ven la vida como impregnada por una fuerza vital única, que se manifiesta en cada organismo individual: plantas, insectos, animales y seres humanos. Los antiguos griegos la denominaban *pneuma*; los hindúes la llaman *prana*; los chinos la conocen como *chi* (también *qi*) y los japoneses *ki*.

El reconocimiento de una energía vital que anima a todos los seres vivos no es solamente una creencia filosófica, también es un acercamiento práctico a la vida y a la sanación. En realidad, todos los sistemas tradicionales de sanación —desde el ayurvédico hasta el griego y el chino— se basan en el principio de que para sanar el cuerpo, la persona debe fortalecer y armonizar el flujo de energía vital que está dentro de él. Este principio ofrece la base para artes como la acupuntura y la acupresión, así como también para las hierbas y los alimentos curativos de la medicina china.

Mary Burmeister, que introdujo el Jin Shin Jyutsu en el mundo occidental hace más de cuarenta años, ilustra la importancia de la energía vital utilizando una analogía simple: «¿Qué es lo que hace que el motor del coche se ponga en marcha al girar la llave? La batería, que es la fuente de energía necesaria para diversas funciones del coche. Ahora, ¿qué hace que el corazón lata? ¿Qué es lo que permite la respiración? ¿Qué es lo que hace posible la digestión? La Batería de la Vida. Es necesario una fuente de energía para que funcione el cuerpo, y esa fuente es la batería de la vida».

Nuestra salud o armonía depende de la distribución libre y equilibrada de esta energía vital a través de nuestro cuerpo, mente y espíritu. Cuando el estrés y el esfuerzo de la vida diaria interrumpen el movimiento de la energía vital, nuestro cuerpo, mente y espíritu

resultan afectados. No solamente sucumbimos a las preocupaciones, el miedo, la ira, la tristeza y las ambiciones, sino que también aumentamos nuestra tendencia a enfermarnos o a «estar desequilibrados».

El Jin Shin Jyutsu es una forma simple de equilibrar la energía vital. Nos enseña a utilizar secuencias simples de imposición de manos para restaurar el equilibrio emocional, aliviar el dolor y liberar las causas de las enfermedades agudas o crónicas. Se lo puede utilizar al mismo tiempo que cualquier otra terapia o medicación. Y, lo que es más importante, sus beneficios son acumulables, cuanto más lo practiquemos, mayor será nuestra vitalidad y nuestro autoconocimiento.

El Jin Shin Jyutsu se puede practicar a cualquier hora y en cualquier lugar. Sus métodos son tan sencillos y discretos que es posible realizarlo en un autobús repleto de viajeros o en una reunión complicada. Lo único que advertirán quienes lo rodean —si llegan a advertir algo— es un semblante equilibrado, un aura de relajación y —si la mirada es más atenta— que está usted sujetando uno o más de sus dedos.

## **El arte olvidado, recientemente recordado**

El nombre de *Jin Shin Jyutsu* significa «El Arte del Creador a través de la persona compasiva». El arte de sanación representado por estas palabras se basa en nuestra capacidad natural e innata para armonizarnos. Durante miles de años, los antiguos utilizaban esta consciencia para curarse a sí mismos y a los demás, pero con las sucesivas generaciones dicha consciencia fue menguando hasta que fue olvidada. Al comienzo del siglo xx, un sabio japonés llamado Jiro Murai recuperó el Jin Shin Jyutsu —por pura necesidad.

Jiro Murai nació en Taiseimura (actualmente Kaga City) en el municipio de Ishikawa en 1886. Fue el segundo hijo. El padre de Jiro, como su propio padre y muchos de sus antepasados, era médico. Las costumbres japonesas establecen que el hijo mayor es el que debe seguir la profesión de su padre, por esta razón Jiro era libre de elegir su propio camino. Comenzó a criar gusanos de seda, pero tenía una naturaleza inquieta y era demasiado indulgente con la



comida y la bebida —hasta el punto de participar en concursos en los que ganaba premios en dinero por consumir enormes cantidades de comida. A la edad de 26 años estaba gravemente enfermo. Fue tratado por una sucesión de médicos que no fueron capaces de mejorar su salud, lo consideraron incurable y se rindieron ante lo que decidieron era la fase terminal de una enfermedad. Como última voluntad, solicitó a su familia que lo transportaran en una camilla hasta la cabaña que tenían en la montaña y que lo dejaran allí solo durante siete días. Les pidió que fueran a recogerlo al octavo día.

En aquella cabaña Murai ayunó, meditó y practicó diversas posturas de dedos. Durante ese periodo de tiempo abandonaba por momentos la consciencia. Su cuerpo físico se enfrió, pero al séptimo día sintió que había sido elevado de un profundo enfriamiento y lanzado a una caldera llameante. Cuando el intenso calor desapareció, experimentó una gran calma y paz interior. Para su sorpresa, estaba curado. Se arrodilló, agradeció y consagró su vida al estudio de la sanación.

El compromiso de Murai con la comprensión de las causas de la falta de armonía fue muy profundo. Gil Burmeister lo recuerda como un hombre obsesionado por la búsqueda del conocimiento: «Jiro realizó su investigación con las personas sin hogar de Wano Park de Tokio. Había una gran población viviendo en el parque, y Jiro se encargó de cuidar a esas personas y estudiar la increíble variedad de enfermedades que sufrían. Recuerdo una época en la que se dedicó a estudiar los problemas del oído. Deseaba trabajar con cualquiera que tuviera una dolencia auditiva. Una vez comprendidos los problemas del oído, se dedicaría a estudiar otras enfermedades.» La prodigiosa investigación de Murai le permitió tomar consciencia de un arte de sanación que él llamó Jin Shin Jyutsu.

El nombre de *Jin Shin Jyutsu* evolucionó a medida que Murai profundizó sus conoci-



mientos sobre el Arte. Al principio, utilizó esas palabras para expresar «El Arte de la Felicidad», y un poco más adelante significaron «El Arte de la Longevidad». Posteriormente el significado evolucionó a «El Arte de la Benevolencia» y por último a «El Arte del Creador a través de la persona compasiva».

Jiro Murai nunca abandonó el Japón, pero estaba interesado en que la práctica del Jin Shin Jyutsu estuviera a disposición de todo el mundo. Para hacerlo, eligió a una joven mujer norteamericana de origen japonés llamada Mary Burmeister.

Nacida en Seattle, Washington, en 1918, Mary Iino (su apellido de soltera) llegó a Japón a finales de los años cuarenta para trabajar como traductora y estudiar diplomacia. Era una estudiante destacada con una inteligencia superior. Era en realidad una persona muy instruida que tenía la ambición de entrar en la universidad japonesa. Además, gozaba del incentivo de querer superar el prejuicio dirigido contra los norteamericanos de origen japonés en Seattle, y especialmente contra su familia y ella misma. «Yo tenía un chip en mi hombro», recuerda Mary.

Mary sabía muy poco acerca de las artes de sanación cuando conoció a Jiro Murai en la casa de un amigo común. Murai se acercó a ella y le propuso algo que le cambiaría la vida: «¿Le gustaría estudiar conmigo para llevar un regalo de Japón a Estados Unidos?» Mary, a pesar de sentirse desconcertada, se mostró favorable a la propuesta, y lo único que pudo responder fue «sí».

Mary estudió durante doce años con Murai. Poco tiempo después de haber iniciado sus estudios, enfermó. Sentía intensos dolores y una gran debilidad la obligaba a permanecer en cama. Cuando los amigos la visitaban, se marchaban llorando debido a la certeza de que no la volverían a ver.

Durante más de un mes, Murai la trató tres veces por semana, viajando en tren durante una hora y media hasta su casa. Como Mary estaba muy agotada, solamente la trataba durante cinco a quince minutos por vez. Cierta día, después del tratamiento, le comunicó que al día siguiente se encontraría bien. Aún fatigada y dolorida, le resultaba difícil creerlo. Sin embargo, al día si-

guiente cuando se despertó descubrió que estaba completamente curada.

Más tarde, Mary reflexionó que esa enfermedad la había modificado profundamente. «Hasta ese momento nunca había estado enferma, nunca había sufrido más que una jaqueca. En realidad, cuando la gente enfermaba, yo pensaba que era una forma de eludir responsabilidades.» Posteriormente comprendió que el sufrimiento no es ficticio, y este saber le permitió sentir la compasión necesaria para dedicar su vida a ayudar a los demás.

Durante los siguientes cuarenta años, jamás volvió a enfermar. En 1954 se trasladó nuevamente a los EE.UU. y se estableció en Los Ángeles, pero hasta 1963 no comenzó a practicar de una forma activa el Jin Shin Jyutsu .

Mary superó las expectativas de Murai. Desde la muerte del maestro en 1961, ha sido la maestra mundial del Jin Shin Jyutsu, así como la personificación de todo lo que ofrece el Arte. Ha practicado y enseñado infatigablemente el Arte del Jin Shin Jyutsu en los EE.UU. y en Europa.

Mary describe la esencia del Jin Shin Jyutsu con la frase «CONOCERSE (AYUDARSE) A SÍ MISMO». En uno de sus textos describió: «A través del Jin Shin Jyutsu nuestra consciencia se despierta al simple hecho de que todo lo que es necesario para estar en armonía y en equilibrio con el universo —física, emocional y espiritualmente— está dentro de nosotros mismos. A través de esta consciencia, se hace evidente la sensación de completa paz, serenidad, seguridad y unidad que existe en nuestro interior. Ninguna persona, situación o cosa puede privarme de esto.»

## Los conceptos fundamentales

A modo de introducción, exploraremos ahora los conceptos básicos que constituyen los principios fundamentales del Jin Shin Jyutsu. Estos conceptos se pueden resumir como sigue:



*Fotografía de Ron Thompson.*

- Existe una energía vital que circula a través de cada organismo.
- Esta energía vital universal se manifiesta en diversos niveles de densidad. A estos niveles nos referiremos como *profundidades*. Existen nueve profundidades. En la novena profundidad la energía se expresa en su forma más indiferenciada, infinita. Mientras avanza a través de cada una de las sucesivas ocho profundidades, la energía se hace más densa y gradualmente envuelve todos los aspectos físicos, psicológicos y espirituales de nuestra existencia.
- La respiración es la expresión básica de la energía vital. Nos permite descargar la tensión acumulada y la energía estancada mediante la exhalación. Con cada inhalación recibimos abundante energía fresca y purificada.
- Cuando la energía vital se desplaza a través de nosotros sin obstrucciones, estamos en perfecta armonía. Las obstrucciones —que conducen a una disonancia física, mental y emocional— se producen por las *actitudes*. Existen cinco actitudes básicas: preocupación, miedo, ira, tristeza y pretensión. Todas las actitudes surgen del MIEDO, o a lo que Mary se refiere como una Falsa Evidencia Aparentemente Real \*.
- La energía vital se desplaza a través del cuerpo por diferentes canales conocidos como *flujos*. Estos flujos unifican e integran el cuerpo.
- La energía desciende por la parte anterior del cuerpo y asciende por la parte posterior en un óvalo continuo. Este movimiento crea una relación complementaria entre la parte superior e inferior del cuerpo así como entre la parte anterior y la posterior. Por lo tanto, si el síntoma de disonancia aparece por encima de la cintura, la causa se

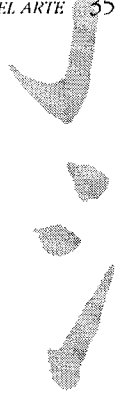
---

\* Juego de palabras utilizando las letras de la palabra «miedo» (fear) en inglés. (N. de la T.)


halla por debajo de la misma. Existe una relación similar entre la espalda y la parte delantera del cuerpo.

- Existen veintiséis localizaciones diferentes, llamadas *cierres energéticos de seguridad*, a cada lado del cuerpo. Estos cierres energéticos de seguridad actúan como interruptores de circuitos para proteger el cuerpo cuando se ha bloqueado el flujo de la energía vital. Una vez que uno de los cierres energéticos de seguridad se obtura, se manifiesta un síntoma en la parte correspondiente del cuerpo. Esto sirve como una alarma que indica también el origen del desequilibrio.
- Finalmente, existe en nuestro interior una armonía latente que está siempre presente, aun cuando prevalezca una disonancia o enfermedad. Aunque dichas disonancias parecen adoptar diferentes formas, todas ellas surgen de la misma causa raíz: el bloqueo de la energía vital. Por esta razón, las disonancias resultantes se denominan *etiquetas*. Las etiquetas grandes y amenazantes, tal como cáncer o enfermedad cardíaca, indican una gran cantidad de energía estancada o bloqueada. Etiquetas menos inquietantes tal como una simple indigestión o un resfrío común, son consecuencias de bloqueos menores. Cualquier etiqueta, independientemente de su tamaño, puede ser tratada liberando la energía estancada.

Esencial para todos los conceptos precedentes es la idea de una energía vital universal. El Jin Shin Jyutsu nos enseña que esta energía es algo más que una fuerza inaccesible y abstracta. Uno de los principales modos de facilitar el flujo de esta energía es realmente mucho más accesible de lo que la gente piensa —y está implícita en cada una de nuestras respiraciones.



## La primera puerta hacia la armonía



Venimos al mundo  
con una exhalación,  
para limpiarnos  
y vaciarnos y ser  
capaces de recibir.  
Nunca «tomamos» una  
respiración, la «recibimos».

El primer instrumento para relajar el cuerpo y eliminar los bloqueos de la energía vital es la respiración. Todo lo que necesitamos es exhalar profundamente y dejar que nuestra nueva inspiración nos penetre naturalmente. Con cada exhalación, liberamos tensiones acumuladas, tensión física y MIEDO. La exhalación profunda nos vacía para que podamos recibir completamente la siguiente inhalación de la energía vital. De este modo la energía vital se puede desplazar más fluidamente a través de nuestro sistema. Mediante la respiración —la esencia purificada de la vida— nos revitalizamos y nos renovamos.

Si en este momento usted exhala, sentirá cómo se alivia la tensión de sus hombros, torso y pelvis; y hasta los dedos de los pies. Con cada respiración, usted se siente más relajado y, mientras la tensión se libera de su cuerpo, se sumerge cada vez más en la armonía. Reciba cada respiración con consciencia y gratitud.

La respiración es la base de la energía. La energía vital que nos rodea y que se halla presente en el universo está siempre disponible para nosotros en la forma de la respiración. La energía vital no escasea; de todos los recursos naturales es la que más abunda. De manera que siempre tenemos a nuestra disposición el poder para transformar nuestras vidas y nuestro mundo. La clave para esa transformación es simplemente exhalar y permitir que la energía vital penetre completamente nuestro ser. Tal como dice Mary: «En cada respiración, soy siempre nueva.»

Mary recuerda a un hombre que asistió a uno de sus seminarios. Cuando el seminario terminó, él se mostró escéptico frente a todo

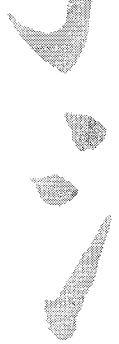
lo que ella había dicho. Poco tiempo después, este hombre hizo una visita guiada al Gran Cañón. Cuando el grupo llegó al fondo del Cañón, el hombre se sintió enfermo y no pudo continuar. El guía se mostró inflexible: «Aquí no hay atención médica, no hay mulas y nadie puede sacarlo de aquí», afirmó. «Tiene que salir por su propio pie.» Pero desgraciadamente el hombre no podía moverse. El guía decidió llevar al grupo a la parte superior del cañón e ir en busca de ayuda. Mientras el hombre esperaba exhausto y desesperado, recordó las palabras de Mary: *«La respiración es el principal instrumento del que disponemos. Es preciso tomar consciencia de la respiración, exhalar y aceptar el regalo que el universo nos brinda con cada inhalación.»* Y comenzó a hacer precisamente eso, exhalar y respirar más natural y rítmicamente, recibiendo la energía vital con cada inhalación. De forma milagrosa comenzó a sentirse más fuerte. «Fue capaz de alcanzar al grupo y hacer todo el camino de regreso sin asistencia», recuerda Mary. Más tarde, el hombre llamó a Mary para agradecerle lo que le había enseñado.

La respiración es el instrumento más simple y más perfecto de todos los que disponemos. Se puede utilizar en cualquier momento para aumentar y equilibrar la energía vital, con el fin de entrar en el reino del que fluyen la armonía y la sanación.

## Las treinta y seis respiraciones

He aquí un simple ejercicio de respiración que restituye el equilibrio de todas las funciones:

Comience contando sus exhalaciones. («Uno, exhale, inhale. Dos, exhale, inhale. Tres, exhale, inhale», y así sucesivamente.) Continúe contando hasta que haya completado treinta y seis respiraciones. Si pierde la cuenta, puede comenzar otra vez. Este ejercicio se puede realizar de una sola vez o a lo largo del día, contando en cuatro grupos de nueve respiraciones. Respire naturalmente y, poco a poco, su respiración será más profunda y más rítmica.







## Capítulo 2

# Las profundidades y las actitudes

### Las manos como un cable de transmisión

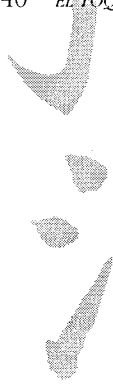
*A lo largo de las últimas cuatro décadas, Mary Burmeister ha tratado un promedio de diez personas por día, seis veces a la semana.*

*Cada sesión dura normalmente una hora. Aunque muchas personas se trasladan desde grandes distancias para verla, ella no se considera la fuente de la energía sanadora.*

*Ella afirma que cada uno de nosotros tiene la misma capacidad para canalizar la energía vital universal*

Yo no hago nada.  
La Energía Universal  
lo hace todo. Por lo tanto,  
no puedo atribuirme ningún  
mérito. Al mismo tiempo,  
como no hago nada,  
nunca me canso.  
Durante todos los años  
que he hecho de puente  
transmisor con personas  
que padecían enfermedades  
contagiosas, nunca me  
he contagiado.

MARY BURMEISTER



a través del cuerpo con la sola ayuda de las manos. Por el simple hecho de colocar las manos sobre la zona apropiada del cuerpo, se logra que la energía vital se desplace a otra parte del propio cuerpo o al de otro ser humano. La energía vital universal pasa a través de la ropa, de una venda o de una escayola; ninguna de ellas puede obstruir el flujo de la energía vital que se transmite desde las manos del practicante al paciente.

Visualicen las manos como cables de transmisión y aplíquenlas sobre el cuerpo, no se requiere ninguna fuerza. No es necesario masajear ni frotar. Cuando explica cómo aplicar los cables de transmisión, Mary recuerda a los estudiantes que el Jin Shin Jyutsu no es una técnica sino un Arte. Una técnica requiere que se memoricen las reglas específicas y que se la practique de un modo preciso y «mecánico». Un arte, sin embargo, implica una comprensión y un acercamiento creativo y flexible. Por lo tanto, no existe un modo único para aplicar los propios cables de transmisión. El modo correcto es lo que se experimenta con más naturalidad.

He aquí algunos puntos claves para recordar a la hora de practicar este arte con uno mismo o con otra persona.

- Relájese. Si no es capaz de hacerlo, simplemente quédese tal cual está. No es necesario intentar relajarse. Con el tiempo será capaz de hacerlo sin proponérselo.
- Puede usted sentarse, tumbarse o permanecer de pie —lo que le resulte más cómodo, práctico y conveniente.
- Aplique simplemente sus manos durante algunos minutos en cada uno de los pasos, o hasta que sienta una pulsación rítmica y regular.
- Puede practicar el arte en cualquier momento del día. Lo que producirá resultados es la aplicación diaria de las secuencias simples.

El acto de hacer de puente transmisor es en realidad simple y no requiere esfuerzo; alcanzaremos excelentes resultados por el mero hecho de sujetar uno de nuestros dedos. Como veremos en

breve, cada uno de nuestros dedos es responsable de armonizar una dimensión o *profundidad* determinada de nuestro ser. Armonizar cada una de estas profundidades nos permite descargar esas actitudes perniciosas (como el miedo o la tristeza) que son las causas principales del estancamiento de la energía y de la disonancia.

## Profundidades y actitudes



La materia es el nivel inferior  
del espíritu, y éste es el grado  
superior de la materia.

El amplio ámbito del Jin Shin Jyutsu se hace más evidente mediante el concepto de las *profundidades*. Éstas son un instrumento práctico de sanación así como un medio para comprender cómo hemos llegado a ser y cómo permanecemos unificados con la fuente de toda vida.

Las profundidades se pueden comprender como las dimensiones del ser. Cada una de ellas es responsable de un determinado conjunto de funciones corporales, mentales y espirituales. Todas estas dimensiones interactúan mutuamente y son interdependientes. Simultáneamente, cada dimensión ofrece también una base directa para la siguiente. De este modo revelan el implícito orden de la vida y nos permiten comprender la intención que está por detrás de cada dimensión de nuestro ser.

Las profundidades describen también el proceso por el cual la energía toma forma, el espíritu se convierte en materia y cada paso de la creación se construye a partir del precedente. Aunque definimos a cada profundidad como una etapa de creación, es preciso recordar que jamás estamos separados de ninguna etapa, de manera que incluso las formas más difusas de energía pura están unificadas con el cuerpo físico. Cada profundidad interactúa con las demás para sostener e integrar la experiencia humana. Para decirlo brevemente, la interrelación de las profundidades pone de manifiesto la



relación entre la realidad física y no física, entre pensamiento y sustancia y entre el universo y el individuo.

Vamos a detenernos un minuto e imaginar que nos hemos originado a partir de una fuente infinita de energía. De hecho, la ciencia moderna afirma que es el modo en que hemos llegado a ser. Desde una perspectiva cosmológica y científica, el origen del universo se debe al denominado Big Bang, una gigante explosión de energía que creó la materia. Antes del Big Bang el universo existía como una energía indiferenciada e ilimitada. En dicha energía se encontraban las semillas para infinitas posibilidades de creación. Esa energía aún existe y en el Jin Shin Jyutsu se la conoce como la *novena profundidad*. Cada uno de nosotros está aún unido a la novena profundidad; todos estamos conectados con el potencial original de la energía pura.

El proceso por el cual esta energía universal se individualiza y se pone de manifiesto se denomina *contracción*. En este proceso la energía vital pasa a través de diversas etapas de contracción con el fin de convertirse en materia. Este proceso de contracción comienza en la *octava profundidad*, a la que a menudo se denomina el *punto*. Esto ofrece la imagen de un punto en el que la energía ilimitada de la novena profundidad comienza a concentrarse —la incognoscible fuente de todos los orígenes.

En la *séptima profundidad* la energía vital se ha condensado en «la luz del Creador». Esta profundidad nos proporciona la chispa vital que anima el cuerpo físico. La imagen que mejor representa la séptima profundidad se encuentra en el fresco de Miguel Ángel en la Capilla Sixtina, y es el fragmento en el cual la mano de Adán se extiende hacia la mano de Dios. Entre los dedos de Adán y los de Dios existe un pequeño espacio, una sinapsis, en el que la chispa vital brinca para animar la carne. La séptima profundidad está también asociada con el sol y la luz.

Desde la sexta a la primera profundidad, la energía vital se contrae en diversos aspectos de la forma humana. Como tal, cada una de estas profundidades acompaña todas las funciones físicas, psicológicas y espirituales de nuestra experiencia humana. Por ejemplo, en el plano físico cada profundidad es responsable de la creación y mantenimiento de un particular conjunto de funciones orgánicas.

Cada una de estas seis profundidades corresponde también a una determinada *actitud*. En el Jin Shin Jyutsu este término se refiere a una respuesta emocional fija, tal como el miedo o la ira habitual. La naturaleza inflexible y rígida de las actitudes es una de las causas primarias de la disonancia. Como consecuencia, cuando una actitud en particular se torna dominante, la profundidad relacionada con ella se desequilibra. Este desequilibrio puede afectar negativamente la función orgánica gobernada por dicha profundidad.

Afortunadamente, también sucede lo contrario: cuando equilibramos una profundidad determinada nos desembarazamos de la actitud relacionada y de este modo es posible corregir cualquier disonancia que pueda estar afectando el órgano correspondiente. Como cada una de las seis profundidades puede ser regulada a través de un punto situado en nuestra mano, equilibrar una profundidad es tan fácil como hacer un puente de conexión en uno de nuestros dedos o en la palma de nuestra mano.

A continuación nos ocuparemos más detalladamente de cada una de las seis primeras profundidades, centrándonos principalmente en los órganos y actitudes correspondientes a cada una de ellas. Sin embargo, debido a que las profundidades también se relacionan con los elementos que forman la tierra y los cielos, es preciso destacar que tienen también otras numerosas correspondencias. Cada una de las primeras seis profundidades se relaciona con un particular color, planeta, elemento y estación. El gráfico de cada profundidad ilustra la gama completa de asociaciones que no incluimos en nuestra explicación.

Al observar los gráficos, se debe recordar que cada asociación nos indica las necesidades pertinentes a una particular profundidad. Una aversión o atracción extrema por un color específico, una tendencia al cansancio en un día particular de la semana, una gran inclinación o un profundo rechazo por un cierto sabor, nos indican un desequilibrio en la profundidad asociada. Por ejemplo, un ansia crónica por los dulces está asociada con un desequilibrio de la primera profundidad.



## La sexta profundidad

Éste es el principio más  
diferenciado del hombre  
y es su consciencia en un estado  
incondicional e indivisible.

La sexta profundidad es la transición entre el universo «impersonal» y nuestra propia experiencia humana «personal». (Véase la figura 2.1.) Es la fuente de nuestra energía vital personal que nutre todos nuestros órganos, así como también todas las formas materializables de energía que hay en nuestro interior. Es el soporte de las funciones del diafragma y del ombligo y nos proporciona la vitalidad que necesita nuestro ser. Por esta razón la sexta profundidad se denomina a menudo como el «armonizador total» ya que armoniza nuestro cuerpo, mente y espíritu entre sí y en relación con el universo.

### 6.<sup>a</sup> profundidad

#### ARMONIZADOR TOTAL

<i>Función</i>	Fuente de vida
<i>Órgano</i>	Diafragma, ombligo
<i>Actitud</i>	Desaliento total
<i>Dedo</i>	Centro de la palma
<i>Elemento</i>	Fuego primordial
<i>Planeta</i>	Luna
<i>Signo astrológico</i>	Sagitario, capricornio
<i>Estación</i>	Todas las estaciones
<i>Día de la semana</i>	Lunes
<i>Color</i>	Rojo rubí puro y luminoso
<i>Mayor tensión</i>	Dormir
<i>Tono musical</i>	D

<i>Sabor</i>	Todos
<i>Olor</i>	Todos
<i>Cierres energéticos de seguridad</i>	0-26

FIGURA 2.1

Cuando este armonizador total se desequilibra, surge el desaliento. En el plano físico la disonancia puede tener lugar en el diafragma y en las funciones orgánicas de la zona umbilical. Cuando la sexta profundidad está equilibrada, experimentamos una profunda paz y una unidad con el universo. Los órganos relacionados están en armonía.

*Para equilibrar la sexta profundidad, establezca un puente de transmisión en la parte central de la palma de la mano.* (Véase la figura 2.2.) Recuerde: la forma que usted elija para hacerlo será la adecuada. Uno de los métodos más antiguos de conectar con la sexta profundidad es colocar las manos como si se estuviera rezando. Los antiguos sabían que no se trataba de un mero gesto simbólico sino de una forma práctica de colocar las manos para alcanzar la armonía con el universo.



FIGURA 2.2

En la sexta profundidad la energía vital universal se ha contraído para convertirse en una «copia» que determina la creación de nuestra forma manifiesta. Esto progresa desde nuestra superficie más exterior, gobernada por la primera profundidad, hasta nuestro núcleo físico más interno, gobernado por la quinta profundidad. A continuación examinaremos por orden cada una de esas profundidades.

## La primera profundidad



El protector de  
la forma material.

La primera profundidad es responsable de recibir y procesar el alimento. (Véase la figura 2.3.) Nos permite nutrirnos de fuentes inter-

nas y externas. La primera profundidad nos ayuda a digerir los nutrientes, que son tan variados como los alimentos que ingerimos o nuestros propios pensamientos.

## 1.<sup>a</sup> profundidad

### ALIMENTACIÓN

<i>Función</i>	Superficie de la piel
<i>Órgano</i>	Estómago, bazo
<i>Actitud</i>	Preocupación
<i>Dedo</i>	Pulgar
<i>Elemento</i>	Tierra
<i>Planeta</i>	Saturno
<i>Signo astrológico</i>	Cáncer, géminis
<i>Estación</i>	El tiempo más caluroso del verano
<i>Día de la semana</i>	Sábado
<i>Color</i>	Amarillo
<i>Mayor tensión</i>	Estar sentado
<i>Tono musical</i>	G
<i>Sabor</i>	Dulce
<i>Olor</i>	Fragante
<i>Cierres energéticos de seguridad</i>	1-4

FIGURA 2.3

Los órganos asociados con la primera profundidad son el bazo y el estómago, que constituyen expresiones directas de la función de la primera profundidad. Obviamente, el estómago nos ayuda a digerir los alimentos. El bazo es la fuente corporal de «energía solar», que sirve para energizar al resto de los órganos. La primera profundidad crea también nuestra superficie corporal, que, a través de su enorme red de poros, recibe los nutrientes que entran en contacto con ella. También es el medio por el cual percibimos el contacto y el cuidado de los demás.



Cuando la primera profundidad está en armonía, nos sentimos capaces de asimilar los nutrientes. El sentimiento contrario es la preocupación, la actitud asociada con un desequilibrio de la primera profundidad.

*Para equilibrar la primera profundidad, haga un puente de transmisión en ambos pulgares. (Véase la figura 2.4.)*



FIGURA 2.4

*«MIENTRAS MARY ME DABA una sesión de Jin Shin Jyutsu, le comenté que experimentaba una peculiar sensación de quemazón que descendía por mis brazos hacia mis manos. Yo quería saber cuál era la causa. En respuesta a mi pregunta, Mary levantó mis dos manos y me pidió que mirara mis pulgares. Me mostró que las articulaciones superiores estaban muy arqueadas. «Ésta es la indicación de que te preocupas mucho», me explicó, y continuó tratándome. A los pocos minutos me pidió nuevamente que mirara mis pulgares. Esta vez, para mi sorpresa, observé que estaban derechos (y han permanecido así durante doce años).*

*«ESA NOCHE CUANDO regresé a la habitación de mi hotel me encontré pensando en todas las cosas que normalmente me hubieran sumido en una gran preocupación. Pero, de algún modo, conseguí mantener la calma y relajarme.*

*«DESDE ESA EXPERIENCIA, he aprendido el valor de mantener mis pulgares en orden. Cuando me descubro obsesionado (lo que ocurre con menos frecuencia), sujeto mis pulgares. Aún me sorprende al comprobar cuán efectivo resulta este procedimiento para relajarme.»*

## La segunda profundidad

Ritmo y armonía.

La segunda profundidad confiere vitalidad y energía al cuerpo. (Véase la figura 2.5.) También modera los ritmos vitales esenciales, los efluvios y la absorción. Cuando la segunda profundidad está en armonía, somos más capaces de recibir y liberar la energía en un ritmo regular y pausado. Por esta razón, nos referimos a la segunda profundidad como «el pequeño aliento de vida».

### 2.<sup>a</sup> profundidad

#### RITMOS VITALES ESENCIALES

<i>Función</i>	Piel profunda
<i>Órgano</i>	Pulmones, intestino grueso
<i>Actitud</i>	Aflicción
<i>Dedo</i>	Anular
<i>Elemento</i>	Aire (metal)
<i>Planeta</i>	Venus (Urano)
<i>Signo astrológico</i>	Aries, Tauro
<i>Estación</i>	Otoño
<i>Día de la semana</i>	Viernes
<i>Color</i>	Blanco
<i>Mayor tensión</i>	Estar tumbado
<i>Tono musical</i>	E
<i>Sabor</i>	Picante
<i>Olor</i>	Carnoso
<i>Cierres energéticos de seguridad</i>	5-15

FIGURA 2.5

No es sorprendente que la segunda profundidad gobierne el sistema respiratorio. Los órganos relacionados son el pulmón y el intes-

tino grueso. Aquí es donde la energía vital crea lo que se denomina el tejido de la «piel profunda», la red de tejidos que está por debajo de la piel y recubre los principales órganos del cuerpo.

Cuando estamos agobiados por la pena, la segunda profundidad está desequilibrada. Es evidente que la aflicción surge de una interrupción de nuestros ritmos emocionales naturales. Cuando estamos apesadumbrados, nuestra capacidad de vivir está disminuida. Nos estancamos, aferrándonos a algo que no podemos poseer. Cuando equilibramos la segunda profundidad es más fácil deshacernos de lo viejo y mostrarnos receptivos ante lo nuevo, tanto en el plano físico como en el emocional (función de los pulmones y del intestino grueso).

*Para equilibrar la segunda profundidad, se debe hacer un puente de transmisión en el dedo anular. (Véase la figura 2.6.)*

*«MI AMIGA SUFRÍA de asma desde hacía veinte años. Le mostré cómo sujetar sus dedos anulares para fortalecer su función respiratoria. Observó que era capaz de respirar más libremente después de hacerlo y me pidió que le diera sesiones de Jin Shin Jyutsu. Me centré en equilibrar la segunda profundidad. Después de tres sesiones, afirmó sentirse como una nueva persona.*

*Desde que inició el tratamiento no ha vuelto a necesitar más medicación ni vaporizadores. Además, comentó que por primera vez en su vida sentía que sus pulmones estaban más despejados.»*

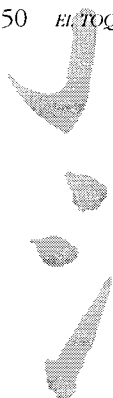


FIGURA 2.6

## La tercera profundidad

La clave para armonizar los elementos.

La tercera profundidad es, como la sexta, un armonizador. Pero mientras que la sexta profundidad regula nuestra armonía con el



universo, la tercera modula la armonía interior del propio cuerpo. (Véase la figura 2.7.) La tercera profundidad es responsable de mantener los elementos individuales del cuerpo en sus correctas proporciones. De modo similar, armoniza todas nuestras diversas emociones. En este caso somos capaces de ver la vida de un modo más compasivo.

### 3.<sup>a</sup> profundidad

#### ARMONIZADOR DE TODOS LOS ELEMENTOS

<i>Función</i>	Esencia de la sangre
<i>Órgano</i>	Hígado, vesícula biliar
<i>Actitud</i>	Cólera
<i>Dedo</i>	Medio
<i>Elemento</i>	«Clave» (madera)
<i>Planeta</i>	Júpiter
<i>Signo astrológico</i>	Piscis, Acuario
<i>Estación</i>	Primavera
<i>Día de la semana</i>	Jueves
<i>Color</i>	Verde
<i>Mayor tensión</i>	Leer
<i>Tono musical</i>	C
<i>Sabor</i>	Agrio
<i>Olor</i>	Rancio
<i>Cierres energéticos de seguridad</i>	16-22

FIGURA 2.7

La tercera profundidad gobierna las funciones del hígado y la vesícula. Allí es donde la energía vital crea la «esencia de la sangre». El Jin Shin Jyutsu considera a la sangre como una fuerza armonizadora debido a su función de distribución de los diversos nutrientes a las diferentes partes del cuerpo.

La actitud asociada con la tercera profundidad es la *cólera*, considerada por el Jin Shin Jyutsu como una fuerza capaz de separar el alma del cuerpo debido a su intensa y desestabilizadora energía.

Cuando equilibramos la tercera profundidad, aumentamos nuestra capacidad de compasión y devolvemos la armonía a las funciones del hígado y de la vesícula.

*Para equilibrar la tercera profundidad, se debe hacer un puente de transmisión en el dedo medio. (Véase la figura 2.8.)*



FIGURA 2.8

*«MI MARIDO LLEGÓ a casa del trabajo en un estado de extrema frustración. Ese día todo le había salido mal y se dedicó a contarme todos los disgustos que había padecido.*

*»COMO ESTABA FAMILIARIZADO con el Jin Shin Jyutsu, simplemente le sugerí que se sujetara el dedo medio mientras me contaba lo que había sucedido. Así lo hizo, y a los pocos minutos su semblante había cambiado. Comenzó a reír y comentó: “Ya no puedo seguir hablando de todo esto, ya no me preocupan”.»*

## La cuarta profundidad

El líquido de la vida.

La cuarta profundidad representa el «flujo», o la fluidez del movimiento. (Véase la figura 2.9.) Nos permite superar el impacto negativo de un estancamiento, físico, emocional o mental.

## 4.<sup>a</sup> profundidad

### FLUJO

<i>Función</i>	Sistema muscular
<i>Órgano</i>	Riñones, vejiga
<i>Actitud</i>	Miedo
<i>Dedo</i>	Índice
<i>Elemento</i>	Agua
<i>Planeta</i>	Mercurio (Neptuno, Plutón)
<i>Signo astrológico</i>	Escorpio, Libra
<i>Estación</i>	Invierno
<i>Día de la semana</i>	Miércoles
<i>Color</i>	Azul, negro
<i>Mayor tensión</i>	Estar de pie
<i>Tono musical</i>	F
<i>Sabor</i>	Salado
<i>Olor</i>	Pútrido
<i>Cierres energéticos de seguridad</i>	23

FIGURA 2.9

Como la fluidez y el movimiento son centrales para la cuarta profundidad, ésta es responsable de la creación del sistema muscular. La cuarta profundidad gobierna también los órganos que regulan el movimiento del agua a lo largo de nuestro organismo, en especial los riñones y la vejiga. El Jin Shin Jyutsu, como muchos artes antiguos de sanación, sostiene que los riñones tienen también la función de almacenar y distribuir la energía vital por todo el organismo.

Cuando la cuarta profundidad se desequilibra, la actitud resultante es el miedo. El Jin Shin Jyutsu define al miedo como una Falsa Evidencia Aparentemente Real. Es el origen de todas las demás actitudes. Más aún, el miedo es una fuerza paralizante que obstaculiza los principios motrices naturales de la cuarta profundidad. Produce el efecto de demorar la circulación de los líquidos corporales. Esto no resulta sorprendente si recordamos que la circulación de los flui-

dos del cuerpo está gobernada por los órganos de la cuarta profundidad, los riñones y la vejiga. Al equilibrar la cuarta profundidad se restaura la libre circulación y nos liberamos del miedo.

*Para equilibrar la cuarta profundidad, se debe sujetar el dedo índice. (Véase la figura 2.10.)*

*«SENTÍA UN miedo horroroso debido a un inminente viaje de negocios. Me dolía intensamente el lado izquierdo de la parte inferior de mi espalda, hasta el punto en que llegué a dudar de si sería capaz de realizar el viaje. Asistí a unas sesiones de quiropraxia pero el dolor no desaparecía. Finalmente, con la espalda aún muy dolorida, emprendí mi viaje en avión. Mientras estaba sentado en pleno vuelo, recordé claramente las palabras de Mary: "Cuando os duela la espalda, simplemente debéis sujetaros el dedo índice." Cogí mi dedo índice y empecé a sentir que mis miedos desaparecían y, para mi sorpresa, también desaparecía mi dolor de espalda, que no volvió a molestarme durante la semana que duró mi viaje; celebro haber recordado, gracias a este incidente, la simpleza del Arte del Jin Shin Jyutsu.»*



FIGURA 2.10

## La quinta profundidad

Estar en estado de  
conocimiento en vez  
de simplemente pensar.

La quinta profundidad es el origen de nuestro conocimiento intuitivo. (Véase la figura 2.11.) Cuando la quinta profundidad está equilibrada, somos capaces de recibir inspiración directamente del universo. Aquí, la energía vital, al contraerse, es responsable de la creación del sistema óseo. Las funciones orgánicas soportadas por la

quinta profundidad son las del corazón y del intestino delgado. De hecho, el corazón nos ofrece un excelente conocimiento de la esencia de la quinta profundidad, ya que, cuando nuestro corazón está abierto, confiamos en la inspiración del universo y somos capaces de recibirla.

## 5.<sup>a</sup> profundidad

### CONOCIMIENTO INTUITIVO

<i>Función</i>	Esqueleto
<i>Órgano</i>	Corazón, intestino delgado
<i>Actitud</i>	Tratar de, pretender
<i>Dedo</i>	Meñique
<i>Elemento</i>	Fuego
<i>Planeta</i>	Marte
<i>Signo astrológico</i>	Leo, Virgo
<i>Estación</i>	Verano
<i>Día de la semana</i>	Martes
<i>Color</i>	Rojo
<i>Mayor tensión</i>	Andar
<i>Tono musical</i>	A
<i>Sabor</i>	Amargo
<i>Olor</i>	Quemado
<i>Cierres energéticos de seguridad</i>	24-26

FIGURA 2.11.

La actitud asociada a la quinta profundidad es la pretensión. El Jin Shin Jyutsu se refiere a la pretensión como «tratar de». Con el fin de impedir que se desequilibre la quinta profundidad, el Jin Shin Jyutsu nos aconseja que evitemos las siguientes trampas:

- No juzgar ni ser juzgado. Cuando hacemos juicios, asumimos que conocemos completamente una situación, lo cual es impo-



sible. Además, los juicios presumen que cualquier situación en la que se encuentre una persona podría haber sido evitada por esa persona. Esto no es real. Cada acción que realizamos representa una toma de consciencia en una etapa determinada del desarrollo.

- No comparar ni competir. Todas las comparaciones son falsas. Cada persona y situación es única y, por lo tanto, no puede ser comparada con ninguna otra cosa o persona. Todas las comparaciones y las formas de competencia se basan esencialmente en la ilusión.
- No etiquetar ni ser etiquetado. Poner una etiqueta es limitar; ser etiquetado por otra persona compromete el estado de nuestra vida. Cuando damos nuestro propio diagnóstico sobre una situación o condición, estamos ocupándonos de la disonancia en vez de centrarnos en la armonía.
- No preguntar por qué. La madurez y el desarrollo constituyen un proceso orgánico que se desenvuelve ordenadamente. Cuando llega el momento en que es preciso comprender, surge la respuesta.

Los desequilibrios de la quinta profundidad a menudo se manifiestan corporalmente como disonancias de las funciones del corazón y del intestino delgado. Al equilibrar esta profundidad podemos conducir estas disonancias físicas e ir más allá de la actitud de «tratar de».

*Para equilibrar la quinta profundidad, se debe establecer un puente de transmisión en el dedo meñique. (Véase la figura 2.12.) Se puede sujetar cualquiera de los meñiques de la forma que sea más cómoda.*

*«A COMIENZOS de los años ochenta, un médico general se inquietó por lo que había auscultado con el estetoscopio y me mandó a un cardiólogo. El diagnóstico de murmullo cardíaco que me habían*



FIGURA 2.12

*hecho en la infancia fue rediagnosticado como una insuficiencia de la válvula aórtica.*

*»DESDE ENTONCES, me someto anualmente a un electrocardiograma y, de forma invariable, se comprueba que mi corazón se agranda progresivamente. El cardiólogo en principio me informó que había una posibilidad estadística de que en algún momento de mi vida tuviera que someterme a una intervención quirúrgica para reemplazar la válvula. Debido a una ecocardiografía y a un cateterismo cardiaco practicados en el otoño de 1994, se me informó que dicha operación era inevitable.*

*»COMENCÉ LAS SESIONES de Jin Shin Jyutsu en diciembre de 1994. Desde entonces he recibido tratamiento con intervalos de una o dos semanas. He practicado con esmero los ejercicios diarios de "autoayuda", dedicando cinco minutos completos a cada sesión, ocupándome de la zona particularmente relacionada con la función cardíaca (mi dedo meñique).*

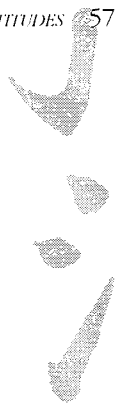
*»CUANDO ME SOMETÍ a una nueva ecocardiografía en el otoño de 1995, los resultados indicaron que las medidas del corazón habían disminuido y los resultados de algunas medidas claves eran iguales a los de los exámenes practicados tres años atrás. Ésta fue la primera vez que las medidas se redujeron desde que comencé a hacerme ecocardiografías hace ya trece años.*

*»EL CARDÍOLOGO AFIRMÓ que no tenía explicación ninguna para estos resultados. Pero yo sí la tengo.»*

Como hemos visto, el simple acto de sujetar un dedo puede representar un poderoso instrumento para armonizar las funciones orgánicas y neutralizar la influencia negativa de las actitudes. Cuando lo hacemos junto con el ejercicio de respiración mencionado al final del Capítulo 1, fortalecemos enormemente nuestra capacidad para deshacernos de las actitudes más tercaamente arraigadas. Recuerden, cuando el propósito es liberarse de determinadas actitudes y restituir

la armonía en el cuerpo, en la mente y en el espíritu, no hay nada más esencial que respirar.

La respiración también es esencial para dirigir la energía vital con el fin de que fluya en un patrón específico. Con cada exhalación, la energía se desplaza por la parte anterior del cuerpo en sentido descendente. Con la siguiente inhalación, se desplaza por la parte posterior en sentido ascendente. Como veremos en el siguiente capítulo, este particular patrón de movimiento es el más elemental de todos los flujos energéticos corporales. Cuando nos relajamos, exhalamos y recibimos la respiración, mantenemos este canal energético fundamental libre de obstrucciones.





## Capítulo 3

# Los Flujos de la Trinidad

*Los simples ejercicios respiratorios y los que realizamos para establecer un puente de transmisión, presentados en los dos primeros capítulos, son instrumentos poderosos que nos ayudan a alcanzar y mantener la armonía. Todas las funciones físicas, psicológicas y espirituales de nuestra existencia se pueden regular a través de la respiración y de los dedos. De hecho, la investigación realizada por Jiro Murai ha revelado que cada uno de nuestros dedos afecta a 14.400 funciones corporales.*

En cierto sentido, no hay nada que sea más preciso conocer para tratar cualquier concebible disonancia. Aunque el Jin Shin Jyutsu incluye muchos otros conceptos y prácticas que aún no hemos aprendido, no necesariamente nos capacitan para «hacer más». Cuando ampliamos nuestros conocimientos sobre el Jin Shin Jyutsu, llegamos a conocernos más y somos cada vez más conscientes de los orígenes de la disonancia. Por añadidura, algunos de los ejercicios más específicos del Jin Shin Jyutsu pueden ser especialmente beneficiosos para nuestras necesidades personales. Como muchas de estas secuencias de ejercicios inciden directamente en los flujos corporales, vamos a hacer una pausa para conocer este concepto fundamental.

## ¿Qué es un flujo?

Mientras realizaba su investigación, Jiro Murai comprobó que el cuerpo está atravesado por canales energéticos o flujos. Estos *flujos* integran y unifican todas las aparentemente dispares partes del cuerpo.

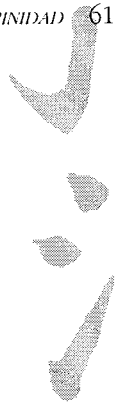
Con el fin de comprender mejor este concepto, visualicemos la energía como agua. En la atmósfera el agua está generalmente en un estado difuso, en forma de vapor. Cuando el vapor se condensa, se convierte en lluvia y cae hacia la tierra. Como ya hemos visto, esto no se diferencia de la forma en que la energía se contrae a través de las profundidades.

Cuando el agua de lluvia llega a la tierra, se desliza por las colinas y montañas hacia los valles, donde se canaliza en los ríos. Los ríos más grandes y caudalosos son ancestrales, han recorrido el mismo curso durante miles de años. Finalmente, estos ríos ancestrales se ramifican.

Todos estos ríos hacen mucho más que fluir simplemente sin propósito. Cuando fluyen fácil y abundantemente, depositan nutrientes en sus orillas y las tierras circundantes se tornan fértiles. Por otro lado, cuando su caudal es demasiado restringido o turbulento, no nutren las tierras aledañas del mismo modo.

Los flujos energéticos de nuestro cuerpo funcionan de un modo similar. Cuando la energía circula fácil y abundantemente, el cuerpo, la mente y el espíritu están nutridos. Pero cuando el flujo se bloquea, se restringe o se estanca, surge la disonancia.

En el Jin Shin Jyutsu existen tres flujos armonizadores principales, a los que se conoce como un conjunto llamado *la Trinidad*. Estos tres flujos son el Flujo Central Principal y los Flujos Supervisores (izquierda y derecha). Los Flujos de la Trinidad son como los ríos ancestrales del cuerpo, y el más importante de ellos es el Flujo Central Principal.



## Central Principal: La fuente de la vida



El óvalo completo, origen  
de todas las cosas.

En la sección precedente, hemos comparado el Flujo Central Principal con un poderoso río ancestral. El Central Principal es también como una antena potente y sensible que nos conecta directamente con la fuente universal de energía. Recordemos que esta conexión ocurre en la sexta profundidad, donde la energía vital universal comienza a formar la fuente de nuestra energía vital personal. Desde esta fuente la energía vital fluye por un circuito oval, descendiendo por la cara, cuello y esternón, a través de la zona abdominal y del hueso púbico y ascendiendo por la columna para volver a pasar por encima de la cabeza y descender una vez más.

Del mismo modo que la sexta profundidad es el armonizador total, el Central Principal es el flujo de energía armonizadora más importante del cuerpo. Mantiene nuestra conexión con el Creador y, en consecuencia, nos permite mantener el ritmo de la fuente de la vida y mantenernos en armonía con ella.

Debido a su directa conexión con la fuente original, el Flujo Central Principal es la fundamental fuente de energía del cuerpo. Recar-

ga y revitaliza todos los demás flujos del cuerpo. Cuando la energía se ha desequilibrado en uno u otro punto, el Central Principal armoniza la energía y restituye el equilibrio.

Al final del capítulo 2 vimos que al regular nuestra respiración regulamos el flujo del Central Principal. Vamos a ocuparnos nuevamente de la respiración. Mientras exhala, imagine la energía descendiendo por el centro de la parte anterior de su cuerpo. A continuación inhale y visualícela mientras se desplaza en sentido ascendente a través de la parte central de la cara posterior de su cuerpo. Continúe visualizando este proceso durante unos momentos y observe la energía moviéndose en un círculo constante e ininterrumpido mientras respira. Así es precisamente como se mueve la energía cuando usted respira. Lo que acaba de visualizar es el recorrido del Central Principal.

El canal del Central Principal revela dos conceptos muy importantes del Jin Shin Jyutsu que son, respectivamente, las funciones descendente y ascendente de la energía.

La energía descendente se desplaza por la parte anterior del cuerpo y ayuda a liberar los estancamientos que tienen lugar por encima de la línea de la cintura. Por lo tanto, mantener el flujo descendente de la energía es útil para prevenir jaquecas o dificultades respiratorias.

A la inversa, la energía ascendente, que se desplaza por la parte posterior del cuerpo, es responsable de liberar las tensiones que se encuentran por debajo de la línea de la cintura. Los tobillos hinchados, las caderas rígidas o los juanetes son unos pocos ejemplos de las necesidades energéticas ascendentes.

### **PLAN 1: ARMONIZARSE CON LA FUENTE DE LA VIDA**

En ocasiones algunas localizaciones a lo largo del Flujo Central Principal se bloquean o estancan. Cuando ocurre esto, se puede eliminar fácilmente los bloqueos estableciendo un puente de transmisión en diversas zonas claves a lo largo de este canal. Las siguientes series de ejercicios enseñan a eliminar dichos bloqueos y permiten que este fundamental «río» de energía fluya libremente.



Estas series se denominan *proyectos* porque esta palabra implica soluciones creativas para los problemas de la vida. Los problemas son limitados; los proyectos son abiertos y pueden ser divertidos. He aquí un proyecto que armoniza el flujo más importante del cuerpo, el Central Principal, y que devuelve el ritmo en concordancia con la armonía universal.

Recuerde: Al practicar esta serie de ejercicios a solas o con otra persona, no se preocupe por la técnica. Simplemente sostenga cada zona durante un par de minutos o hasta que sienta un pulso rítmico. (Véase la figura 3.1.)

1. Comience por colocar su palma derecha o los dedos o yemas de los dedos de la mano derecha en la parte superior de la cabeza. Mantenga allí su mano durante todo el tiempo que dure el ejercicio (hasta el Paso 7, entonces la desplazará hasta la base de la columna).

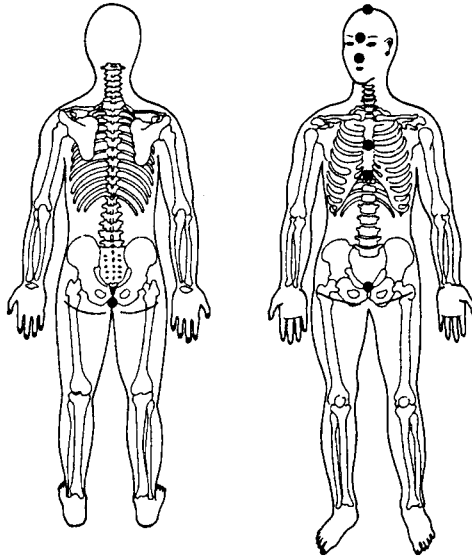


FIGURA 3.1

2. Coloque su dedo o dedos de la mano izquierda entre las cejas para revitalizar la circulación profunda de la energía corporal (energía que se encuentra en lo más profundo del cuerpo), mejorar la memoria y disipar la tensión mental e incluso la senilidad.
3. Coloque su mano izquierda en la punta de la nariz para revitalizar las funciones reproductoras y la circulación superficial de la energía corporal.
4. Coloque las yemas de sus dedos de la mano izquierda sobre el esternón para revitalizar los pulmones, la respiración,

la cintura pélvica y las caderas. (Recuerde: su mano derecha permanece sobre la parte superior de la cabeza.)

5. Coloque las yemas de los dedos de su mano izquierda en la base del esternón, directamente por encima del plexo solar, para revitalizar la energía de la Fuente de la Vida, tanto descendente como ascendente.
6. Coloque las yemas de los dedos de la mano izquierda encima de la parte superior del hueso púbico para revitalizar la energía descendente de la fuente de la vida y fortalecer la columna vertebral.
7. Mantenga su mano izquierda encima del hueso púbico. Retire las yemas de los dedos de la mano derecha de la parte superior de la cabeza y colóquelos en la base de la columna por encima del cóccix. (Se puede utilizar la palma o el dorso de la mano derecha, lo que resulte más cómodo.) Esta última posición de las manos revitaliza la energía ascendente de la Fuente de la Vida y colabora en la circulación de las piernas y pies.

*«MI MARIDO, doctor en medicina, sufrió durante años de dolores de espalda y se sometió a tratamientos quiroprácticos y a diversos tipos de masajes. Finalmente, el verano pasado la parte inferior de su espalda se rindió. El disco de la cuarta vértebra lumbar se desplazó de su sitio y durante semanas estuvo muy dolorido y sentía miedo. Miedo del agudísimo dolor que sentía y miedo ante la posibilidad de una operación. Yo lo traté esporádicamente durante unas semanas cuando tenía tiempo, y él experimentaba algún alivio. Aunque prontamente volvía a preocuparse y a asustarse, a sentir un insoportable dolor y a ser incapaz de moverse con libertad. Desesperados, decidimos enviar los niños a casa de unos amigos durante un largo fin de semana durante el que lo traté dos veces al día. Durante el tratamiento me encontré utilizando el flujo Central Principal que corre a través del centro del cuerpo energizando la columna y al ser en general. Utilizando este flujo, fuimos capaces*

*de fortalecer y alinear la columna y, como resultado adicional, aliviar la presión sobre el disco. Aquel fin de semana fue el momento crítico para mi marido. Más tarde sintió que podía ver la luz al final del túnel, que realmente se encontraba en el camino hacia una recuperación total.»*

## Los flujos supervisores

La inteligencia iluminadora  
del cuerpo.

Junto con el Flujo Central Principal, los flujos Supervisores derecho e izquierdo constituyen la Trinidad. Ambos Flujos Supervisores nacen del Central Principal. En la base de la columna el Central Principal se ramifica en dos flujos que fluyen en sentido descendente por la parte interna de cada pierna. En la cara interna de cada rodilla, estas ramificaciones se convierten en los Flujos Supervisores. Como su nombre indica, cada uno de ellos «supervisa» todas las funciones de sus respectivos lados del cuerpo.

Los Flujos Supervisores derecho e izquierdo son imágenes especulares mutuas, como dos óvalos verticales de energía a cada lado del cuerpo. El flujo supervisor izquierdo fluye en sentido ascendente y descendente por la parte central del lado izquierdo del cuerpo. El flujo supervisor derecho sigue un recorrido similar por la parte central del lado derecho del cuerpo.

Cada vez que el Flujo Supervisor comienza su circuito en la rodilla, la energía se desplaza un poco más profundamente. De este modo la energía producida por el Flujo Supervisor se distribuye a través de las cinco profundidades del cuerpo.

El siguiente proyecto permite equilibrar cualquiera de los dos Flujos Supervisores y es especialmente útil para despejar la cabeza y la respiración, facilitar la digestión y aliviar las tensiones de la espalda.

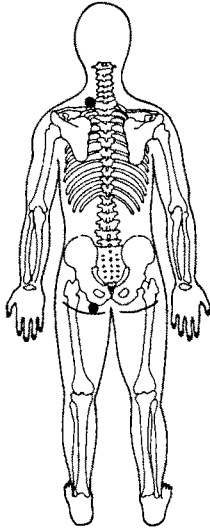


FIGURA 3.2

## PLAN 2: LOS FLUJOS SUPERVISORES

Como los Flujos Supervisores derecho e izquierdo controlan todas las funciones corporales de sus respectivos lados, es posible aplicar el Flujo Supervisor adecuado según cuál de los lados se sienta particularmente tenso.

Para las necesidades energéticas descendentes del *lado izquierdo* (véase la figura 3.2):

1. Coloque su mano derecha sobre su hombro izquierdo.
2. Sostenga la nalga izquierda con su mano izquierda.

Para las necesidades energéticas ascendentes del *lado izquierdo* (véase la figura 3.3):

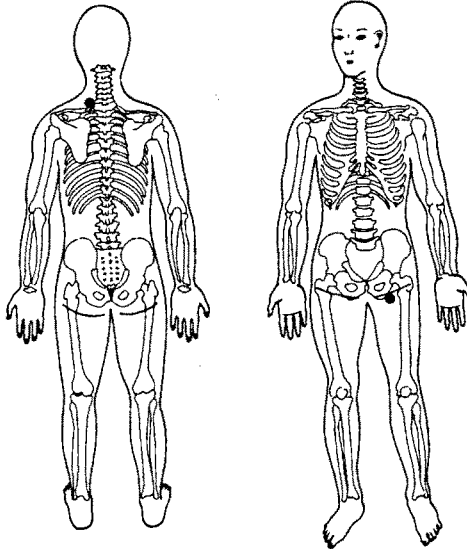


FIGURA 3.3

1. Coloque su mano derecha su hombro izquierdo.
2. Sostenga la ingle izquierda con su mano izquierda.

Para las necesidades energéticas descendentes del *lado derecho* (véase la figura 3.4):

1. Coloque su mano izquierda sobre el hombro derecho.
2. Sujete la nalga derecha con su mano derecha.

Para las necesidades energéticas ascendentes del *lado derecho* (véase la figura 3.5):

1. Coloque su mano izquierda sobre su hombro derecho.
2. Sujete la ingle derecha con la mano derecha.

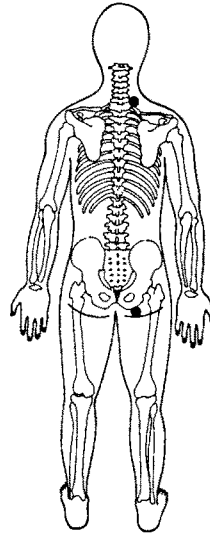


FIGURA 3.4

*«SHARIN Y YO NOS CONOCEMOS DESDE QUE TENÍAMOS TRES AÑOS Y NACIMOS CON DOS MESES DE DIFERENCIA. CRECIMOS Y JUGAMOS JUNTAS, Y EN CIERTA OCASIÓN MI MADRE ADVIRTIÓ QUE NUESTRO DESARROLLO NO ERA SIMILAR. MÁS TARDE SE DESCUBRIÓ QUE SHARYN TENÍA ESCOLIOSIS. DESPUÉS DE CINCO AÑOS DE USAR UN APARATO ORTOPÉDICO QUE CUBRÍA SU CUERPO DESDE EL SACRO HASTA LA BARBILLA, CUANDO TENÍA CATORCE AÑOS LA SOMETIERON A UNA OPERACIÓN Y LE ACOPLARON UNA VARILLA DE METAL A LO LARGO DE SU COLUMNA VERTEBRAL. EN 1993 FUI A VISITAR A SHARYN EN SEATTLE. TENÍAMOS MUCHAS COSAS DE QUÉ HABLAR PORQUE HACÍA OCHO AÑOS QUE NO NOS VEÍAMOS. ME IMPRESIONÓ VERLA COJEAR; NO RECORDABA QUE ELLA COJEARA. CUANDO LLEGAMOS A SU CASA, LE PEDÍ QUE SE PUSIERA DE PIE Y TOQUÉ SU COLUMNA VERTEBRAL, ENTONCES DESCUBRÍ QUE ESTABA UNOS 2,5 CENTÍMETROS MÁS A LA IZQUIERDA DE DONDE DEBERÍA ESTAR.*

*Se lo comuniqué y le comenté que conocía una forma para corregir la posición de su columna: el Jin Shin Jyutsu. Utilicé los Flujos Supervisores derecho e izquierdo. Sharyn se puso otra vez de pie, en esta ocasión algo más erguida:*

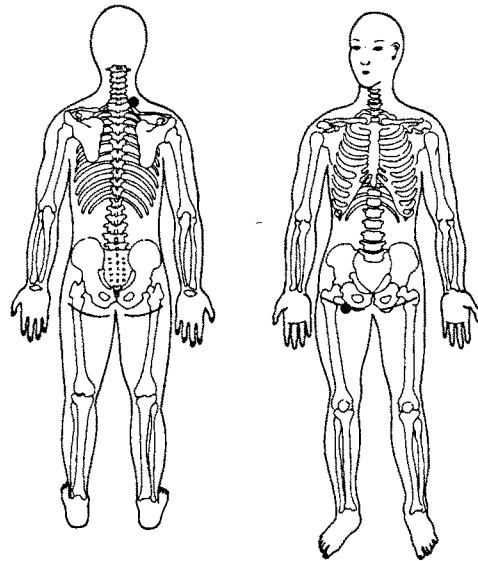


FIGURA 3.5

*la columna parecía estar más derecha. Ya nunca volvió a cojear y advirtió que sentía el cuerpo más relajado y que podía permanecer sentada durante periodos más prolongados sin tener que levantarse y moverse cada media hora para evitar la rigidez.»*

## Los Flujos Mediadores Diagonales

El principio de actividad del cuerpo.

Aunque los Flujos Mediadores Diagonales izquierdo y derecho no se incluyen en la Trinidad, sin embargo tienen una relación esencial con ella que no puede ser omitida. Los Flujos Mediadores Diagonales izquierdo y derecho comienzan en sus respectivos hombros y atraviesan ambos lados del cuerpo de la parte posterior a la parte anterior, de lado a lado, y de la parte superior a la parte inferior, finalizando en las rodillas opuestas. Armonizan los Flujos Supervisores izquierdo y derecho entre sí y en relación con el Flujo Central Principal.

El Mediador asegura que todos los flujos del cuerpo se entrecruzan en el Central Principal para que constantemente reciban energía vital revitalizante de la Fuente. Además, cuando uno de los lados del cuerpo está tan tenso que resulta afectado también el otro lado, es posible utilizar uno de los Flujos Mediadores para equilibrar ambos lados. Debido a estas funciones, es de vital importancia mantener la armonía de los Flujos Mediadores.

### PLAN 3: ARMONIZAR LOS FLUJOS MEDIADORES

He aquí una secuencia dinámica que armoniza los Flujos Mediadores y reduce el cansancio, la tensión y el estrés. Si uno de los lados del cuerpo parece estar particularmente tenso, se puede utilizar cualquiera de las dos series. Es posible aplicarlas en cualquier momento del día.

Para las necesidades energéticas del lado izquierdo (véase la figura 3.6):

1. Coloque su dedo pulgar izquierdo sobre la uña del dedo anular izquierdo. Haga un círculo con la yema del pulgar sobre la uña del anular (esto ayuda a despejar el pecho).
2. Coloque su mano derecha sobre el hombro izquierdo. (De este modo se revitaliza la energía ascendente.)
3. Junte las rodillas hasta que sus lados interiores estén en contacto. Los pies pueden estar separados o juntos, lo que resulte más comfortable. (De esta forma se revitaliza la energía descendente.)

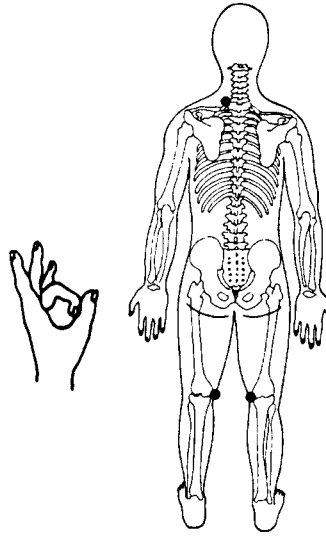


FIGURA 3.6

Para las necesidades energéticas del lado derecho (véase la figura 3.7):

1. Coloque su dedo pulgar derecho sobre la uña del dedo anular derecho. Haga un círculo con la yema del pulgar (lado de la palma) sobre la uña del anular (esto ayuda a despejar el pecho).
2. Coloque su mano izquierda sobre el hombro derecho. (De este modo se revitaliza la energía ascendente.)
3. Junte las rodillas hasta que sus lados interiores estén en contacto. Los pies pueden estar separados o juntos, lo que resulte más comfortable. (De esta forma se revitaliza la energía descendente.)

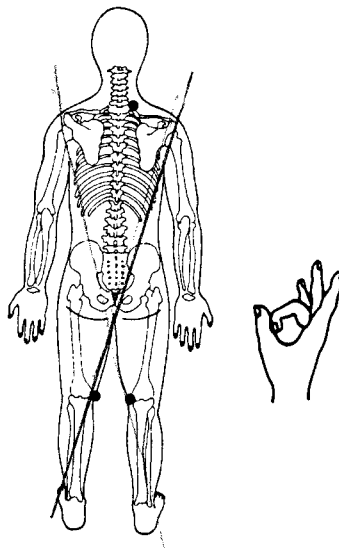


FIGURA 3.7

NOTA: Este proyecto se puede utilizar para armonizar también los Flujos Supervisores.

*«ESTABA COMENZANDO A sentir los síntomas de la gripe: dolor en el cuerpo, fiebre y escalofríos. Decidí utilizar una breve autoayuda del Mediador para ver si conseguía cortar la gripe de cuajo. Sabía que el Mediador era efectivo para despejar la tensión de los hombros, que es una de las causas latentes para la gripe o los constipados.*

*«MI HOMBRO IZQUIERDO estaba muy rígido, de modo que lo sujeté durante una hora. Cuando finalmente se despejó la tensión, la fiebre remitió y logré dormir tranquilamente toda la noche. A la mañana siguiente ya no había rastros de la gripe.»*

Con el fin de destacar la importancia de los Flujos de la Trinidad, vamos a imaginarlos otra vez como ríos. El Central Principal sería el más grande y el más importante, porque es alimentado por la fuente original. Los Flujos Supervisores derecho e izquierdo son sus dos brazos principales, que llevan el agua /energía desde el río principal hacia las regiones más remotas. De este modo, cuando el Central Principal fluye fácilmente, sus dos brazos principales reciben suficiente energía para fluir también libremente.

Y cuando estos dos brazos principales fluyen abundantemente, nutren y fertilizan una gran cantidad de importantes funciones. Los Flujos Supervisores se dirigen hacia los veintiséis Cierres Energéticos de Seguridad. Estos cierres energéticos de seguridad pueden funcionar como pequeños embalses. Cuando se obstruye uno de nuestros ríos de energía, se empiezan a formar pozas de energía sobrante. Si utilizamos estos veintiséis cierres energéticos de seguridad, podemos eliminar estas obstrucciones para que la energía embalsada se libere en el flujo general de la energía de nuestro cuerpo.



## Capítulo 4

# Los cierres energéticos de seguridad: 1-15

Los números son cualidades,  
no cantidades.

*Como ya hemos visto, nuestra salud y armonía dependen del pasaje constante y sin obstrucciones de la energía vital a través de nuestro cuerpo. Por este motivo nos hemos centrado en las etapas en las que la energía se manifiesta en nuestro interior (las profundidades) y en los principales canales por los que circula (los Flujos de la Trinidad). Estos conceptos forman los principios fundamentales del Jin Shin Jyutsu. Es esencial tener una amplia consciencia*

de estos conceptos para mantener un equilibrio y un bienestar general.

En ocasiones, un exceso de energía se estanca en una determinada zona de nuestro cuerpo. Es posible liberar dicha energía utilizando las veintiséis localizaciones llamadas cierres energéticos de seguridad, también denominados las «llaves del reino» porque «desbloquean» el flujo de la energía vital en el cuerpo, la mente y el espíritu. Cuando se abren los cierres energéticos de seguridad, la energía fluye suavemente por nuestro ser. Sin embargo, si abusamos de nosotros mismos, ya sea mental, emocional o físicamente, durante el curso de nuestra rutina diaria se activa nuestro «freno» o sistema de cierres energéticos de seguridad. De este modo, los cierres energéticos de seguridad sirven como una especie de sistema de advertencia que nos anuncia que algunas partes de nuestro sistema se han sobrecargado. Si hacemos caso de dicha amable advertencia, seremos capaces de ayudarnos de forma inmediata y prevenir una dolencia o enfermedad futura. Si nos familiarizamos con los cierres energéticos de seguridad, seremos capaces de solucionar las causas de los desequilibrios. Para restaurar la armonía simplemente se requiere aplicar nuestras manos con el fin de desbloquear determinados cierres energéticos de seguridad.

Los veintiséis cierres energéticos de seguridad (SELS) (abreviatura en inglés) se disponen por pares a cada lado del cuerpo, de modo que hay veintiséis en el lado derecho y veintiséis en el lado izquierdo. Cada conjunto es una imagen especular del otro. (Véase la figura 4.1.) Obviamente, esta disposición se corresponde aproximadamente con la localización de los Flujos Supervisores derecho e izquierdo, de los que nos hemos ocupado en el capítulo anterior. No es sorprendente que los veintiséis cierres energéticos de seguridad se ubiquen dentro de los Flujos Supervisores.

Cuando estudiamos los Flujos Supervisores, vimos que una de sus funciones es transportar su energía a las cinco profundidades del cuerpo. Como todos los SELs se ubican a lo largo de los Flujos Supervisores, es comprensible que cada profundidad aloje también su propio conjunto particular de SELs.

Cuando ampliamos nuestro conocimiento de las relaciones entre las profundidades y los cierres energéticos de seguridad, habremos dado otro paso en dirección hacia el conocimiento de la unidad, de la interrelación de las diversas partes que forman el ser. Al familiarizarnos con estas diferentes relaciones disponemos de una mayor versatilidad para tratar cualquier disonancia que pueda surgir.

Como ya hemos visto, cada una de las cinco profundidades es responsable de un conjunto específico de funciones corporales, mentales y espirituales. Ya hemos visto cómo equilibrar las profundidades utilizando las manos, ahora comprobaremos cómo al abrir uno de los cierres energéticos de seguridad en particular mantenemos equilibrada la profundidad correspondiente, ya que cada uno de los veintiséis cierres energéticos de seguridad facilita una determinada profundidad. Inversamente, cuando armonizamos una profundidad específica, fortalecemos los cierres energéticos de seguridad asociados a ella. Las asociaciones entre las profundidades y los SELs se pueden resumir de la siguiente forma:

- La primera profundidad está asociada con los Cierres Energéticos de Seguridad 1 a 4.
- La segunda profundidad está asociada con los Cierres Energéticos de Seguridad 5 a 15.
- La tercera profundidad está asociada con los Cierres Energéticos de Seguridad 16 a 22.
- La cuarta profundidad está asociada con el Cierre Energético de Seguridad 23.
- La quinta profundidad está asociada con los Cierres Energéticos de Seguridad 24 a 26.
- La sexta profundidad incluye todo, lo que quiere decir que sirve como armonizador total.

A continuación nos ocuparemos de los veintiséis cierres energéticos de seguridad en el contexto de sus profundidades correspondientes. En este capítulo estudiaremos los Cierres Energéticos de Seguridad 1 a 15, que se encuentran entre la primera y la segunda profundidad.

Nos centraremos en la localización y en el significado universal de cada uno de los cierres energéticos de seguridad (SELS). Además aprenderemos las disonancias específicas que se pueden producir cuando se «bloquea» un determinado SEL, y también algunos ejercicios de fácil aplicación. Para realizar un puente de transmisión sobre los cierres energéticos de seguridad, procederemos como ya hemos explicado anteriormente: se los debe sujetar cómodamente durante algunos minutos o hasta que se sienta una pulsación: No es necesario preocuparse por la precisión, ya que existe un radio de efectividad de unos 7,5 centímetros alrededor de cada uno de los cierres energéticos de seguridad. Con el tiempo, a medida que amplíemos nuestros conocimientos, podremos tratar el punto exacto, pero esto no es esencial. El siguiente índice le ayudará a localizar los cierres energéticos de seguridad que se deben utilizar para tratar determinadas necesidades.

## Índice de los cierres energéticos de seguridad

<i>PARA TRATAR:</i>	<i>UTILICE EL SEL:</i>	<i>PARA TRATAR:</i>	<i>UTILICE EL SEL:</i>
Abdomen	1, 15, 23	Hombros	10, 11, 13
Apetito	13	Inestabilidad	<del>23</del> , <del>23</del>
Brazo	9, 11, 12	Mamas	<del>17</del> , 19
Cabeza	1, 7, <del>16</del> , 18	Muñecas	9, 11
Caderas	6, 9, 11, 14	Músculos	8, <del>16</del>
Cerebro	23	Oídos	5, 20
Circulación	10, 23	Ojos	4, 20
Constipados	3	Pecho	6, 9, 10, 13
Convulsiones	7	Pelvis	3, 8
Corazón	10, 15, <del>17</del>	Peso	<del>21</del>
Cuello	11, 12, 13, 16	Piernas	2, 9, 11, 15
Digestión	2, 5, 7, <del>19</del>	Pies	9, 15
Eliminación	8, <del>16</del>	Respiración	1, 2, 3
Equilibrio	6, 20	Rodillas	10, 15
Equilibrio emocional	12, <del>22</del> , 23, <del>24</del>	Sistema nervioso	17
Espalda	2, 6, 9	Sistema reproductor	8, 13, <del>16</del> , 17
Insomnio	4, 18	Tiroides	14
Fiebre	3	Tobillo	9, 15, <del>17</del>
Garganta	3, 4, 10	Vértigo	<del>24</del>
Hinchazón	1, 15, 17		

Cuando lea los siguientes resúmenes de los cierres energéticos de seguridad, observe la figura 4.1 para aprender sus localizaciones. Algunos de los cierres energéticos de seguridad se encuentran en la espalda o en otros sitios que son de difícil acceso cuando se trabaja sobre uno mismo. Jiro Murai descubrió que, cuando uno se trata a sí mismo, es posible trabajar sobre zonas correspondientes que se encuentran en partes del cuerpo a las que es más fácil acceder. De esta forma, cualquiera de nosotros puede abrir sus propios cierres energéticos de seguridad con relativa facilidad.

Usted advertirá que muchos de los siguientes ejercicios suponen hacer un puente de transmisión sobre dos diferentes SELs simultáneamente. El SEL adicional sirve como una especie de «salida» para canalizar la energía liberada del SEL «bloqueado».

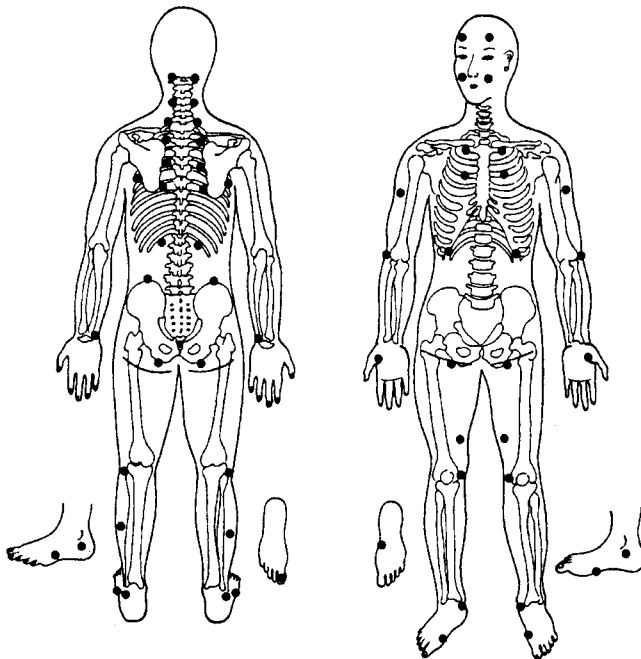


FIGURA 4.1

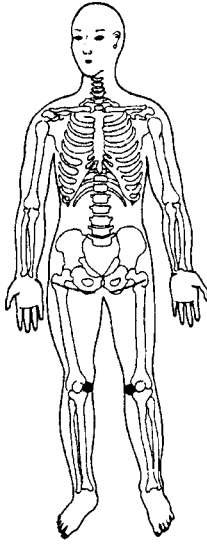


FIGURA 4.2

## La primera profundidad SELs (1-4)

### CIERRE ENERGÉTICO DE SEGURIDAD 1: EL PRIMER MOTOR

El Cierre Energético de Seguridad 1 se encuentra en la parte interior de cada rodilla, justo en la zona que sobresale, donde se conectan el muslo y la espinilla. (Véase la figura 4.2.) El SEL 1 unifica la energía descendente (que se desplaza por la parte anterior del cuerpo) con la energía ascendente (que fluye por la parte posterior del cuerpo) y de este modo nos armoniza de la cabeza a los pies. El SEL 1 es considerado como «*el primer motor*», que conecta las alturas extremas con las profundidades extremas».

Al abrir el Cierre Energético de Seguridad 1 se consigue eliminar las diversas formas de tensión abdominal (hinchazón, malestar) y las jaquecas. También nos permite respirar más fácil y profundamente.

Usted puede hacerse un puente de transmisión o realizarlo en otra persona por medio de una simple imposición de manos: el pulgar, los dedos, la palma o el dorso de la mano. Después de colocar las manos sobre la parte media o interior de las rodillas durante algunos minutos, sentirá que el malestar desaparece.

También puede tratar el SEL 1 estableciendo un puente de transmisión simultáneo en éste y en el Cierre Energético de Seguridad 2:

1. Coloque su mano izquierda sobre la rodilla derecha, en el Cierre

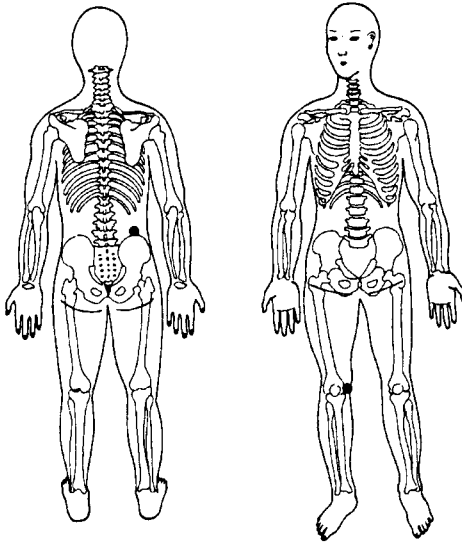


FIGURA 4.3

Energético de Seguridad 1, y su mano derecha sobre la cadera derecha, en el Cierre Energético de Seguridad 2.

(Véase la figura 4.3.)

2. Coloque su mano derecha sobre la rodilla izquierda, en el Cierre Energético de Seguridad 1, y su mano izquierda sobre la cadera izquierda en el Cierre Energético de Seguridad 2.

*«ME ENCONTRABA ALOJADA en una hermosa casa de la babía de Kablua. Estaba entusiasmada con la idea de bajar al mar para mi baño diario. La noche anterior había habido una fuerte tormenta y, cuando llegué a la playa, encontré que el agua estaba turbia, ya no se la veía cristalina y turquesa como los días anteriores. A pesar de todo, decidí nadar un rato.*

*«HABÍA NADADO UNOS cincuenta metros cuando sentí una aguda corriente eléctrica recorriendo mi cuerpo, que casi instantáneamente se entumeció. Sentí pánico, pero me las ingenié para volver a la playa. Había sido atacada por una medusa gigante, que con sus largos tentáculos me había rozado la cara, el cuello, el pecho, la cintura y los muslos. Comencé a frotarme la piel con arena para quitarme del cuerpo aquella sustancia gelatinosa e irritante, y entonces mi corazón comenzó a latir aceleradamente, no conseguía respirar bien y mi cuerpo comenzó a sacudirse sin que consiguiera controlarlo. Por un minuto pensé. «¡Oh, Dios mío, voy a morir!» Me tumbé en la arena y cogí mis SELs 1 (la parte interior de mis rodillas) con las manos cruzadas, aferrándome a la vida.*

*«LA DESCRIPCIÓN DE MARY de los SELs 1, el primer motor, fue lo único que pude recordar. Sentí que necesitaba desbacerme de inmediato de lo que había en mi cuerpo. Mantuve las manos sobre mis rodillas durante unos veinte minutos. Finalmente, sentí que mi cuerpo se liberaba y logré llegar a casa. Mis amigos me recibieron en la puerta y, al ver que estaba llena de cardenales, quisieron llevarme al hospital. Sin embargo, decidí permanecer en cama y tratarme con el Jin Shin Jyutsu; al día siguiente me encontraba mucho mejor.»*

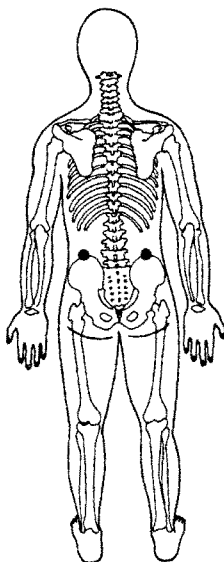


FIGURA 4.4

## CIERRE ENERGÉTICO DE SEGURIDAD 2: LA SABIDURÍA

El Cierre Energético de Seguridad 2 se encuentra en la parte inferior de la espalda, en la parte superior del hueso de la cadera, a ambos lados del cuerpo. (Véase la figura 4.4.) El SEL 2 está asociado con la fuerza vital de todas las criaturas y con la sabiduría. Cuando el SEL 2 se abre, nos volvemos a conectar con la sabiduría original y el deseo de vivir.

El Cierre Energético de Seguridad 2 se puede utilizar para aliviar todas las formas de malestar en la espalda. Equilibra la digestión y la respiración y reduce la tensión y el estrés en las piernas.

Para establecer un puente de transmisión, aplique las manos directamente sobre los SELs 2 derecho e izquierdo, justo por encima del hueso pélvico de la espalda. O trate los Cierres Energéticos de Seguridad 2 y 3 simultáneamente, tal como se indica a continuación:

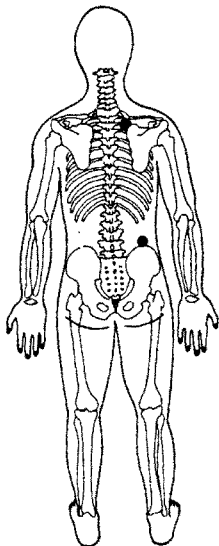


FIGURA 4.5

1. Coloque su mano izquierda sobre el hombro derecho, en el Cierre Energético de Seguridad 3, y su mano derecha sobre la cadera derecha, en el Cierre Energético de Seguridad 2. (Véase la figura 4.5.)
2. Coloque su mano derecha sobre el hombro izquierdo, en el Cierre Energético de Seguridad 3, y su mano izquierda sobre la cadera izquierda, en el Cierre Energético de Seguridad 2.



### CIERRE ENERGÉTICO DE SEGURIDAD 3: LA PUERTA

El Cierre Energético de Seguridad 3 se encuentra en la espalda superior, en las esquinas superiores e internas de los omóplatos, a derecha e izquierda de la columna vertebral. (Véase la figura 4.6.) El SEL 3 funciona como una puerta que se balancea hacia delante para descargar la tensión y hacia atrás para recibir la energía purificada.

El Cierre Energético de Seguridad 3 sirve para favorecer la respiración, para tratar la fiebre, los constipados y el dolor de garganta y para estimular el sistema inmunitario con el fin de que libere sus propios antibióticos naturales. También es adecuado trabajar en este cierre energético de seguridad cuando existe tensión o estrés acumulado en la cintura pélvica. Coloque su mano derecha sobre el SEL 3 izquierdo y la mano izquierda sobre el SEL 3 derecho y sienta como se disipa rápidamente la tensión.

También puede establecer un puente de transmisión simultáneo sobre el SEL 3 y el SEL 15, con este simple ejercicio:

1. Coloque su mano izquierda sobre el hombro derecho, sobre el Cierre Energético de Seguridad 3, y la mano derecha sobre la ingle derecha, sobre el Cierre Energético de Seguridad 15. (Véase la figura 4.7.)
2. Coloque su mano derecha sobre el hombro izquierdo, sobre el Cierre Energético de Seguridad 3, y la mano izquierda sobre la ingle izquierda, sobre el Cierre Energético de Seguridad 15.

*»EN UN VUELO desde Salt Lake City a Dakota del Sur, yo estaba sentada junto a una joven madre con su bebé de seis meses. La muchacha estaba visiblemente preocupada porque su bebé tenía mucha fiebre, casi 40° C,*

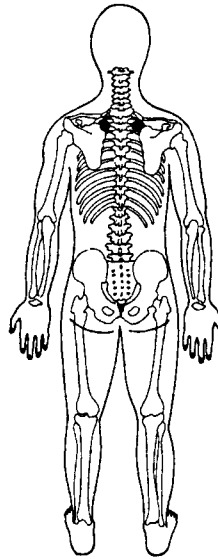


FIGURA 4.6

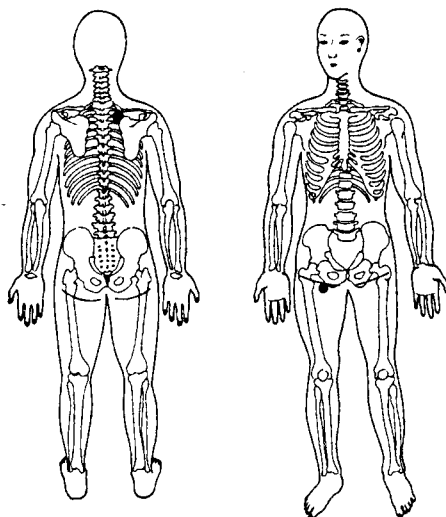


FIGURA 4.7

*y las dos aspirinas que le había dado no habían mejorado la situación.*

*«FINALMENTE, LA MADRE se angustió tanto que los pilotos decidieron un aterrizaje de emergencia en Wyoming. En el ínterin, una de las azafatas preguntó si había alguien a bordo que pudiera ayudarla. Me acerqué al niño y comencé a tratarle el SEL 3, recordando que es un buen antibiótico natural y que ayuda a reducir la fiebre. Después de veinte minutos, el avión aterrizó en Wyoming. Al aterrizar la madre le tomó la temperatura y sintió un gran alivio al ver que había bajado un grado.»*

#### **CIERRE ENERGÉTICO DE SEGURIDAD 4: LA VENTANA**

El Cierre Energético de Seguridad 4 se encuentra en la base del cráneo justo en el borde de los lóbulos occipitales (a derecha e izquierda). (Véase la figura 4.8.) Se lo denomina «la ventana» que deja entrar la luz del conocimiento y el aliento de la vida.

El Cierre Energético de Seguridad 4 armoniza los problemas visuales y de garganta. Realice un puente de transmisión sobre los

SELS 4 siempre que usted o alguno de sus amigos sufra de insomnio, de debilidad o tensión en los ojos o de dolor o sequedad de garganta.

Para hacerlo, coloque simplemente cada una de sus manos sobre los SELS 4 durante algunos minutos. También puede establecer el puente tocando los pómulos, donde se encuentran los SELS 21:

1. Coloque su mano izquierda sobre la parte inferior derecha del cráneo, en el Cierre Energético de Seguridad 4, y la mano derecha sobre el pómulo izquierdo, en el Cierre Energético de Seguridad 21. (Véase la figura 4.9.)
2. Coloque su mano derecha sobre la parte inferior izquierda del cráneo, en el Cierre Energético de Seguridad 4, y la mano izquierda sobre el pómulo derecho, en el Cierre Energético de Seguridad 21.

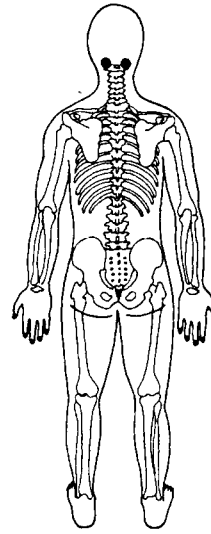


FIGURA 4.8

*«MIENTRAS REALIZABA UN puente de transmisión a una joven mujer, advertí que sus pupilas estaban extremadamente dilatadas. Me comentó que tenía una enfermedad visual hereditaria: un problema progresivo que la había privado en gran medida de la visión central aunque*

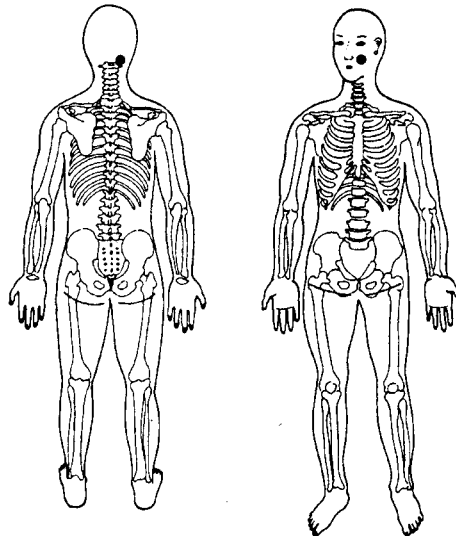
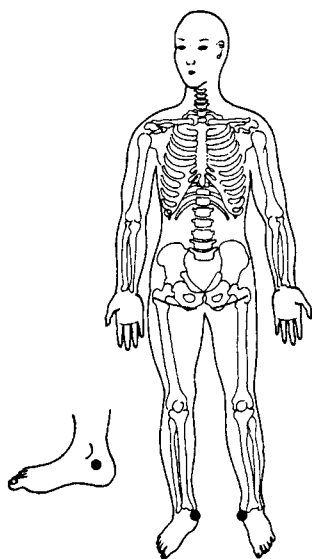


FIGURA 4.9

*conservaba la visión periférica, pero que era “irremediable”. No dije ni una palabra, pero comencé a tratar sus SELs 4 e hice que ella también colocara sus manos sobre ellos. Un par de semanas más tarde, cuando nos encontramos, me dijo; “Tengo algo que contarle. He empezado a ver. No he querido hablar de ello por el temor de que dejara de hacerlo otra vez pero cada día veo un poco más.” A continuación me contó que había empezado a ver cosas que nunca había visto —arquitectura, etc.— y que su novio literalmente la arrastraba por la ciudad porque por primera vez era capaz de detenerse y observar todo como una gran novedad. Era como estar con Alicia en el país de las maravillas. ¡Gracias por el regalo del Jin Shin Jyutsu!\**

## La segunda profundidad SELs (5-15)

### CIERRE ENERGÉTICO DE SEGURIDAD 5: LA REGENERACIÓN



Situado en la parte interna del tobillo, entre el hueso del tobillo y el talón, el Cierre Energético de Seguridad 5 restaura nuestra capacidad para liberar todo lo viejo y admitir lo nuevo. (Véase la figura 4.10.) Por esta razón, está asociado con la regeneración y el renacimiento. Cuando el SEL 5 está abierto, nos sentimos libres de las servidumbres que nos retienen en el pasado. El miedo es una de las ataduras más fuertes, generalmente se tratan los SELs 5 cuando se siente miedo.

FIGURA 4.10

Los SELs 5 también son útiles para tratar los problemas digestivos y auditivos. Para establecer un puente de conexión en los SELs 5, sujete la parte interna de cada tobillo o —si esa posición es demasiado incómoda— coloque una mano sobre cada uno de los SELs 15, en la ingle. Al abrir los SELs 15 junto con los SELs 3, se abrirán también los SELs 5:

1. Coloque su mano derecha sobre la ingle derecha, en el Cierre Energético de Seguridad 15, y su mano izquierda sobre su hombro derecho en el Cierre Energético de Seguridad 3. (Véase la figura 4.11.)

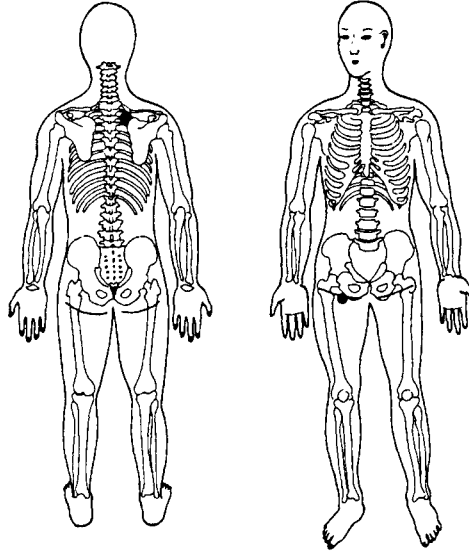


FIGURA 4.11

2. Sostenga durante unos minutos, y luego coloque su mano izquierda sobre la ingle izquierda, en el Cierre Energético de Seguridad 15, y su mano derecha sobre su hombro izquierdo en el Cierre Energético de Seguridad 3.

**CIERRE ENERGÉTICO DE SEGURIDAD 6:  
EL EQUILIBRIO Y LA DISCRIMINACIÓN**

El Cierre Energético de Seguridad 6 está asociado con el equilibrio y la discriminación. Se encuentra en el arco de cada pie, aproximadamente a medio camino entre el dedo gordo (lado de la planta) y el final del

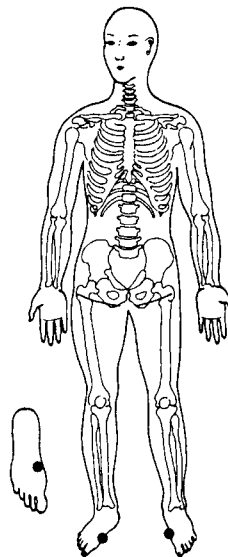


FIGURA 4.12

talón. (Véase la figura 4.12.) El arco es la estructura que nos permite mantener una postura equilibrada en el mundo. Del mismo modo que sucede con su manifestación física, el SEL 6 nos permite equilibrar la inspiración universal con los razonamientos prácticos.

El Cierre Energético de Seguridad 6 libera la tensión del pecho y se puede utilizar para despejar la tensión de las caderas y de la espalda. Los SELs 6 también nos ayudan a recuperar el equilibrio.

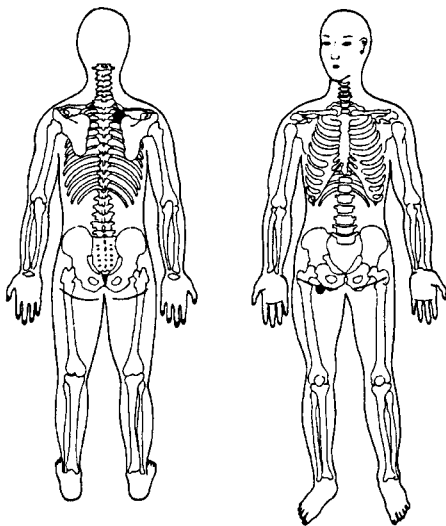


FIGURA 4.13

Para establecer un puente de transmisión en los SELs 6, sostenga los arcos de cada pie en la zona del cierre energético de seguridad. Igual que los SELs 5, los SELs 6 se pueden abrir tratando el SEL 15 y el SEL 3. La misma secuencia que presentamos para el SEL 5 es igualmente efectiva en este caso. 145-6

1. Coloque su mano derecha sobre la ingle derecha, en el Cierre

Energético de Seguridad 15, y su mano izquierda sobre el hombro derecho, en el Cierre Energético de Seguridad 3. (Véase la figura 4.13.)

2. Espere unos minutos, luego coloque su mano izquierda sobre la ingle izquierda, en el Cierre Energético de Seguridad 15, y su mano derecha sobre el hombro izquierdo, en el Cierre Energético de Seguridad 3.

### **CIERRE ENERGÉTICO DE SEGURIDAD 7: LA VICTORIA**

El Cierre Energético de Seguridad 7 está situado en la parte inferior del dedo gordo (Véase la figura 4.14) Tradicionalmente, el SEL 7

está asociado con el desarrollo y con la conclusión de un ciclo espiritual, de allí la victoria.

Por encontrarse en la parte más inferior del cuerpo, el SEL 7 se relaciona con la parte más superior. Por lo tanto, es el cierre energético de seguridad que ayuda a despejar la mente y la cabeza. Los SELs 7 pueden aliviar las jaquecas y las convulsiones y también facilitar la digestión.

Establezca un puente de transmisión sobre los SELs 7 sujetando el dedo gordo en el lugar indicado. Si resulta demasiado incómodo, es posible abrir los SELs 7 haciendo un puente de transmisión en el SEL 15, situado en la ingle, y en el SEL 2 que se encuentra en la cadera:

1. Coloque su mano izquierda sobre la ingle izquierda en el Cierre Energético de Seguridad 15, y su mano derecha sobre la cadera derecha en el Cierre Energético de Seguridad 2. (Puede utilizar la palma o el dorso de su mano.) (Véase la figura 4.15.)

2. Coloque su mano derecha sobre la ingle derecha en el Cierre Energético de Seguridad 15. Y su mano izquierda sobre la cadera izquierda en el Cierre Energético de Seguridad 2.

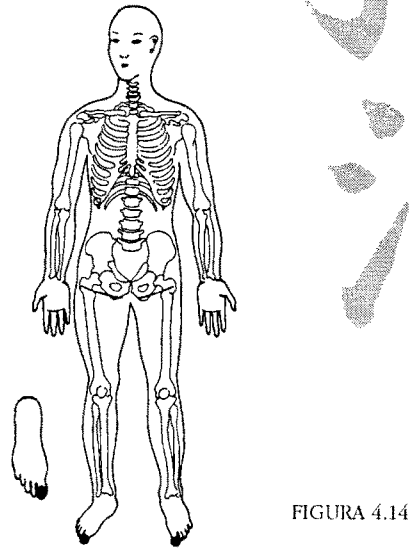


FIGURA 4.14

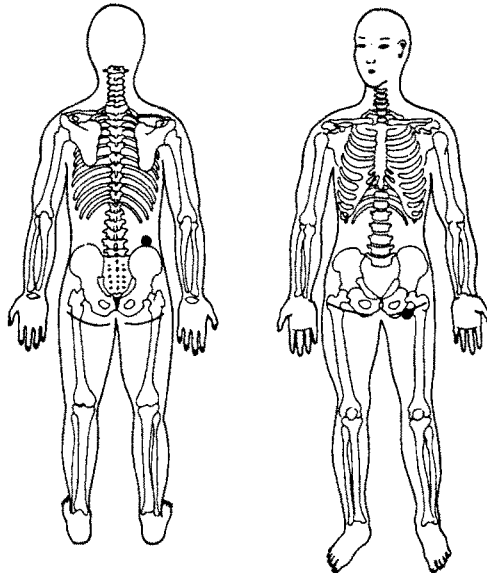


FIGURA 4.15

*«HE SUFRIDO durante dieciocho años ataques de epilepsia. Tenía convulsiones muy graves, y la mayor parte de mis ataques se presentaban cuando estaba durmiendo. Siempre me despertaba segundos antes de que comenzaran las convulsiones. En las clases de Jin Shin Jyutsu aprendí que al sujetar mi SEL 7, era posible eliminar el bloqueo de la energía que causaba los ataques.*

*«UN AMANECER, después de una semana francamente estresante, me desperté sintiendo que estaba a punto de sufrir uno de mis ataques. Rápidamente, cogí mis dedos gordos y los sujeté como si en ello me fuera la vida.*

*Mientras mi cuerpo comenzaba a convulsionarse, sujeté mis dedos gordos con una fuerza cada vez mayor hasta que mis nudillos se tornaron blancos para que la fuerza de las convulsiones no me obligara a soltarlos. Para mi asombro, antes de alcanzar su fuerza habitual, la convulsión remitió y no perdí la conciencia como siempre me sucedía.*

*«PERMANECÍ EN CAMA durante algún tiempo sujetando mis dedos gordos hasta que me animé a levantarme y tomar un té. Después de la experiencia, estaba exaltado y sentía que podía controlar mi cuerpo por primera vez en muchos años. Estaba sorprendido de que el Jin Shin Jyutsu hubiera funcionado tan rápida y fácilmente.»*

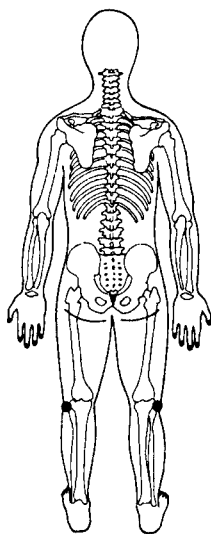


FIGURA 4.16

#### **CIERRE ENERGÉTICO DE SEGURIDAD 8: EL RITMO, LA FUERZA Y LA PAZ**

El Cierre Energético de Seguridad 8 se encuentra en la parte lateral (externa) de la parte posterior de las rodillas. (Véase la figura 4.16.) Cuando se abren los SELs 8, experimentamos el ritmo, la fuerza y la paz del universo y nos sentimos más sintonizados con él.



El Cierre Energético de Seguridad 8 facilita la eliminación y favorece las funciones reproductoras. También es útil para reducir la tensión muscular y aliviar los problemas de la cintura pélvica y el recto.

Para establecer un puente de transmisión en los SELs 8, siéntese en una silla cómoda o tumbese y acerque sus rodillas al pecho. Si estas posturas le resultan incómodas, los SELs 8 también se pueden abrir realizando un puente de transmisión en los SELs 25, situados en los isquiones o en los SELs 2, que se encuentran en la cadera.

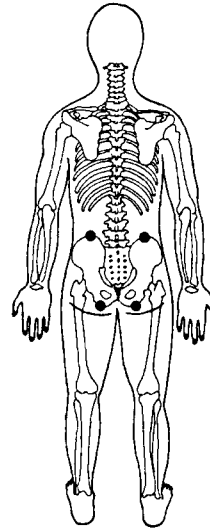


FIGURA 4.17

1. Coloque su mano izquierda sobre la nalga izquierda, en el Cierre Energético de Seguridad 25, y su mano derecha sobre la nalga derecha, en el Cierre Energético de Seguridad 25. (Véase la figura 4.17.)
2. Coloque su mano izquierda sobre la cadera izquierda, en el Cierre Energético de Seguridad 2, y su mano derecha sobre la cadera derecha, en el Cierre Energético de Seguridad 2.

### **CIERRE ENERGÉTICO DE SEGURIDAD 9: FINAL DE UN CICLO Y COMIENZO DE OTRO**

El Cierre Energético de Seguridad 9 se encuentra en la mitad de la espalda, entre la parte inferior de los omóplatos y la columna. (Véase la figura 4.18.) Cuando alguien tiene problemas para iniciar algo nuevo, realice un puente de transmisión sobre los SELs 9, que nos ofrecen inspiración para deshacernos de lo viejo y aceptar lo nuevo.

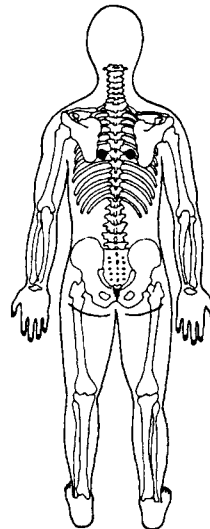


FIGURA 4.18

El Cierre Energético de Seguridad 9 conecta también la parte inferior del cuerpo con la superior. Como tal, los SELs 9 armonizan y energizan las extremidades. Establezca un puente de transmisión en ellos cuando exista una congestión en el pecho, problemas en los brazos o en la espalda, malestar en la cadera o un tobillo dislocado.

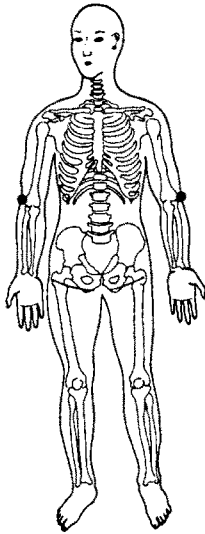


FIGURA 4.19

Como muy pocos de nosotros podemos acceder a los SELs 9, podemos sujetar los SELs 19 que se sitúan en la cresta exterior de los codos. Al abrir los SELs 19 se abren automáticamente los SELs 9.

1. Para liberar los SELs 9, realice un puente de transmisión sobre los SELs 19 en los codos. Sujete la cresta exterior de los codos de ambos brazos. (Véase la figura 4.19.)
2. Si resulta incómodo trabajar ambos codos al mismo tiempo, puede aplicar un puente de transmisión en el codo derecho y a continuación en el codo izquierdo.

*«DESPUÉS DE MI primera clase con Mary Burmeister en 1979, recluté ansiosamente varios amigos como conejillos de Indias para practicar. Uno de ellos era un hombre saludable de 40 años a quien conocía desde hacía doce años. A menudo me hablaba de su profesión, que era lucrativa y segura pero que no lo satisfacía. Le costaba ir a trabajar pero estaba demasiado cómodamente instalado en su trabajo como para realizar los cambios que deseaba.*

*«CUANDO LO TRATÉ, él estaba intentando deshacerse de un persistente malestar en el brazo. Los SELs 9 tienen influencia sobre los brazos y también representan el fin de un ciclo y el comienzo de otro nuevo. Ambas cosas parecían aplicables a su situación, de manera que decidí concentrarme en liberar sus SELs 9.*

*»DESPUÉS DE RECIBIR seis tratamientos en dos semanas, llegó a casa con novedades. El día anterior, mientras estaba en el trabajo, de repente había informado espontáneamente a su jefe que presentaba su dimisión. Esta decisión fue muy bien aceptada por el jefe, que desde hacía tiempo pensaba que mi amigo estaba en un trabajo que no le correspondía.»*

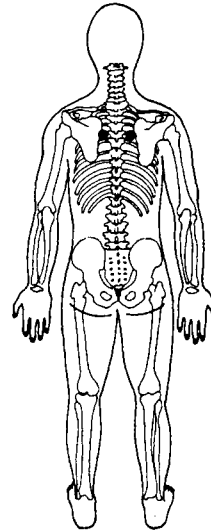


FIGURA 4.20

### **CIERRE ENERGÉTICO DE SEGURIDAD 10: EL ALMACÉN DE LA ABUNDANCIA**

El Cierre Energético de Seguridad 10 está situado en la parte superior de la espalda, entre los omóplatos y la columna, junto a la parte media de los omóplatos. (Véase la figura 2.20.) El SEL 10 se considera como el «almacén de la abundancia» porque libera una efusión de energía vital ilimitada cuando no está bloqueado.

Al liberar el Cierre Energético de Seguridad 10 se armoniza el corazón, la circulación, la garganta, la voz, los hombros y las rodillas. Igual que los SELs 9, los SELs 10 también armonizan la zona del pecho, y además son especialmente útiles para equilibrar la tensión sanguínea.

Los SELs 10, del mismo modo que los SELs 9, están situados en una zona de difícil acceso. En vez de sujetarlos directamente, sujete la parte superior del brazo izquierdo (conocida como el SEL 19 superior) con la mano derecha, y la parte superior del brazo derecho con la mano izquierda, durante varios minutos. O establezca un puente de transmisión en la parte superior de los brazos y en los muslos opuestos (los SELs 1 superiores), como se indica a continuación:

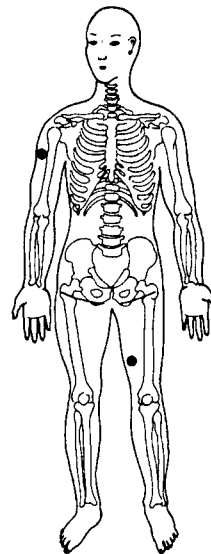


FIGURA 4.21

1. Coloque su mano izquierda sobre el SEL 19 superior derecho (en la parte superior del brazo) y su mano derecha en el SEL 1 superior izquierdo (en la cara interna del muslo). (Véase la figura 4.21.)
2. Coloque su mano derecha sobre el SEL 19 superior izquierdo (en la parte superior del brazo) y su mano izquierda en el SEL 1 superior derecho (en la cara interna del muslo).

### **CIERRE ENERGÉTICO DE SEGURIDAD 11: DESHACIÉNDOSE DE LAS CARGAS DEL PASADO Y DEL FUTURO**

El Cierre Energético de Seguridad 11 se encuentra en la parte superior de la espalda, justo en el sitio en que el cuello se une con los hombros. (Véase la figura 4.22.) Los SELs 11 nos ayudan a deshacernos de un bagaje excesivo.

Al establecer un puente de transmisión en el Cierre Energético de Seguridad 11 se armonizan los hombros y el cuello, y también se alivian las molestias de piernas y caderas. Al liberar los SELs 11 se benefician los brazos, incluidos los codos, muñecas, manos y dedos.

Para establecer un puente de transmisión en el SEL 11 izquierdo se coloca la mano derecha sobre él. El SEL 11 derecho se sostiene con la mano izquierda. También es útil realizar un puente de transmisión del SEL 11 con el SEL 25, que está en las nalgas, para liberar el SEL 11:

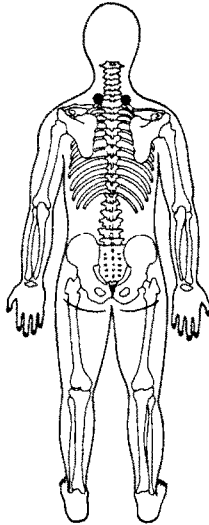


FIGURA 4.22

1. Sostenga el hombro derecho, justo donde se encuentra el Cierre Energético de Seguridad 11, con su mano derecha y sujete la nalga izquierda, en el Cierre Energético de Seguridad 25 con su mano izquierda.
2. Realice un puente de transmisión en el hombro derecho, en el Cierre Energético de Seguridad 11, con su mano derecha, y sujete la nalga izquierda, en el Cierre Energético de Seguridad 25, con su mano izquierda.

«HACE APROXIMADAMENTE TRES años me ocupaba de las tareas del hogar de una mujer llamada Laura que tenía 38 años y estaba postrada en cama, paralizada desde el pecho hacia abajo y diagnosticada de esclerosis múltiple. Una vez al día debía moverle las piernas para impedir un mayor deterioro. Sus piernas estaban muy rígidas y era difícil moverlas. Un buen amigo, practicante del Jin Shin Jyutsu, me enseñó a trabajar los SELs 11 y 15 de Laura. Después de sujetar cada lado durante diez minutos recibí una gran sorpresa. Las piernas de Laura estaban flexibles y podía moverlas con facilidad. Estaba tan impresionada que decidí estudiar y practicar este arte. Cuanto más conozco el Jin Shin Jyutsu, más asombrada estoy.»

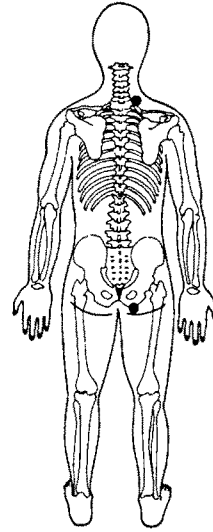


FIGURA 4.23

**CIERRE ENERGÉTICO DE SEGURIDAD 12:  
NO ES MI VOLUNTAD SINO LA VOLUNTAD**

El Cierre Energético de Seguridad 12 está situado en la parte posterior del cuello, a mitad de camino entre el cráneo y los hombros, a cada lado de las vértebras cervicales. (Véase la figura 4.24.) Los SELs 12 tienen un poderoso efecto sobre nuestra psicología porque alinean nuestra voluntad con la voluntad universal. Al abrirlos se restaura el equilibrio emocional y se disipa la ira. Al abrir los SELs 12 también se alivia la tensión de brazos y cuello.

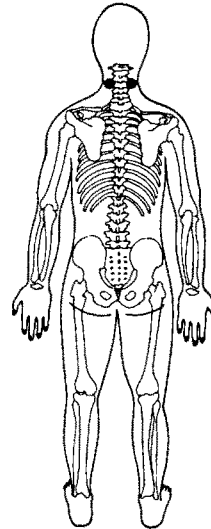


FIGURA 4.24

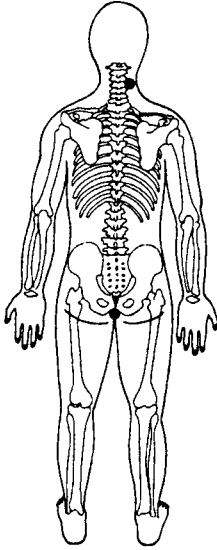


FIGURA 4.25

Para realizar un puente de transmisión en los SELs 12, colocar cada mano en los SELs derecho e izquierdo. Además, se puede tratar el cóccix (en la base de la columna) junto con los SELs 12 para liberar la energía estancada.

1. Coloque su mano izquierda sobre el lado derecho del cuello, en el Cierre Energético de Seguridad 12, y su mano derecha en la base de la columna, en el cóccix. (Véase la figura 2.)
2. Coloque su mano derecha sobre el lado izquierdo del cuello, en el Cierre Energético de Seguridad 12, y su mano izquierda en la base de la columna, en el cóccix.

### **CIERRE ENERGÉTICO DE SEGURIDAD 13: AMAR A LOS ENEMIGOS**

El Cierre Energético de Seguridad 13 se encuentra en la parte anterior de la caja torácica, unos pocos centímetros por debajo de la clavícula junto a la tercera costilla. (Véase la figura 4.26.) Cuando los SELs 13 están abiertos, somos capaces de ver la bondad de las personas, incluso de aquellos a quienes nos enfrentamos.

Los SELs 13 armonizan las funciones reproductoras, ayudan a equilibrar el apetito y pueden reducir la tensión de los hombros y el cuello.

Para establecer un puente de transmisión en los SELs 13, coloque simplemente las manos sobre ellos. También puede sostener los SELs 19 superiores (en la parte superior de los brazos) como se indica a continuación:

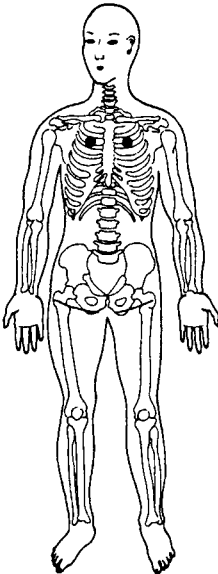


FIGURA 4.26

1. Coloque su mano izquierda sobre la parte superior del brazo derecho. (Véase la figura 4.27.)
2. Coloque su mano derecha en la parte superior del brazo izquierdo. (Lo puede realizar simultáneamente o uno por vez.)

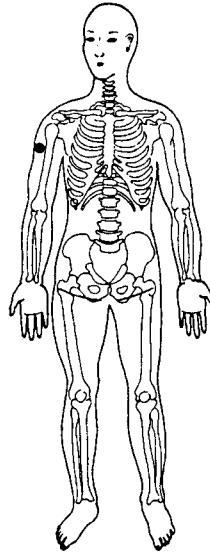


FIGURA 4.27

*«UNA COMPAÑERA DEL trabajo que estaba embarazada tenía una cita preestablecida para que le practicaran una cesárea el lunes siguiente. Su último día en la oficina era el jueves. Me comentó que su embarazo había sido muy bueno, pero que el bebé estaba en mala posición para dar a luz. El médico había intentado “dar vuelta” al bebé, pero no lo había conseguido.*

*»DEBBIE HUBIERA DESEADO un parto natural: que el bebé estuviera dispuesto a nacer y no que los médicos tomaran la decisión. Me preguntó si podría tratarla con Jin Shin Jyutsu antes de marcharse ese día (ésta fue la única vez que trabajé con ella) utilicé un flujo trece.*

*»AL DÍA SIGUIENTE me llamaron por teléfono diciéndome que Debbie había dado a luz esa mañana a una niña (viernes). Cuando la llamé al hospital estaba asombrada. Se había puesto de parto a las tres de la madrugada y el bebé se había dado la vuelta. Sin embargo, los médicos, tal como habían “planificado”, le habían practicado una cesárea. Pero Debbie se recuperó rápidamente, y siempre se refiere a su hija como su “bebé Jin Shin”.»*

#### **CIERRE ENERGÉTICO DE SEGURIDAD 14: EL EQUILIBRIO, EL SUSTENTO**

Situado en la parte anterior e inferior de la caja torácica, el Cierre Energético de Seguridad 14 nos permite nutrirnos y mantener el

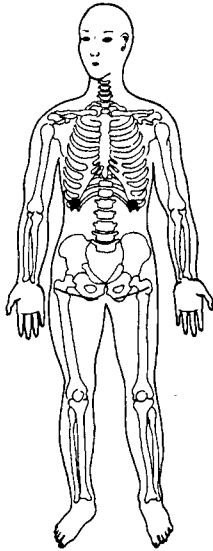


FIGURA 4.28

equilibrio en la vida cotidiana. (Véase la figura 4.28.) Podemos establecer un puente de transmisión en los SELs 14 siempre que exista disonancia o tensión en la zona de la cadera o de los muslos. Al abrir los SELs 14 se mantiene el equilibrio entre la parte superior e inferior del cuerpo.

Es posible hacer un puente de transmisión en los SELs 14 colocando una mano sobre ellos a ambos lados del cuerpo. También se los puede armonizar estableciendo un puente de transmisión en los SELs 19, que se encuentran junto a las crestas de los codos (del lado exterior) como se indica a continuación:

1. Coloque su mano izquierda sobre su codo derecho, en el Cierre Energético de Seguridad 19, y su mano derecha sobre el SEL 1 superior izquierdo (en la cara interior del muslo izquierdo). (Véase la figura 4.29.)
2. Coloque su mano derecha sobre su codo izquierdo, en el Cierre Energético de Seguridad 19, y su mano izquierda sobre el SEL 1 superior derecho (en la cara interior del muslo derecho).

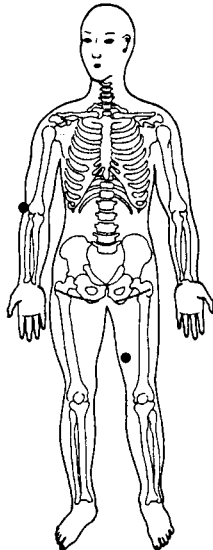


FIGURA 4.29

### **Cierre Energético de Seguridad 15: Lavar nuestros corazones con la risa**

El Cierre Energético de Seguridad 15 se sitúa en la ingle. (Véase la figura 4.30.) Al establecer un puente de transmisión sobre los SELs 15, somos más capaces de gozar y reírnos, lo que obviamente cambia nuestra percepción de las cosas. Mary se refiere a los



SELs 15 como los «comediantes» porque nos ayudan a tomarnos a nosotros mismos y a las situaciones con menos seriedad.

El Cierre Energético de Seguridad 15 armoniza el abdomen, las piernas, las rodillas, los tobillos y los pies. También se puede utilizar para aliviar el corazón y los procesos de hinchazón.

Para establecer un puente de transmisión en los SELs 15, coloque cada mano sobre las ingles izquierda y derecha, y sujételas. También puede realizar un puente de transmisión sobre los SELs 15 utilizando los SELs 6, ubicados en los empeines, y a continuación los SELs 3, situados en los hombros. Si no resulta sencillo acceder a los SELs 6, también es posible establecer un puente de transmisión efectivo en los SELs 15 utilizando simplemente los SELs 3.

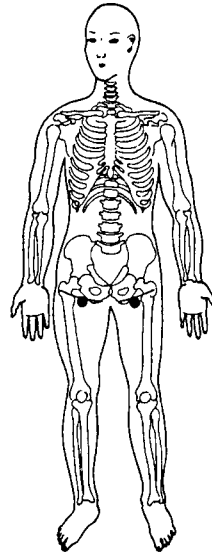


FIGURA 4.30

1. Coloque su mano derecha sobre la ingle derecha, en el Cierre Energético de Seguridad 15, y su mano izquierda sobre el empeine derecho, en el Cierre Energético de Seguridad 6. (Véase la figura 4.31.) O coloque su mano izquierda sobre el hombro derecho en el Cierre Energético de Seguridad 3.

2. Coloque su mano izquierda sobre la ingle izquierda, en el Cierre Energético de Seguridad 15, y su mano derecha sobre el empeine izquierdo, en el Cierre Energético de Seguridad 6. O coloque su mano derecha sobre el hombro izquierdo en el Cierre Energético de Seguridad 3.

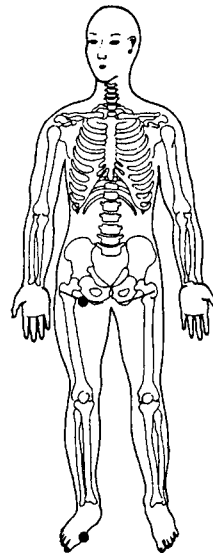


FIGURA 4.31

*«UN HOMBRE DE 68 años estaba en el hospital después de haber sido operado de ambas arterias femorales que estaban totalmente bloqueadas. Los dedos de su pie izquierdo estaban totalmente negros, y el pie era de color morado debido a una prolongada falta de circulación. Los médicos pensaban amputarle la pierna izquierda a la altura de la rodilla tan pronto como se recuperara de la operación.*

*«ME SOLICITARON QUE fuera al hospital para darle tratamientos diarios allí y luego en su casa cuando le dieran el alta. Trabajé los flujos quince. Todos los días veía cómo su pie cambiaba de color. Finalmente el hombre no perdió ni siquiera un dedo. Seguí dándole tratamiento de Jin Shin Jyutsu semanalmente durante doce años y él llevaba una vida completamente normal, atendiendo su enorme jardín de rosas, jugando a los bolos, trabajando como voluntario y saliendo de vacaciones con su familia.»*

Los quince Cierres Energéticos de Seguridad precedentes se encuentran entre la primera y la segunda profundidades. Recuerden que cuando los abrimos y los mantenemos libres de obstrucciones, estamos colaborando a mantener las importantes primeras y segundas profundidades en equilibrio.

## Capítulo 5

# Los cierres Energéticos de Seguridad: 16-26

Los números son claves  
para el flujo de  
la energía universal.

*En el último capítulo hemos estudiado los Cierres Energéticos de Seguridad 1 a 15, situados en la primera y segunda profundidades. Ahora nos centraremos en los once SELs restantes, que se encuentran en la tercera, cuarta y quinta profundidades.*

## La tercera profundidad SELS (16-22)

### CIERRE ENERGÉTICO DE SEGURIDAD 16: LA TRANSFORMACIÓN

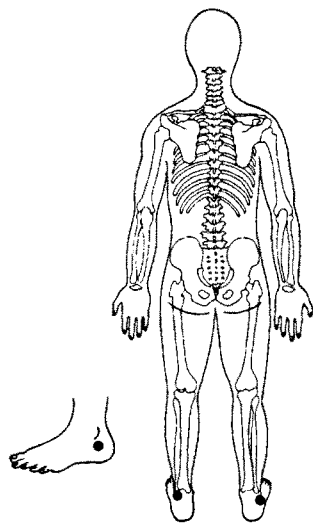


FIGURA 5.1

El Cierre Energético de Seguridad 16 se encuentra en la parte exterior del tobillo, entre el hueso del tobillo y el talón. (Véase la figura 5.1.) Está frente al Cierre Energético de Seguridad 5. Cuando la energía fluye fácilmente a través de los SELs 16, somos más capaces de realizar cambios suaves y saludables en nuestra vida. Por esta razón, a menudo se denomina a los SELs 16 cómo «romper las viejas formas y establecer las nuevas».

Los SELs 16 armonizan el sistema óseo y ayudan a mejorar el tono muscular. También son útiles para estimular las funciones repro-

ductoras y las de eliminación y para aliviar las tensiones en la cabeza y en el cuello.

Si no resulta fácil acceder a los SELs 16, puede usted tratarlos utilizando los SELs 11 y 25 en la siguiente secuencia:

1. Coloque su mano derecha sobre el hombro izquierdo, en el Cierre Energético de Seguridad 11, y su mano derecha sobre la nalga izquierda, en el Cierre Energético de Seguridad 25. (Véase la figura 5.2.)
2. Coloque su mano izquierda sobre el hombro derecho, en el Cierre Energético de Seguridad 11, y su mano izquierda sobre la nalga derecha, en el Cierre Energético de Seguridad 25.

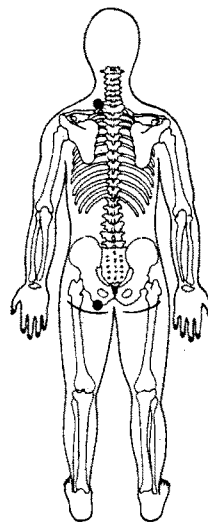


FIGURA 5.2

«CUANDO ERA UNA practicante de poca experiencia, una de mis clientes semanales era una mujer que sufría de rigidez crónica del cuello. En cierta ocasión llegó a la consulta visiblemente consternada. Me comentó que su marido, que era abogado, acababa de perder su empleo. Ella estaba muy asustada por el futuro —la posibilidad de perder su casa y su cómodo estilo de vida, o incluso tener que mudarse a otra ciudad.

«SIN ESTAR SEGURA de cuál era la mejor forma de proceder; mis pensamientos se dirigieron al Cierre Energético de Seguridad 16, que destruye las viejas formas para construir nuevas. Sus viejas formas se estaban viniendo abajo. También recordé que los SELs 16 son útiles para tratar el cuello, de manera que decidí armonizar ese particular SEL. Al final de la hora el malestar de su cuello había desaparecido y aparentemente su equilibrio emocional se había restaurado porque me comentó que se sentía más preparada para afrontar lo que podría suceder.»

### **CIERRE ENERGÉTICO DE SEGURIDAD 17: LA ENERGÍA REPRODUCTORA**

El Cierre Energético de Seguridad 17 se sitúa en la parte exterior de las muñecas, del lado del meñique. (Véase la figura 5.3.) Los SELs 17 armonizan la energía reproductora.

Los SELs 17 se pueden utilizar en situaciones de emergencia porque ayudan a equilibrar el sistema nervioso. Otras zonas que se benefician al abrirlos son el corazón, el pecho y los tobillos. También son útiles para aliviar las hinchazones.

Para realizar un puente de transmisión en los SELs 17, simplemente sostenga la muñeca

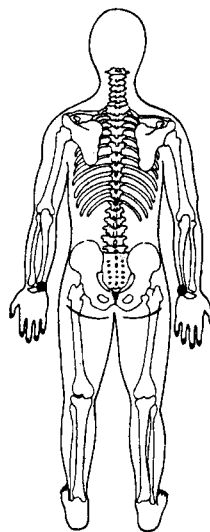


FIGURA 5.3

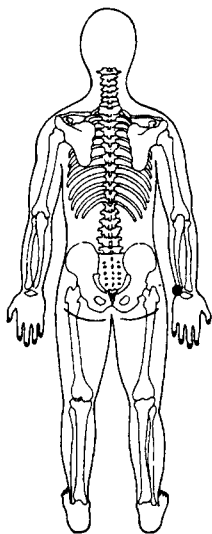


FIGURA 5.4

derecha con su mano izquierda durante algunos minutos y a continuación la muñeca izquierda con su mano derecha. (Véase la figura 5.4.)

*«DESPUÉS DE HABERSE sometido a una operación, traje a mi madre a casa desde el hospital. Luego de haberla ayudado a ir al servicio, la escuché que me llamaba, y al entrar al servicio vi que estaba a punto de desmayarse. Empecé a tratar sus SELs 17. Cada vez que miraba mis notas de clase, a menudo pensaba: “¿Quién puede recordar hacer esto en una emergencia?” Y, sin embargo, en esta ocasión lo recordé y ella se recuperó rápidamente.»*

### **CIERRE ENERGÉTICO DE SEGURIDAD 18: LA CONCIENCIA DEL CUERPO Y LA PERSONALIDAD**

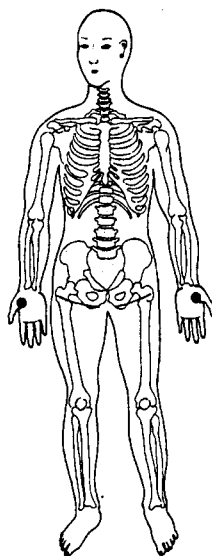


FIGURA 5.5

El Cierre Energético de Seguridad 18 se encuentra en la base del pulgar del lado de la palma. (Véase la figura 5.5.) Los SELs 18 nos hacen tomar conciencia del cuerpo físico e integrar la personalidad dentro de la forma física.

Los SELs 18 armonizan la caja torácica y la parte posterior de la cabeza. También eliminan los desórdenes del sueño.

Para realizar un puente de transmisión en los SELs 18, sostenga la base del dedo pulgar derecho con su mano izquierda durante unos minutos. Luego haga lo mismo con la otra mano: sostenga la base del pulgar izquierdo con la mano derecha.

Otra forma efectiva de despejar los SELs 18 es establecer un puente de transmisión en los SELs 25 y 3, como se indica a continuación:

1. Sujete la nalga derecha, en el Cierre Energético de Seguridad 25, con su mano derecha, y con su mano izquierda sostenga su hombro derecho, en el Cierre Energético de Seguridad 3. (Véase la figura 5.6.)
2. Sujete la nalga izquierda, en el Cierre Energético de Seguridad 25, con su mano izquierda, y con su mano derecha sostenga el hombro izquierdo, en el Cierre Energético de Seguridad 3.

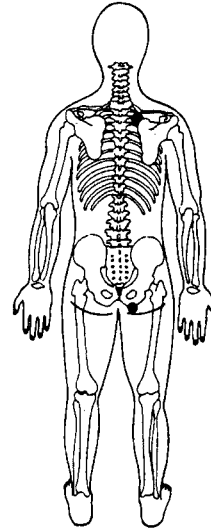


FIGURA 5.6

*«SIEMPRE QUE ME encuentro a grandes alturas sufro de jaquecas que me dejan fuera de toda actividad al menos durante un día. Recientemente, un amigo me ha enseñado cómo sujetar la base de mis pulgares en el Cierre Energético de Seguridad 18. Me ha dicho que esto me ayudaría a liberar la presión que sentía en la parte posterior de mi cabeza. Durante mi siguiente viaje a la montaña lo probé y me sentí gratamente sorprendida por los resultados.»*

### **CIERRE ENERGÉTICO DE SEGURIDAD 19: EL EQUILIBRIO PERFECTO**

El Cierre Energético de Seguridad 19 se sitúa en la cresta de los codos del lado del pulgar. (Véase la figura 5.7.) Está asociado con la auto-ridad, el liderazgo y la capacidad para mante-

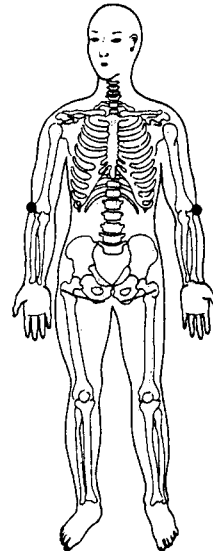


FIGURA 5.7

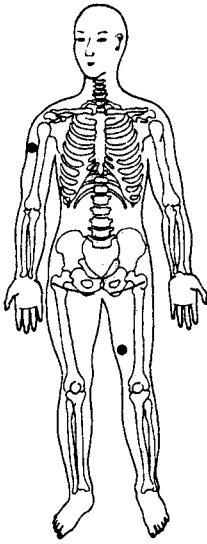


FIGURA 5.8

ner el equilibrio en todo tipo de situaciones. Y como ya hemos visto, cuando deseemos abrir el Cierre Energético de Seguridad 9, que es de difícil acceso, es posible abrir el SEL 19.

Los SELs 19 armonizan la digestión, la espalda, los pulmones y los pechos. También sirven de soporte para el buen estado físico y, por lo tanto, son útiles para revitalizar nuestra energía en general.

Para realizar un puente de transmisión en los SELs 19, coloque su mano derecha en la cresta del codo izquierdo del lado del pulgar, y su mano izquierda sobre la cresta del codo derecho. Para suministrar una salida adicional para la energía liberada de los SELs 19, realice un puente de transmisión en los SELs 19 (en la parte superior del brazo) mientras sujeta los SELs 1 superiores (en el muslo opuesto) como se indica a continuación:

1. Establezca un puente de transmisión en la parte superior del brazo derecho con su mano izquierda, y del muslo izquierdo con su mano derecha. (Véase la figura 5.8.)
2. Establezca un puente de transmisión en la parte superior del brazo izquierdo con su mano derecha, y del muslo derecho con su mano izquierda.

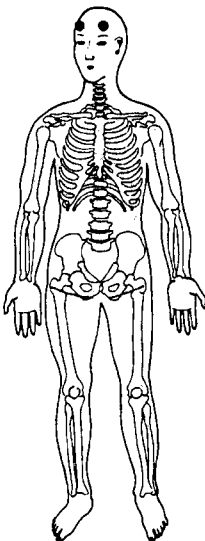


FIGURA 5.9

### **CIERRE ENERGÉTICO DE SEGURIDAD 20: LA ETERNIDAD PERPETUA**

El Cierre Energético de Seguridad 20 se encuentra en la parte superior de la frente ligeramente por encima de las cejas. (Véase la figura 5.9.) Los SELs 20 unifican la conciencia personal con la mente universal, permitiéndonos vislumbrar la realidad ilimitada que conocemos como eternidad.



Al abrir los SELs 20 se armonizan las orejas y los ojos. También estimulan la actividad mental y restauran el equilibrio.

Para abrir los SELs 20, coloque sus manos derecha e izquierda sobre los respectivos SELs y sujételos. También es posible realizar un puente de transmisión en los SELs 22 para liberar los SELs 20. La secuencia de muslo-parte-superior-del-brazo recomendada para el SEL 19 es útil también para el SEL 20.

1. Establezca un puente de transmisión en el SEL 19 superior derecho (en la parte superior del brazo) con su mano izquierda, y en el SEL 1 superior izquierdo (en el muslo) con su mano derecha. (Véase la figura 5.10.)
2. Establezca un puente de transmisión en el SEL 19 superior izquierdo (en la parte superior del brazo) con su mano derecha, y en el SEL 1 superior izquierdo (en el muslo) con su mano izquierda.

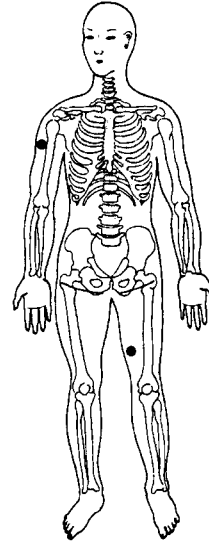


FIGURA 5.10

### **CIERRE ENERGÉTICO DE SEGURIDAD 21: LA SEGURIDAD PROFUNDA Y LA EVASIÓN DE LOS LAZOS MENTALES**

El Cierre Energético de Seguridad 21 se sitúa en la parte inferior de los pómulos, a cada lado de la cara. (Véase la figura 5.11.) Los SELs 21 liberan el peso del mundo, tanto mental como físicamente.

Los SELs 21 fortalecen el pensamiento, restauran la energía y colaboran en el equilibrio del peso (ya sea el exceso de peso o la delgadez). También son útiles para tratar el vértigo y el estrés.

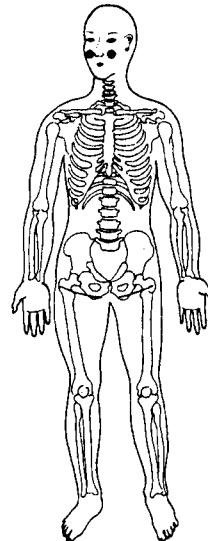


FIGURA 5.11

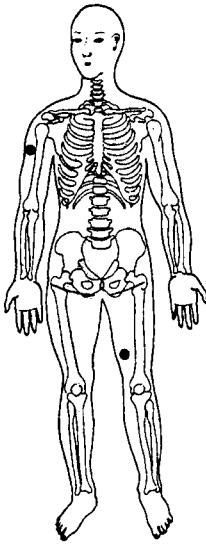


FIGURA 5.12

Para abrir los SELs 21, coloque simplemente una mano por debajo de cada pómulo durante unos pocos minutos. El ejercicio sugerido para los SELs 19 y 20 también es beneficioso para liberar la energía estancada del SEL 21.

1. Establezca un puente de transmisión en el SEL 19 superior derecho que se encuentra del lado del pulgar (parte superior del brazo) con su mano izquierda, y el SEL 1 superior izquierdo (en el muslo) con su mano derecha. (Véase la figura 5.12.)
2. Establezca un puente de transmisión en el SEL 19 superior izquierdo (parte superior del brazo) con su mano derecha, y el SEL 1 superior derecho (en el muslo) con su mano izquierda.

*«UN AMIGO MÍO estaba convencido de que necesitaba perder peso rápidamente. Aunque nunca había pensado que él estaba gordo, le comenté que los SELs 21 eran eficaces para el objetivo que perseguía. Durante las siguientes semanas ayunó y trabajó sus SELs 21, como le había dicho. Pasó algo gracioso: como realmente no tenía que adelgazar, terminó por aumentar un poco de peso. La capacidad de estos SELs para equilibrar el peso del cuerpo no le permitieron que adelgazara.»*

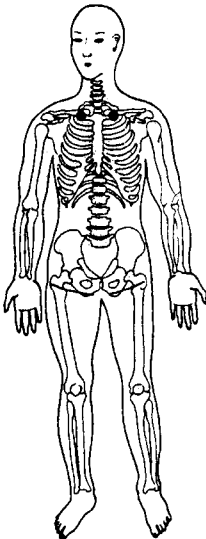


FIGURA 5.13

#### **CIERRE ENERGÉTICO DE SEGURIDAD 22: LA COMPLETA ADAPTACIÓN**

El Cierre Energético de Seguridad 22 se sitúa bajo las clavículas. (Véase la figura 5.13.) Los SELs 22 equilibran y armonizan nuestros pensa-

mientos porque nos permiten pensar con más objetividad y sin el obstáculo de las emociones. También colaboran en nuestra adaptación a las nuevas situaciones y a los cambios de ambiente —incluyendo los cambios climáticos o de estaciones.

Como los SELs 22 representan la consumación, son eficaces para equilibrar el ser total. También armonizan la tiroides y la paratiroides y ayudan a prevenir ataques. Se puede establecer un puente de transmisión en los SELs 22 cuando exista estrés emocional o una disonancia digestiva.

El puente de transmisión en los SELs 22 se realiza colocando las manos derecha e izquierda debajo de las clavículas en el sitio del cierre energético de seguridad y manteniéndolas en esa posición hasta que se disuelva la tensión. La secuencia utilizada para los tres SELs anteriores es también recomendable en este caso.

1. Realice un puente de transmisión en el SEL 19 superior izquierdo del lado del pulgar (en la parte superior del brazo) con la mano izquierda y con la mano derecha en el SEL 1 superior izquierdo (en el muslo). (Véase la figura 5.14.)
2. Establezca un puente de transmisión en el SEL 19 superior izquierdo (en la parte superior del brazo) con su mano derecha y el SEL 1 superior derecho (en el muslo) con la mano izquierda.

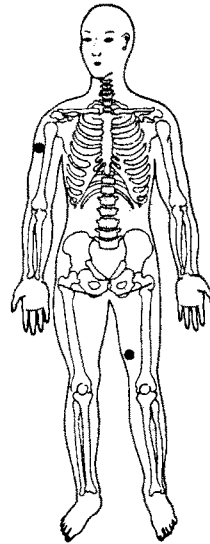


FIGURA 5.14

*«JINNY Y SU MARIDO, Alex, me pidieron que estuviera presente cuando naciera su bebé. Jinny estuvo con dolores de parto durante quince horas antes de que me llamaran. Llegué a su casa alrededor de las nueve y treinta de la mañana y la traté con Jin Shin Jyutsu. Esa mañana le di tratamiento mientras ella estaba tumbada descansando en la cama. Trabajé con ella mientras paseaba por la habitación entre las contracciones,*

*caminando junto a ella. El tiempo pasaba, y la enfermera estaba preocupada. Finalmente, ella comentó que el parto se estaba demorando demasiado y me susurró al oído: "En veinte minutos hablaré con el médico para que le hagan una cesárea."*

*«LLEGÓ LA TARDE, y yo buscaba en mi cerebro un flujo que pudiera servirle de ayuda. Pensé en Mary diciéndonos que el Cierre Energético de Seguridad 22 era excelente para alinear el pecho (SELS 13), el plexo solar (SELS 14) y la zona de la ingle (SELS 15). Pensé que, si estaban alineados, trabajarían juntos en armonía para formar un canal despejado para que la energía circulara por la parte anterior del cuerpo. Y si así sucedía, posiblemente la energía fluyendo en sentido descendente traería consigo al bebé. De manera que me coloqué por detrás de Jimmy, puse mis manos sobre sus hombros y luego coloqué mi mano derecha bajo su clavícula derecha y mi mano izquierda bajo su clavícula izquierda. Y sucedió lo previsto. A la tercera exhalación vino pacíficamente al mundo una preciosa niña, con los ojos abiertos de admiración.»*

## **La cuarta profundidad SEL (23)**

De las cinco primeras profundidades, la cuarta es la única que aloja un solo cierre energético de seguridad, el número 23. Esta inusual circunstancia indica la importancia de este Cierre Energético de Seguridad. Tiene una incidencia enorme sobre nuestro ser. Una de las claves de su potencia es su localización: junto a los riñones y las glándulas suprarrenales. Estas últimas son las reguladoras de nuestra respuesta de «luchar o huir». Evidentemente, esto se relaciona con la actitud predominante de la cuarta profundidad: el miedo. El SEL 23, por lo tanto, puede ser un importante instrumento para ayudarnos a eliminar el miedo.

**CIERRE ENERGÉTICO DE SEGURIDAD 23: EL CONTROL DEL DESTINO HUMANO, EL CORRECTO MANTENIMIENTO DE LA CIRCULACIÓN**

El Cierre Energético de Seguridad 23 se encuentra en la parte más estrecha de la espalda. (Véase la figura 5.15.) Los SELs 23 controlan el destino humano porque ayudan a deshacerse del miedo —que constituye un impedimento para el flujo natural de la vida.

Los SELs 23 mejoran la circulación y la función de las suprarrenales. También son útiles para aliviar el malestar abdominal y reducir los accesos de cólera. Los SELs 23 son beneficiosos para tratar cualquier tipo de adicción, los problemas del sistema circulatorio, las funciones cerebrales y la agilidad física.

Para establecer un puente de transmisión en los SELs 23, coloque sus manos directamente sobre esta zona de la espalda y manténgalas durante algunos minutos, hasta que desaparezca la tensión. Si la postura resulta incómoda, abra los SELs 23 haciendo un puente de transmisión en la ingle, SEL 15, y en el hombro, SEL 3.

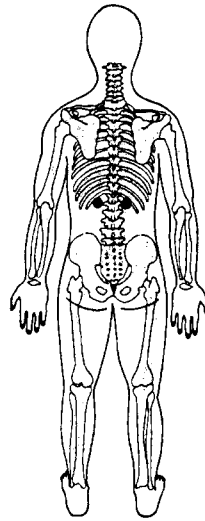


FIGURA 5.15

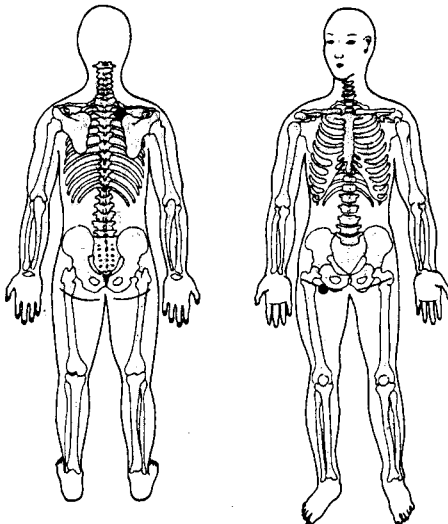


FIGURA 5.16

1. Sujete la ingle derecha, Cierre Energético de Seguridad 15, con su mano derecha, y sostenga el hombro derecho, en el Cierre Energético de Seguridad 3, con su mano izquierda. (Véase la figura 5.16.)
2. Sostenga la ingle izquierda, Cierre Energético de Seguridad 15, con su mano izquierda,

y sujete el hombro izquierdo, en el Cierre Energético de Seguridad 3, con su mano derecha.

*«ESTABA EN EL hospital acompañando a mi hija que había sido ingresada debido a un problema respiratorio grave. Teníamos un compañero de habitación, Danny, que lloraba casi todo el tiempo. En cierta ocasión rompió a llorar; y su llanto parecía más angustioso que nunca. Al rato estaba rodeado de seis o siete médicos y enfermeras que discutían qué pruebas habría que practicarle mientras él repetía: "¡Mi estómago, mi estómago!" Me acerqué, y sin mediar palabra coloqué mis palmas en los SELs 23. Su llanto fue disminuyendo hasta transformarse en un susurro, y finalmente Danny dejó de llorar. Me miró directamente a los ojos y sonrió ligeramente. Habiendo pasado la crisis, los médicos abandonaron la habitación. Un médico residente y una de las enfermeras se quedaron rezagados para preguntarme qué había hecho. Les expliqué que, al relajar la parte posterior de la cintura, era posible relajar las tensiones abdominales.*

*»AL DÍA SIGUIENTE, al entrar en la habitación, me encontré a la enfermera sentada en una mecedora con Danny en su regazo; le había colocado las palmas de sus manos sobre los SELs 23. Él estaba lloriqueando. "¿Es así como lo hace?", me preguntó tímidamente.»*

## **La quinta profundidad SELs (24-26)**

### **CIERRE ENERGÉTICO DE SEGURIDAD 24: ARMONIZAR EL CAOS**

El Cierre Energético de Seguridad 24 se encuentra en la parte superior y exterior del pie aproximadamente a medio camino entre el dedo pequeño y el que está a su lado, frente al SEL 6. (Véase la figura 5.17.) En las ocasiones en que nos sentimos confundidos

o sumidos en el caos, podemos realizar un puente de transmisión en el SEL 24 porque promueve la paz mental y física. Por eso se lo conoce como el «pacificador».

Los SELs 24 se utilizan para eliminar las manifestaciones físicas del caos, como la inestabilidad. También son efectivos para superar la terquedad y los sentimientos de celos y de revancha.

Es posible efectuar un puente de transmisión en los SELs 24 colocando las manos directamente sobre ellos, o en tándem con la ingle.

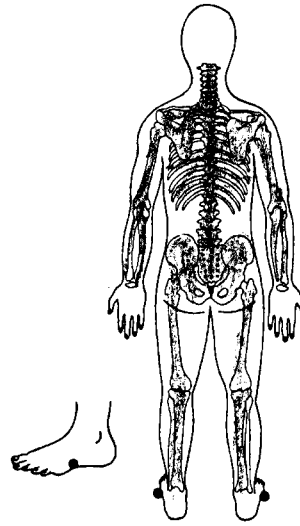
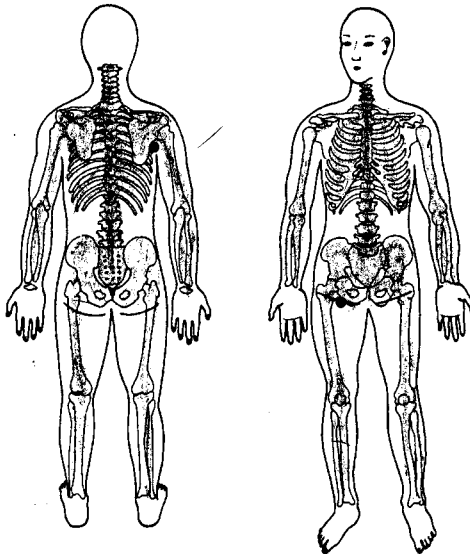


FIGURA 5.17

1. Con la mano izquierda, sujete el borde externo del omóplato derecho, cerca de la axila, en el Cierre Energético de Seguridad 26. Con la mano derecha, sujete la ingle derecha, en el Cierre Energético de Seguridad 15. (Véase la figura 5.18.)



2. Con la mano derecha, sujete el borde externo del omóplato izquierdo, cerca de la axila, en el Cierre Energético de Seguridad 26. Con la mano izquierda, sujete la ingle izquierda, en el Cierre Energético de Seguridad 15.

FIGURA 5.18

«EN JUNIO DE 1996 asistí a un taller en Assisi, Italia. Éramos un grupo de unas 90 personas viajando en enormes autobuses para visitar los lugares donde había estado San Francisco. Las intensas meditaciones y las curvas de los caminos de Toscana hicieron que uno de los viajeros se mareara. Dijo en italiano: “Siento náuseas y temblores.” Pedí a la persona que estaba detrás de esta mujer que le sujetara los SELs 26 mientras yo me arrodillaba junto a ella y le sostenía los SELs 24. Sorprendentemente, en treinta segundos se había recuperado. Fue muy gratificante poder ayudar a alguien en un tiempo tan breve.»

### CIERRE ENERGÉTICO DE SEGURIDAD 25: REGENERÁNDOSE SUAVEMENTE

El Cierre Energético de Seguridad 25, que se encuentra en los isquiones, se utiliza para calmar, sedar y regenerar suavemente todas las funciones corporales. (Véase la figura 5.19.)

Los SELs 25 aumentan la claridad mental, la viveza y la energía.

Para establecer un puente de transmisión en estos SELs, simplemente coloque sus manos en las nalgas y manténgalas durante varios minutos. También es posible alcanzar los mismos resultados sosteniendo el SEL 3 al mismo tiempo, como se indica a continuación:

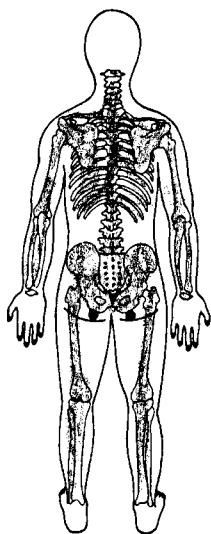


FIGURA 5.19

1. Sujete la nalga derecha, en el Cierre Energético de Seguridad 25, con su mano derecha, y el hombro izquierdo, en el Cierre Energético de Seguridad 3, con su mano izquierda. (Véase la figura 5.20.)

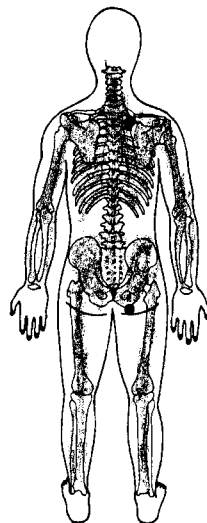


FIGURA 5.20



2. Sujete la nalga izquierda, en el Cierre Energético de Seguridad 25, con su mano izquierda, y el hombro derecho, en el Cierre Energético de Seguridad 3, con su mano derecha.

**CIERRE ENERGÉTICO DE SEGURIDAD 26:  
EL DIRECTOR, LA PAZ TOTAL, LA ARMONÍA TOTAL**

El Cierre Energético de Seguridad 26 se encuentra en el borde externo de los omóplatos, cerca de la axila, y significa «completo». Se abre para proporcionar armonía y energía vital al ser total. (Véase la figura 5.21.)

Los SELs 26 recargan las funciones físicas y mentales con energía vital.

Cruce los brazos por delante del pecho y sujete el Cierre Energético de Seguridad 26, uno por vez o ambos simultáneamente. El siguiente ejercicio es también muy eficaz para liberar el SEL 26:

1. Sujete el pulgar derecho y los dedos índice, medio, anular y meñique con la mano izquierda, uno por uno. (Véase la figura 5.22.)
2. Sujete el pulgar izquierdo y los dedos índice, medio, anular y meñique con la mano derecha, uno por uno. (Véase la figura 5.22.)

Los cierres energéticos de seguridad son muy importantes. A medida que se familiarice usted con sus localizaciones, que sea más consciente de sus objetivos y se encuentre más cómodo al establecer los puentes de transmisión, ganará más confianza en su propia capacidad para tratar casi todas las disonancias concebibles.

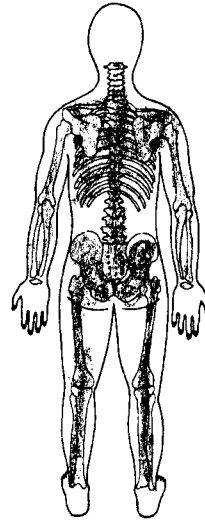


FIGURA 5.21

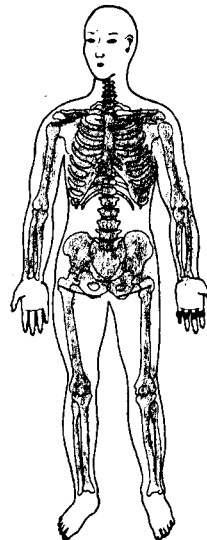


FIGURA 5.22


Cada uno de los veintiséis cierres energéticos de seguridad representa un sitio donde hay energía altamente concentrada. Nos hemos ocupado de centrarnos en su papel de interruptores de circuitos, pero también son lugares de alta conductividad, articulaciones energéticas a lo largo de los Flujos Supervisores para la mayoría de los diversos flujos del cuerpo. En el próximo capítulo examinaremos más detenidamente esos otros flujos —conocidos en el Jin Shin Jyutsu como los doce flujos de los órganos.

## Capítulo 6

# Los flujos de los órganos

La mecánica de  
la armonización para los  
elementos.

*Como hemos aprendido, los flujos son como ríos de energía que nos atraviesan. Cuando estos ríos no están obstruidos, la energía se mueve libremente a lo largo del cuerpo. Pero cuando el río está demasiado revuelto o es demasiado estrecho, el movimiento de la energía se interrumpe. Se forman remolinos, y la energía se derrama y se pierde sobre sus orillas. Ciertas zonas se inundan innecesariamente, mientras que otras regiones se ven privadas de la energía fundamental que necesitan.*



En el capítulo 3 nos familiarizamos con los tres ríos de energía primaria que hay en nuestro interior, los Flujos de la Trinidad: el Flujo Central Principal y los Flujos Supervisores izquierdo y derecho. Junto a estos tres flujos primarios existen doce flujos adicionales que también desempeñan un papel decisivo en la distribución de la energía vital hacia todas las partes de nuestro ser. En este capítulo nos centraremos en el estudio de esos doce flujos, que se conocen como los flujos de los órganos.

Durante el curso de sus estudios, Jiro Murai observó que existe una relación única entre cada uno de estos doce flujos y un órgano en particular. Aunque cada flujo se conoce por el nombre del órgano con el que se relaciona, tal como el flujo del hígado o el flujo de la vesícula biliar, cada flujo y el órgano respectivo forman un todo singular e integrado. El flujo no está separado del órgano. Por el contrario, el órgano es la manifestación más condensada del flujo. Por esta razón, el nombre correcto de cada flujo incluye las palabras *energía de la función*, de modo que, por ejemplo, el flujo del pulmón se conoce como la *Energía de la Función del Pulmón*. El nombre es, por tanto, representativo de todo el flujo y no simplemente del órgano.

Cada flujo tiene su propia ruta distintiva a lo largo del cuerpo. Al finalizar, la energía de ese flujo se desplaza para convertirse en otro flujo, en vez de detenerse. Por ejemplo, después de que la energía vital se desplaza a través del flujo del hígado, continúa su recorrido y se convierte en el flujo del pulmón; del flujo del pulmón la energía sigue desplazándose para convertirse en el flujo del intestino grueso. De este modo se mantiene un continuo movimiento de energía dentro del cuerpo. Los doce flujos de los órganos crean colectivamente un circuito unificado de energía que fluye constantemente a lo largo del cuerpo. Los estudiantes de Jin Shin Jyutsu estudian la armonía o disonancia de estos doce flujos «escuchando» los doce pulsos en las muñecas (seis en cada una). (Ocuparnos de este tema está fuera de los propósitos de este libro, pero en las clases de Jin Shin Jyutsu se trabaja exhaustiva y detalladamente con los pulsos.)

## La ruta hacia la armonía

El bloqueo de los flujos se puede detectar por la presencia de ciertas disonancias. Una interrupción en un determinado flujo puede manifestarse como un síntoma en cualquier punto a lo largo de dicho flujo. Como pronto comprobaremos, los flujos son a menudo bastante largos e intrincados, lo que quiere decir que la disonancia puede manifestarse en un sitio muy distante del órgano al que está asociado. Por ejemplo, la Energía de la Función del Bazo parte del lado interior de la uña del dedo gordo y sube por la pierna hasta llegar al abdomen. Desde allí, el flujo de la energía se desplaza hacia el bazo, donde se divide en dos ramificaciones separadas. Una de ellas termina su recorrido en la raíz de la lengua, donde la energía se dispersa, mientras que la otra asciende hacia el centro del pecho y fluye hacia el corazón. (Véase la figura 6.7.)

De este ejemplo podemos concluir que el flujo del bazo es esencial para la salud y la vitalidad de una gran parte del cuerpo. Un desequilibrio en el flujo del bazo puede aparecer como una disonancia en cualquier localización de ese flujo. Esto también se aplica al resto de los flujos. Conociendo el recorrido de los flujos, podemos comprender la causa latente de un síntoma y la forma de armonizarlo. Podemos utilizar las secuencias de Jin Shin Jyutsu para restaurar el equilibrio del flujo.

Cada uno de los flujos de los órganos no sólo proporcionan energía vital sino que resuenan con un determinado aspecto de nuestra conciencia. Por ello, la forma, en que la energía se desplaza a lo largo de estos trayectos, afecta a nuestro cuerpo físico y también a nuestro ser mental y emocional. De forma similar, cada uno de los doce flujos de los órganos puede ser influenciado negativamente por cualquiera de las actitudes (de las que nos ocupamos en el capítulo 2). Por ejemplo, la ansiedad y la preocupación afectan muy negativamente a los flujos del estómago y del bazo. A la inversa, las personas que gozan de un gran optimismo y una gran capacidad de comprensión son más capaces de mantener la armonía en los flujos del estómago y del bazo.

El Jin Shin Jyutsu, como hemos observado con frecuencia, nos capacita para desarrollar una conciencia de las interrelaciones de

los diversos aspectos de nuestro ser. El conocimiento de los doce flujos de los órganos nos permitirá conocer profundamente nuestros biorritmos innatos. Cada uno de estos flujos recibe el mayor suministro de energía durante un periodo de dos horas al día. De manera similar, los pares relacionados de flujos reciben su más abundante energía vital en una determinada estación del año. En algunas ocasiones, cuando un flujo experimenta una disonancia, podemos sentir un síntoma físico, mental o emocional: tal como fatiga, pérdida de claridad o el surgimiento de una actitud en especial. Sin embargo, cuando sabemos cuáles son las horas en que uno de los flujos de los órganos está recibiendo la energía óptima, poseemos un conocimiento adicional sobre la fuente de un desequilibrio en particular y sobre los medios por los que somos más capaces de restaurar la armonía.

Finalmente, como cada uno de los doce flujos de los órganos surgen de una determinada profundidad, podemos mantenerlos en equilibrio simplemente sosteniendo un determinado dedo. O, como ya veremos, también podremos equilibrar un flujo específico estableciendo un puente de transmisión en dos cierres energéticos de seguridad que están situados a lo largo del flujo.

## **Los doce flujos de los órganos**

A continuación describiremos el recorrido de cada uno de los flujos de los órganos. Como algunos de ellos son algo complicados, hemos incluido ilustraciones que sirvan de referencia. Además, la descripción de cada flujo incluye la hora del día y la estación en las que reciben mayor cantidad de energía; la actitud asociada con su disonancia y el dedo y los cierres energéticos de seguridad que nos ayudan a armonizarlos. Es preciso recordar, al leer estas descripciones, que cada energía de la función se compone de un flujo derecho y uno izquierdo que son espejos.

También, debemos aclarar que ocasionalmente aparecen discrepancias entre las descripciones de los textos y las ilustraciones de un recorrido determinado de la energía. Esto es especialmente eviden-

te cuando seguimos su recorrido a lo largo de los brazos. Para evitar innecesarias confusiones, el punto de referencia original para estos diagramas es un cuerpo de pie con los brazos extendidos por encima de la cabeza, las palmas hacia el exterior con los pulgares señalando la línea media del cuerpo.

Por lo tanto, la dirección ascendente indica el desplazamiento de la energía desde los hombros hacia los dedos mientras que la dirección descendente se refiere al desplazamiento de la energía desde los dedos hacia los hombros.

### ENERGÍA DE LA FUNCIÓN DEL PULMÓN

El registro de cada palabra, pensamiento y acto del hombre pasa desde los pulmones a la sangre para ser transportada hacia la semilla.

La Energía de la Función del Pulmón surge de la Energía de la Función del Hígado en el estómago, comenzando a las cuatro de la mañana. (Véase la figura 6.1.)

En el estómago, la energía se entremezcla con los jugos gástricos y luego se divide por dos. El más pequeño de ambos flujos es enviado a la superficie interior del intestino grueso (no está

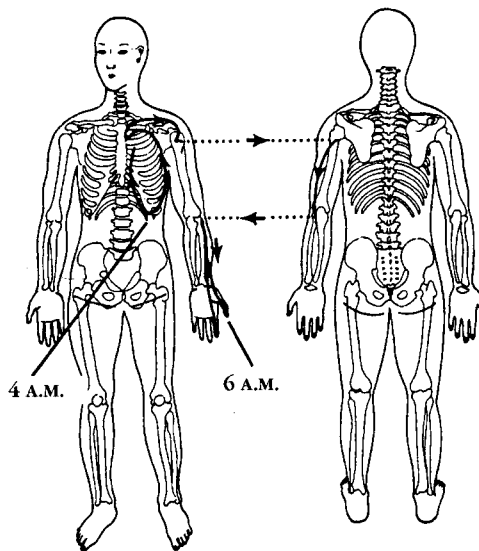


FIGURA 6.1

ilustrado). El flujo mayor circula a través del diafragma y luego se desplaza hacia la zona de los pulmones.

Este flujo mayor de energía circula a través de los pulmones y se une en la tráquea. Desde aquí fluye hacia la parte sobresaliente del lado exterior del omóplato (conocida como acromion). Desde el acromion se desplaza hacia el punto donde la parte anterior del hombro se une con el brazo y luego se dirige hacia la axila y a lo largo del lado exterior del brazo.

Después de desplazarse hacia el lado anterior del brazo, el flujo del pulmón se dirige al lado exterior del codo, desde donde se dirige hasta una zona situada a unos 10 centímetros por debajo de la muñeca. Aquí, una vez más, la energía se separa en dos flujos diferentes. El más pequeño se dirige al lado interno de la uña del dedo gordo, donde circunda la uña antes de envolver el pulgar. El otro flujo, que es mayor, se dirige hacia el lado interno de la uña del dedo índice donde cambia por la Energía de la Función del Intestino grueso. (Véase la figura 6.3.)

La Energía de la Función del Pulmón tarda dos horas en completar su recorrido. Las horas más energéticas son entre las cuatro y las seis de la mañana. A las seis, la Energía de la Función del Pulmón se convierte en la Energía de la Función del Intestino Grueso.

La estación durante la cual el flujo del pulmón recibe su cantidad óptima de energía es el otoño.

La actitud asociada con la disonancia del flujo del pulmón es la tristeza.

### *Cómo equilibrar el flujo del pulmón*

El flujo del pulmón surge de la segunda profundidad. Como vimos en el capítulo 2, la segunda profundidad se equilibra mediante un puente de transmisión en el dedo anular. Para equilibrar y armonizar el flujo del pulmón, sujete cada uno de los anulares.

He aquí un método «breve» para equilibrar la Energía de la Función del Pulmón utilizando los cierres energéticos de seguridad:

1. Coloque su mano izquierda sobre el SEL 14 izquierdo (en la parte inferior delantera de la caja torácica), al mismo



tiempo, sitúe su mano derecha sobre el SEL 22 izquierdo (debajo de la clavícula). (Véase la figura 6.2.)

- Coloque su mano derecha sobre el SEL 14 derecho (en la parte inferior delantera de la caja torácica); al mismo tiempo, sitúe su mano izquierda sobre el SEL 22 derecho (debajo de la clavícula).

*«PETE ERA CARTERO y tenía una baja por enfermedad debido a su asma. Utilizaba un tubo de oxígeno, no podía caminar ni utilizar su coche.*

*«DESPUÉS DE SU primera sesión de Jin Shin Jyutsu, cuando recibió un tratamiento en el flujo del pulmón, fue capaz de caminar alrededor de su manzana. Dos semanas más tarde se fue al desierto con su familia, lo que implicaba un viaje de unos 250 kilómetros por una carretera de montaña de dos direcciones. ¡Y fue él quien condujo durante todo el viaje!»*

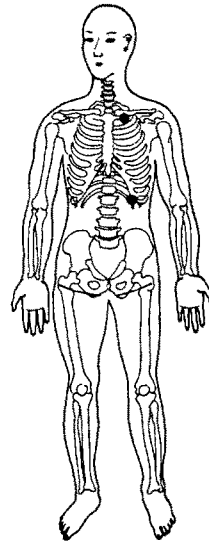


FIGURA 6.2

### LA ENERGÍA DE LA FUNCIÓN DEL INTESTINO GRUESO

Tanto la mente como el intestino necesitan estar abiertos.

La Energía de la Función del Intestino Grueso comienza en el dedo índice y fluye en sentido ascendente por la parte posterior del brazo. (Véase la

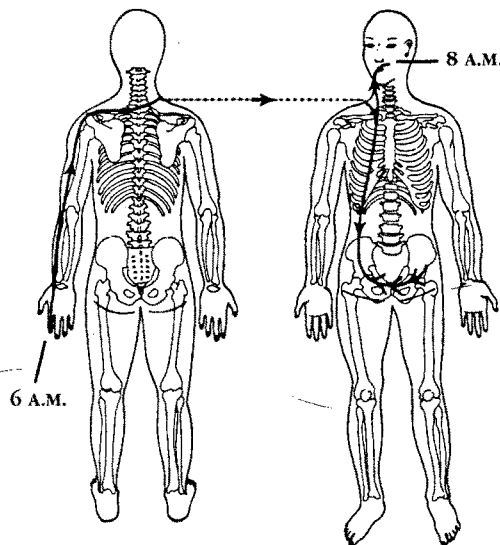


FIGURA 6.3

figura 6.3.) Se desplaza a lo largo de la parte anterior del hombro y luego atraviesa la primera vértebra torácica ubicada en la parte superior de la espalda. En ese punto, las energías de los flujos derechos e izquierdos (recordemos que son imágenes especulares mutuas a cada lado del cuerpo) se encuentran y se entremezclan brevemente.

Después de su encuentro con el flujo derecho, el flujo izquierdo rodea el lado derecho del cuello y desciende hacia el lado derecho de la región del pecho para luego ascender por el pecho derecho donde se separa en dos partes.

Una parte circunda el pulmón derecho y luego desciende hacia el diafragma hasta llegar a un punto muy cercano al ombligo. Allí la energía describe un semicírculo antes de dispersarse por la zona exterior del intestino grueso.

La segunda parte fluye desde el pecho derecho en sentido ascendente a través de la garganta hacia la encía inferior derecha. Continúa circulando por el lado derecho de la cara antes de pasar entre la nariz y el labio superior. Desde allí fluye hacia el pómulo izquierdo, donde se transforma en la Energía de la Función del Estómago.

Desde la parte superior de la columna, el flujo derecho realiza un idéntico recorrido por el lado opuesto del cuerpo. Tanto el flujo derecho como el izquierdo del intestino grueso tarda dos horas en completar su recorrido. Las horas máximas de los flujos se encuentran entre las seis y las ocho de la mañana.

La estación en la que el flujo del intestino grueso recibe la cantidad óptima de energía es el otoño.

La actitud asociada con la disonancia del flujo del intestino grueso es la aflicción o la tristeza.

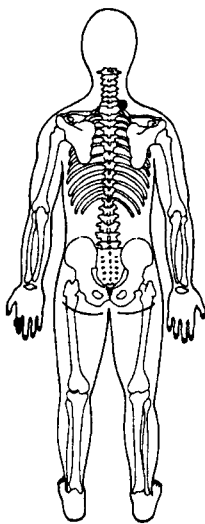


FIGURA 6.4

### *Cómo equilibrar el flujo del intestino grueso*

Como el flujo del intestino grueso nace de la segunda profundidad, es posible armonizarlo sujetando el dedo anular, o se puede ayudar a otra persona a armonizar su flujo utilizando la siguiente secuencia «breve»:

1. Coloque su mano izquierda en el SEL 11 derecho (en la parte superior de la espalda, por debajo del punto de unión entre el cuello y los hombros). Al mismo tiempo, sostenga su dedo anular izquierdo con la mano derecha. (Véase la figura 6.4.)
2. Coloque su mano derecha en el SEL 11 izquierdo (en la parte superior de la espalda, por debajo donde el cuello se encuentra con los hombros). Al mismo tiempo, sostenga su dedo anular derecho con la mano izquierda.

*«CUANDO MI HIJA Danielle tenía cuatro o cinco años, la apunté a clases de ballet. Corriendo por el suelo encerado se cayó, golpeando en el suelo con los dientes. Una hora más tarde llegó a casa bañada en lágrimas y con el labio superior completamente hinchado y sangrando. El golpe en los dientes había sido tan fuerte que uno de sus dientes delanteros se había dañado posiblemente sin remedio. La parte interior del labio tenía un corte por donde había penetrado el diente. Con mi hija en brazos, coloqué mi mano derecha en forma de taza sobre su labio y la mano izquierda encima de la mano derecha. Cuando me dijo que se sentía mejor, comencé a cantarle para distraerla y realicé un puente de transmisión sobre la zona. La hinchazón se redujo, y lentamente el labio recuperó su color normal.*

*«ESA NOCHE MIENTRAS dormía, utilicé el flujo del intestino grueso porque está relacionado con las mandíbulas y las encías.*

*«POR LA MAÑANA me preguntaron cómo no había ido inmediatamente a la consulta del dentista, ya que un diente delantero permanente requiere una atención inmediata. De hecho, cuando fuimos al dentista, éste se sorprendió y me preguntó qué había sido del hematoma y cómo era posible que la herida se hubiera cerrado tan rápidamente.*

*«DESPUÉS DE SACAR una radiografía, me comentó que quizá deberíamos extraerle el diente a la niña por precaución, y que la sangre que se había amontonado en la zona alrededor del diente con toda seguridad provocaría que el diente se ennegreciera.*

*«NO LE EXTRAJIMOS el diente. Seguí tratando el flujo del intestino grueso durante años, y ahora, que mi hija tiene catorce años, su diente es blanco y hermoso.»*

## LA ENERGÍA DE LA FUNCIÓN DEL ESTÓMAGO

La función del estómago  
representa la razón  
y la inteligencia.

Después de reemplazar la Energía de la Función del Intestino Grueso en el pómulo a las ocho de la mañana, la Energía de la Función del Estómago fluye hacia un punto que se encuentra entre las cejas. (Véase la figura 6.5.) Aquí se encuentran los flujos del lado derecho e izquierdo antes de continuar sus recorridos por separado.

El flujo izquierdo continúa hacia una zona por debajo del ojo derecho. Desde allí desciende hasta la mandíbula, y a lo largo de ella hacia un punto justo por encima de la ceja, frente a la oreja izquierda. Allí la energía fluye en dirección a los ojos y desciende hacia el acromion del lado izquierdo (el lado exterior del omóplato). En el acromion, el flujo se separa en dos partes, a las que nos referiremos como A y B.

La parte A fluye hacia el interior del cuerpo directamente hacia el estómago, donde luego se divide en las partes 1 y 2. La parte 1 se dirige hacia el ombligo y desde allí cruza hacia el muslo derecho. Mientras se desplaza a lo largo de la parte interior del muslo en dirección a la parte exterior de la rodilla se encuentra con el recorrido del flujo B. La parte 2, después de abandonar el estómago, fluye hacia la vesícula biliar, el riñón derecho, y finalmente la duodécima vértebra torácica, donde la energía se dispersa. (Del otro lado, la parte 2 derecha se desplaza a través del bazo y del riñón izquierdo antes de dispersarse en la duodécima vértebra torácica.)

En su camino descendente desde el acromion, el flujo B izquierdo se desplaza hacia el abdomen. A unos 2,5 centímetros a la izquierda del ombligo, fluye hacia la ingle, donde se entremezcla con la parte 1.

Desde allí desciende por la cara interior del muslo derecho hasta un punto que está a unos 7,5 centímetros por encima de la rodilla. Luego continúa en diagonal a través de la rodilla y en la parte exterior de la misma, el flujo B se separa en las partes 3 y 4.

La parte 3 desciende por la cara externa de la pierna derecha hacia el dedo medio del pie. La parte 4 desciende hacia la parte superior del empeine y se separa en dos partes. Una de las partes de 4 se dirige hacia el dedo índice del pie. La segunda parte de 4 fluye hacia el lado exterior del dedo gordo del pie donde se convierte en la Energía de la Función del Bazo.

Excepto el recorrido que realiza en su rama 2, el flujo del estómago del lado derecho se desplaza por un recorrido similar en el lado opuesto del cuerpo. La hora punta para los flujos derecho e izquierdo se encuentra entre las ocho y las diez de la mañana. A las diez de la mañana, la Energía de la Función del Estómago se convierte en la Energía de la Función del Bazo.

La estación durante la cual el flujo del estómago recibe la cantidad óptima de energía es el tiempo más caluroso del verano.

La actitud asociada con la disonancia del flujo del estómago es la preocupación.

### *Cómo equilibrar el flujo del estómago*

El flujo del estómago surge de la primera profundidad. Todo lo que es necesario hacer para equilibrarlo es sujetar el pulgar de cada mano durante algunos minutos. También se puede abrir el SEL 21 y SEL 22, como se indica a continuación:

1. Coloque su mano derecha en el SEL 21 izquierdo

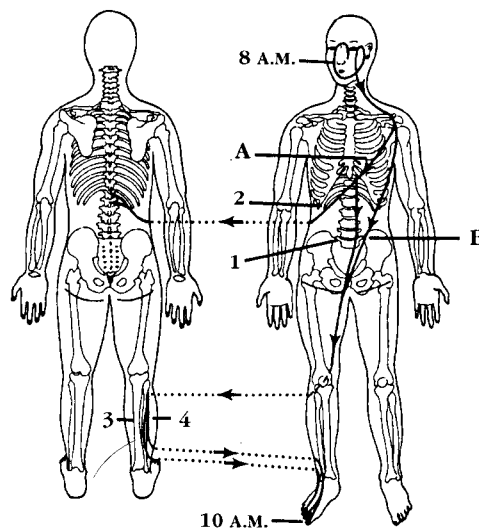


FIGURA 6.5

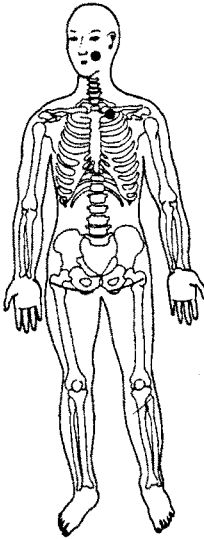


FIGURA 6.6

(por debajo del pómulo). Simultáneamente, realice un puente de transmisión en el SEL 22 izquierdo (por debajo de la clavícula) con su mano izquierda. (Véase la figura 6.6.)

2. Coloque su mano izquierda en el SEL 21 derecho (por debajo del pómulo). Simultáneamente, efectúe un puente de transmisión sobre el SEL 22 derecho (por debajo de la clavícula) con su mano derecha.

*«MAT, MI HIJO mayor, fue víctima de una agresión. La policía capturó al agresor; y Mat fue ingresado en el hospital, y mediante una radiografía se descubrió que tenía una mandíbula fracturada y debía ser operado esa misma tarde. Su primera llamada telefónica fue para pedirme que lo tratara con Jin Shin Jyutsu. Llegué al hospital alrededor de las once de la mañana y empecé un tratamiento que duró casi seis horas, en el que utilicé principalmente el flujo del estómago. Mientras tanto, el médico postergó la operación hasta el día siguiente porque deseaba consultarlo con un colega. Volvió a las tres de la tarde para examinar a Mat y lo encontró mejor. Me fui a casa a las seis y media de la tarde, y al llegar encontré un mensaje del médico comunicándome que había enviado a Mat a casa porque no necesitaba ser operado. ¡Qué regalo!»*

## LA ENERGÍA DE LA FUNCIÓN DEL BAZO

La puerta para la energía solar.

Desde el dedo gordo del pie (donde sustituyó a la Energía de la Función del Estómago) a las diez de la mañana, la Energía de la Función del Bazo asciende en dirección al lado interno del tobillo, a través del talón y sube por la cara interna de la pierna. (Véase la figu-

ra 6.7.) En la parte posterior de la rodilla, el flujo asciende por la cara interna de la pierna hacia la ingle, desde donde cruza hacia el abdomen del lado opuesto. Desde allí la energía continúa desplazándose en sentido ascendente hasta la novena costilla, donde el flujo se separa en dos partes, A y B.

La parte A sube hacia la tercera costilla, para dirigirse hacia la axila antes de descender hacia la séptima costilla, donde A se dirige por el exterior hacia la espalda, donde comienza su camino ascendente hacia la garganta. Luego pasa a través de la garganta hacia la raíz de la lengua donde la energía se dispersa.

Mientras tanto, la parte B ha circundado la superficie exterior del estómago para luego ascender hacia el centro del pecho en dirección al corazón, donde se convierte en la Energía de la Función del Corazón.

Las horas óptimas para el flujo de bazo son entre las diez en punto y el mediodía. Al mediodía, la Energía de la Función del Bazo se convierte en la Energía de la Función del Corazón. Igual que para el flujo del estómago, la estación durante la cual este flujo recibe la cantidad óptima de energía es el tiempo más caluroso del verano.

La actitud asociada con la disonancia del flujo del bazo es la pre-ocupación.

### *Cómo equilibrar el flujo del bazo*

El flujo del bazo surge de la primera profundidad. Para equilibrar el flujo del bazo y la primera profundidad, sujete el pulgar.

Para equilibrar el flujo del bazo se recomienda la siguiente secuencia «breve»:

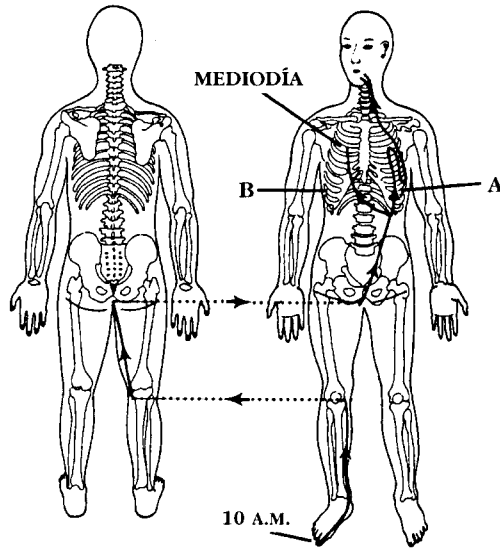


FIGURA 6.7

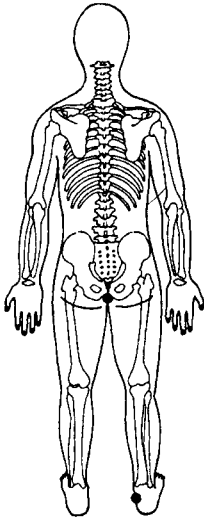


FIGURA 6.8

1. Coloque su mano derecha sobre el SEL 5 derecho (entre el hueso del tobillo y el talón). Simultáneamente, coloque su mano izquierda sobre el cóccix. (Véase la figura 6.8.)
2. Coloque su mano izquierda sobre el SEL 5 izquierdo (entre el hueso del tobillo y el talón). Simultáneamente, coloque su mano derecha sobre el cóccix.

*«EN 1980 VIAJABA por Oaxaca, Méjico, con una amiga y consumí alimentos en mal estado o agua contaminada. Me sentía muy enfermo, con náuseas, fiebre y debilidad. Le enseñé a mi amiga cómo tratar el flujo del bazo, pues estaba demasiado débil para hacerlo por mí mismo.*

*«A LA MAÑANA siguiente, mis síntomas habían desaparecido y estaba preparado para seguir el viaje. Este suceso me demostró cuán eficaz puede ser el Jin Shin Jyutsu en situaciones agudas. A lo largo de nuestro viaje conocimos muchas personas que se habían intoxicado con alimentos y habían estado enfermos durante tres a seis días.»*

### LA ENERGÍA DE LA FUNCIÓN DEL CORAZÓN

El cuerpo está en el corazón igual  
que el roble está en la bellota.

A mediodía, después de que la Energía de la Función del Bazo se haya tornado la Energía de la Función del Corazón, se divide en cinco diferentes ramificaciones: A, B, C, D y E. Todas ellas fluyen desde las cuatro salidas del corazón. (Véase la figura 6.9.)

La parte A fluye a través de la tercera vértebra torácica en dirección al pecho.



La parte B desciende atravesando la zona de la axila hacia la espalda. Pasando a través de la séptima vértebra torácica, la parte B del lado izquierdo fluye hacia el riñón derecho, mientras que la parte B derecha se dirige hacia el riñón izquierdo.

La parte C desciende desde la salida inferior del corazón, a través del diafragma, hacia una zona a unos 2,5 centímetros por encima del ombligo, desde donde C fluye hacia el intestino delgado.

La parte D asciende desde la tercera costilla de la parte anterior del cuerpo hacia la garganta, para después pasar a través de los ojos hacia el cerebro.

La parte E asciende a través del pecho. Su lado izquierdo se desplaza hacia el pulmón izquierdo, y el lado derecho hacia el pulmón derecho. Desde allí, ambas ramificaciones, derecha e izquierda, atraviesan la tráquea antes de dirigirse a las axilas de sus respectivos lados. Desde la axila, la parte izquierda de E circula hacia el brazo izquierdo, y la parte derecha de E se desplaza hacia el brazo derecho. Allí, la energía avanza por la parte anterior de cada brazo y a través del codo hasta llegar a la parte interior de la uña del meñique. Éste es el punto en que la Energía de la Función del Corazón se convierte en la Energía de la Función del Intestino Delgado.

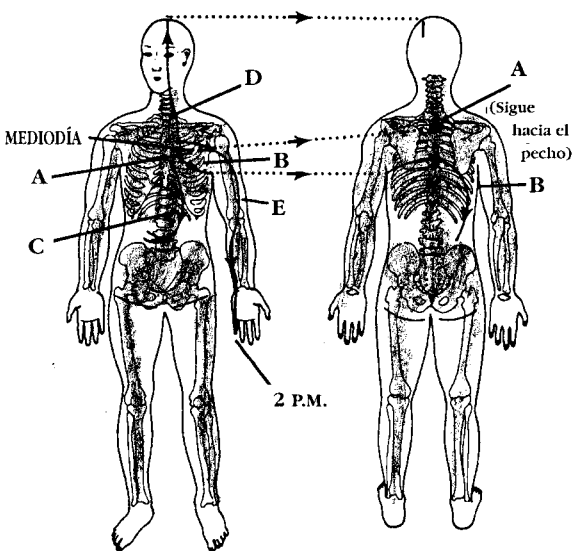


FIGURA 6.9

La hora punta para el flujo del corazón es desde el mediodía hasta las dos de la tarde. La estación durante la cual el flujo del corazón recibe la cantidad óptima de energía es el verano.

La actitud asociada con la disonancia del flujo del corazón es la pre-tensión (tratar de).

## Cómo equilibrar el flujo del corazón

El flujo del corazón surge de la quinta profundidad y, por lo tanto, se lo puede armonizar equilibrando dicha profundidad. Esto se logra sujetando uno de los dedos meñiques.

También se recomienda la siguiente secuencia breve que es muy fácil de usar para la Energía de la Función del Corazón.

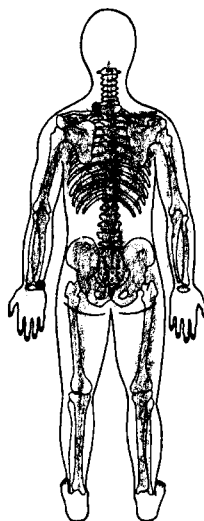


FIGURA 6.10

1. Coloque su mano izquierda en el SEL 11 izquierdo (en la parte superior de la espalda por debajo de donde el cuello se encuentra con los hombros), y, al mismo tiempo, coloque su mano derecha sobre el SEL 17 izquierdo (en la parte exterior de las muñecas, del lado del dedo meñique). (Véase la figura 6.10.)
2. Coloque su mano derecha en el SEL 11 derecho (en la parte superior de la espalda por debajo de donde el cuello se encuentra con los hombros), y, al mismo tiempo, coloque su mano izquierda sobre el SEL 17 derecho (en la parte exterior de las muñecas, del lado del dedo meñique).

*«MI MADRE SUFRIÓ un ataque al corazón el pasado febrero, y mi padre había tenido un infarto un año exactamente antes que ella. Ella me había escuchado muchas veces decirle a mi padre que se sujetara su dedo meñique. Esto debe ser prácticamente todo lo que mi madre conoce sobre el Jin Shin Jyutsu, y fue lo que hizo mientras la trasladaban al hospital. Ahora sabemos que su dedo meñique le salvó la vida. Los médicos le comentaron a mi cuñada, que es la jefa de enfermeras de la UVI, que, de acuerdo con el electrocardiograma, mi madre debería haber sufrido un ataque masivo al corazón: el Gran Ataque, como lo llamaban. ¡Pero no fue así! Llegué al hospital esa*

*noche y le di el tratamiento que luego repetí por la mañana y por la noche. Al día siguiente los médicos entraron en la habitación esperando encontrar un grave bloqueo en el ventrículo izquierdo, pero sólo encontraron un ínfimo bloqueo. ¡Uau! Realmente lo mismo que había sucedido con mi padre —antes de que lo sometieran a la prueba de esfuerzo le había dado sesiones de Jin Shin Jyutsu tres veces—. El médico no podía creer lo que veía, pues no existían signos de infarto. Parece innecesario decir que mis padres aman sus dedos meñiques y los sujetan diariamente.»*

## LA ENERGÍA DE LA FUNCIÓN DEL INTESTINO DELGADO

El vehículo de la iluminación.

A las dos de la tarde, desde el lado interno de la uña del meñique, la Energía de la Función del Intestino Delgado desciende hacia el lado exterior de la uña del dedo meñique, el lado exterior del codo y luego asciende a través de la parte posterior del hombro. (Véase la figura 6.11.)

En la parte superior de la espalda, en la primera vértebra torácica se entremezclan las energías derecha e izquierda. Desde allí el flujo izquierdo del intestino delgado se desplaza alrededor del lado derecho del cuello y desciende hacia el hombro derecho por la parte

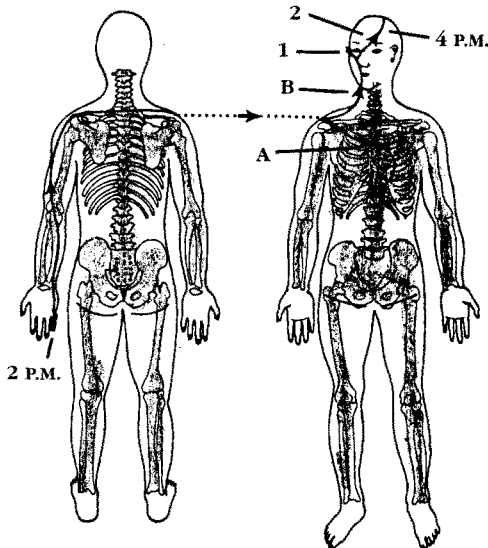


FIGURA 6.11

delantera de la articulación del brazo. Allí se separan dos partes, A y B.

La parte A fluye hacia el pecho y luego se mueve en diagonal hacia el corazón, desde donde se dirige al estómago y allí se dispersa.

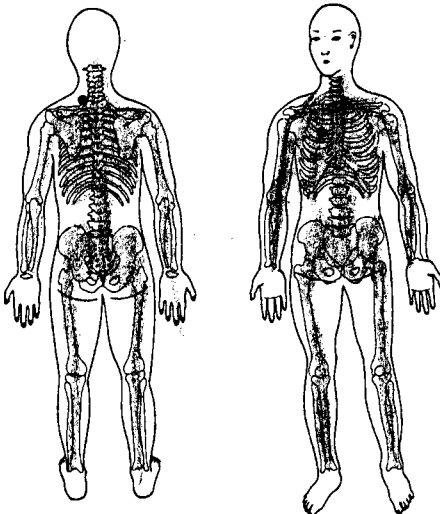
La parte B asciende hacia el pómulo derecho y se separa en otras dos partes, 1 y 2. La parte 1 fluye por debajo del ojo derecho en dirección a la oreja derecha. La parte 2 asciende hacia la frente por encima del centro de la ceja izquierda donde se convierte en la Energía de la Función de la Vesícula a las cuatro de la tarde.

El flujo derecho realiza un recorrido idéntico a lo largo del lado opuesto del cuerpo. Las horas óptimas para el Energía de la Función del Intestino Delgado se encuentra entre las dos y las cuatro de la tarde. La estación durante la cual el flujo del intestino delgado recibe la cantidad óptima de energía es el verano.

La actitud asociada con la disonancia del flujo del intestino delgado es la pretensión o «tratar de».

### *Cómo equilibrar el flujo del intestino delgado*

En la quinta profundidad surge el flujo del intestino delgado. Para equilibrar la quinta profundidad y el intestino delgado, establezca un puente de transmisión en los dedos meñiques de ambas manos. O proceda como se indica a continuación:



1. Coloque su mano izquierda sobre el SEL 11 izquierdo (en la parte superior de la espalda debajo de donde el cuello se une con los hombros) y, al mismo tiempo, coloque su mano derecha sobre el SEL 13 derecho (en la parte delantera

FIGURA 6.12

de la caja torácica a la altura de la tercera costilla). (Véase la figura 6.12.)

- Coloque su mano derecha sobre el SEL 11 derecho (en la parte superior de la espalda debajo de donde el cuello se une con los hombros); al mismo tiempo coloque su mano izquierda sobre el SEL 13 izquierdo (en la parte delantera de la caja torácica a la altura de la tercera costilla).

*«MI HIJA SASHA, de 16 años, es un payaso profesional que actúa en las fiestas de cumpleaños de los niños. Hace un espectáculo mágico de media hora frente a un público que varía entre diez y cuarenta personas, luego les pinta la cara a los niños y los transforma en animales-globos.*

*«COMENZÓ A TRABAJAR en esto a los 14 años. Se ponía bastante nervioso unos días antes de cada actuación. Era un adolescente que realizaba un trabajo de adulto, y estoy segura de que eso lo ponía tenso.*

*«COMO ÉL ERA "pretensó", como dice Mary—tensión previa al hecho real—, me centré en su quinta profundidad y varias veces trabajé con su flujo del intestino delgado. Luego nos olvidamos de ello, pero el domingo después de la fiesta me comentó:*

*“¡Ha sido la primera vez que no me puse nervioso antes de actuar como payaso. Fue formidable”.*»

### LA ENERGÍA DE LA FUNCIÓN DE LA VEJIGA

Se lleva nuestras lágrimas  
y miedos.

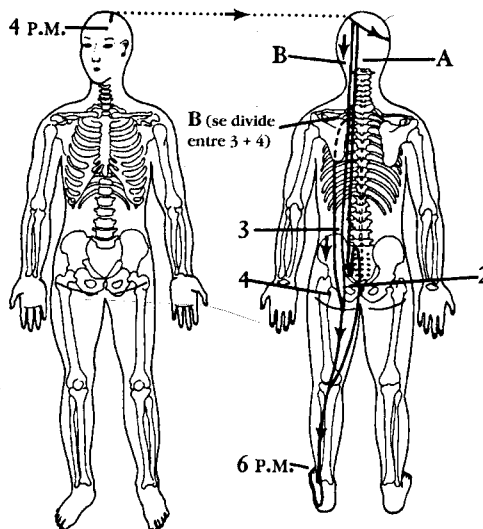


FIGURA 6.13

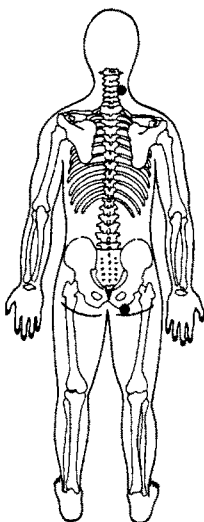
A las cuatro de la tarde, la Energía de la Función de la Vejiga parte desde la frente en sentido ascendente y cruza en diagonal la cabeza hacia la parte central de la coronilla. (Véase la figura 6.13.) Allí, los flujos izquierdo y derecho de la vejiga se entrecruzan brevemente. Poco después reanudan su recorrido por separado y ambos se dividen en dos partes. Una de ellas fluye hacia el lóbulo de la oreja y se dispersa. La otra fluye hacia la zona del cerebro y al emerger se divide una vez más en dos partes diferentes A y B.

Desplazándose a unos 2,5 centímetros al costado de la columna vertebral, la parte A desciende hacia el cóccix. Desde allí fluye hacia la vejiga y, mientras se mueve hacia dentro y hacia arriba, se separa en dos partes, 1 y 2. La parte 1 asciende hacia el riñón y luego desciende hacia la vejiga para volver a ascender una vez más (no se muestra en la ilustración).

La parte 2 sigue el hueso de la cadera y emerge junto al cóccix por detrás del recto. Desde allí desciende hacia la parte posterior de la rodilla y se entremezcla con la parte 4, que se describe más adelante. Mientras tanto, después de separarse de la parte A, la parte B se desplaza hacia la parte posterior del hombro donde se separa en dos partes (3 y 4).

La parte 3 desciende, siguiendo un trayecto a unos 4 centímetros junto a la columna vertebral, en dirección al isquión (el hueso de la nalga sobre el que nos sentamos).

La parte 4 también desciende en un recorrido a unos siete centímetros de la columna vertebral, y también se dirige al isquión, donde se entremezcla con la parte 3. Desde el isquión, la parte 4 desciende por la parte posterior de la rodilla y se entremezcla con la parte 2. Luego continúa su descenso por el lado exterior de la pierna atravesando finalmente el tobillo hacia el lado exterior del dedo pequeño del pie donde esta parte 4 de la Energía de la Función de la Vejiga se convierte en la Energía de la Función del Riñón.



Las horas óptimas para la Energía de la Función de la Vejiga están entre las cuatro y las seis de la tarde. La estación durante la cual el flujo de la vejiga recibe la cantidad óptima de energía es el invierno.

La actitud asociada con la disonancia del flujo de la vejiga es el miedo (Falsa Evidencia Aparentemente Real)\*.

### *Cómo equilibrar el flujo de la vejiga*

El flujo de la vejiga está asociado con la cuarta profundidad y se armoniza sosteniendo los dedos índices de ambas manos o con la siguiente secuencia «breve» como se indica a continuación:

1. Coloque su mano izquierda en el SEL 12 derecho (en la parte posterior del cuello a medio camino entre el cráneo y los hombros); al mismo tiempo, utilice su mano derecha para realizar un puente de transmisión sobre el SEL 25 derecho (en el isquión). (Véase la figura 6.14.)
2. Coloque su mano derecha en el SEL 12 izquierdo (en la parte posterior del cuello a medio camino entre el cráneo y los hombros) y, al mismo tiempo, utilice su mano izquierda para realizar un puente de transmisión sobre el SEL 25 izquierdo (en el isquión).

*«UNA CONOCIDA MÍA me llamó para decirme que había convencido a su hijo y a su nuera para que me trajeran a su hijo de ocho meses. Tenía ya una fecha concertada para que le practicaran una intervención, pues su conducto lacrimal estaba bloqueado. Sabía que su hijo y su nuera la estaban complaciendo al aceptar venir a verme, y me suplicó que hiciera algo porque no podía soportar que un bebé fuera sometido a una operación. Esto sucedió cuando yo acababa de comenzar a estudiar el Jin Shin Jyutsu.*

*«Ansiosamente consulté todos mis libros para ver qué flujo debía tratar. En la primera línea de la página donde se explicaba el flujo de la vejiga leí: “Conducto lacrimal bloqueado.” Este pequeño y activo bebé de ocho meses representaba todo un desafío, pero me centré en utilizar el flujo de la vejiga. Después de la segunda sesión la madre me llamó para comunicarme que se había cancelado la operación porque el conducto se había abierto.»*

---

\* De la palabra inglesa FEAR (miedo). (N. de la T.)

## LA ENERGÍA DE LA FUNCIÓN DEL RIÑÓN

La esencia de la vida para  
el desarrollo individual.

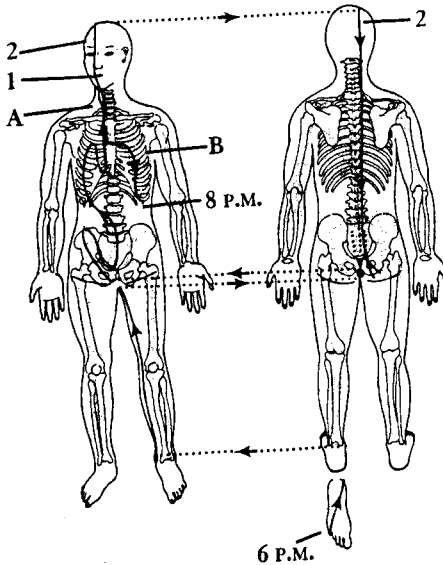


FIGURA 6.15

A las seis de la tarde, desde el lado exterior del dedo pequeño del pie, la Energía de la Función del Riñón fluye diagonalmente cruzando la planta del pie. (Véase la figura 6.15.) Desplazándose por debajo del talón interior, asciende por la cara interna de la pierna y, pasando por el interior de la ingle, se dirige hacia el recto.

Desde el recto, el flujo cruza hacia el lado opuesto del cóccix, y después se des-

plaza de la parte posterior a la parte anterior de los órganos reproductores. En su camino ascendente pasa por el hueso púbico, desde allí la energía se dirige hacia el abdomen inferior y luego al ombligo. Después de abandonar el ombligo se dirige a los riñones. El flujo del riñón del lado izquierdo avanza hacia el riñón derecho, mientras que el flujo del lado derecho se dirige al riñón izquierdo.

Desde cada riñón, el flujo desciende hasta la vejiga y luego asciende hacia la octava costilla en dirección al hígado. Después de pasar a través del hígado fluye por el extremo inferior del estómago (píloro), sube hacia la cuarta costilla y avanza hacia los pulmones donde se separa en dos partes, A y B.

La parte A atraviesa la garganta hasta alcanzar la raíz de la lengua donde luego se separa en dos partes, 1 y 2. La parte 1 se dispersa en la raíz de la lengua y la parte 2 asciende a lo largo de la nariz hacia la frente antes de descender por la parte posterior de la cabeza. Luego continúa su flujo descendente en un recorrido de aproximada-



mente 1 centímetro al costado de la columna vertebral. Y finalmente emerge en la parte anterior de la ingle, donde la parte 2 se dispersa.

La parte B se desplaza desde los pulmones hasta la tercera costilla anterior en dirección al corazón. La energía pasa a través de la parte inferior del corazón y por el diafragma, donde se torna la Energía de la Función del Diafragma.

La Energía de la Función del Riñón está en su punto máximo de seis a ocho de la tarde. La estación durante la cual el flujo del riñón recibe la cantidad óptima de energía es el invierno.

La actitud asociada con la disonancia del flujo del riñón es el miedo.

### *Cómo equilibrar el flujo del riñón*

El flujo del riñón surge de la cuarta profundidad. Por lo tanto, hacer un puente de transmisión en los dedos índices y equilibrar la cuarta profundidad ayuda a armonizar el flujo del riñón.

Con la próxima «breve» secuencia se armoniza directamente el flujo del riñón:

1. Sostenga el dedo pequeño del pie izquierdo con su mano derecha. Coloque su mano izquierda sobre el hueso púbico. (Véase la figura 6.16.)
2. Sostenga el dedo pequeño del pie derecho con su mano izquierda. Coloque su mano derecha sobre el hueso púbico.

*«EL ESÓFAGO DE mi compañero de cuarto se bloqueaba periódicamente. Cuando niño, Randy había bebido una solución cáustica. Aunque había vomitado casi inmediatamente, la solución había provocado que el esófago se contrajera hasta convertirse en un pequeño conducto, incluso tenía que masticar la aspirina. Randy me dijo que cada cinco años*

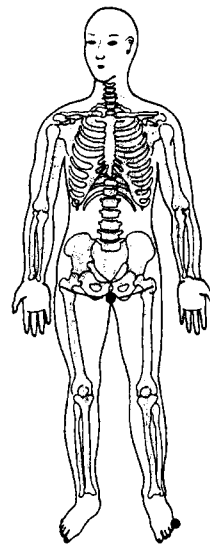


FIGURA 6.16

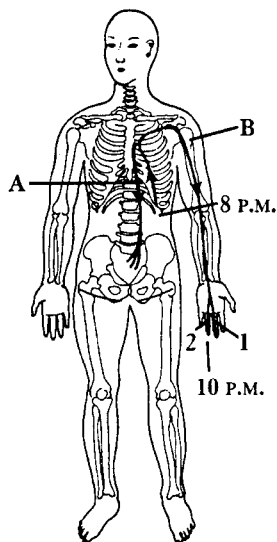
*aproximadamente, su esófago se cerraba completamente. Y un día ocurrió. Él no quería ir al hospital porque la solución que le brindaban allí era introducir un tubo flexible lleno de medicación a través del conducto. Me pidió que lo tratara con Jin Shin Jyutsu. Utilicé el flujo del riñón porque en uno de mis apuntes encontré que la disonancia puede provocar una “hinchazón creciente en la parte superior del esófago”. Ambos nos sentimos aliviados cuando Randy se incorporó después del tratamiento y se dirigió al lavabo para beber agua y consiguió tragarla. Su esófago ya nunca volvió a bloquearse.»*

## LA ENERGÍA DE LA FUNCIÓN DEL DIAFRAGMA

La fuente de la vida misma.

A las ocho de la tarde, la Energía de la Función del Diafragma fluye desde éste hacia el corazón. (Véase la figura 6.17.) Después de dejar atrás el corazón, se desplaza por detrás de la tercera costilla, donde se separa en dos partes, A y B.

La parte A desciende y circunda el estómago antes de continuar su descenso hacia una zona localizada a unos 2,5 centímetros por debajo del ombligo. Allí se dispersa en el intestino delgado.



La parte B emerge de la tercera costilla y se dirige al costado del pecho, descendiendo por el brazo y luego asciende por la parte delantera del brazo. Desde allí, sigue un recorrido desde la parte exterior del codo hasta el centro de la parte delantera del codo, antes de continuar hacia el centro de la palma de la mano. Allí se separa en dos partes, 1 y 2.

La parte 1 fluye hacia la punta del dedo medio, y la parte 2 se dirige hacia el lado

FIGURA 6.17

interno del dedo anular y circunda la punta de la uña antes de convertirse en la Energía de la Función del Ombligo.

Las horas de máxima intensidad de la Energía de la Función del Diafragma se encuentran entre las ocho y las diez de la noche. Por estar asociado con la sexta profundidad (totalidad) no hay una estación específica asociada con el diafragma, le corresponde todo el año.

La actitud asociada con la disonancia del flujo del diafragma es el desaliento.

### *Cómo equilibrar el flujo del diafragma*

El diafragma surge de la sexta profundidad. Para armonizar esta profundidad y el diafragma, se debe establecer un puente de transmisión en la palma de la mano. La siguiente secuencia también es efectiva para equilibrar el diafragma:

1. Coloque su mano derecha sobre el SEL 14 izquierdo (en la parte inferior delantera de la caja torácica). Sostenga el SEL 19 derecho (en la cresta del codo, del lado del pulgar) con su mano izquierda. (Véase la figura 6.18.)
2. Coloque su mano izquierda sobre el SEL 14 derecho (en la parte inferior delantera de la caja torácica). Sostenga el SEL 19 izquierdo (en la cresta del codo, del lado del pulgar) con su mano derecha.

*«MIS HERMANAS y yo nacimos en los años 40 en el Valle Pioneer al oeste de Massachusetts. Pasábamos las tardes de verano mirando cómo los aviones fumigaban los campos de tabaco con DDT. Los efectos del veneno en nuestros organismos fueron inmediatos y a largo plazo. Una de las consecuencias a largo plazo fue que nuestros brazos y*

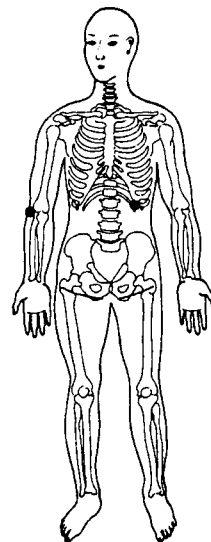


FIGURA 6.18

*piernas en desarrollo se deformaron. Cuando mamá le preguntó a nuestro médico de cabecera, el doctor Clark, por qué sus niñas se estaban deformando, él respondió: "Le sucede a todos los niños del valle; las causas son medioambientales."*

*»ALREDEDOR DE MIS 25 años, yo estaba débil en general: la respiración, la asimilación, la eliminación, el sistema inmunológico y la vista estaban afectados. Me había convertido en una persona hiperactiva y me sentía mental y emocionalmente bloqueada.*

*»EN 1981 COMENCÉ a estudiar Jin Shin Jyutsu con Mary. Con su ayuda experimentada y mi creciente conciencia y comprensión, soy capaz ahora de utilizar mis cables de transmisión para revitalizarme a través de la Energía de la Función del Diafragma y del Ombligo. Estimulan mi sexta profundidad, que representa "el principio de expansión de la motricidad", justo lo que necesito para eliminar las contracturas que mi cuerpo estaba experimentando. Al revitalizar la Energía de la Función del Diafragma, observé cómo mis ojos estrábicos se alineaban, mi cara enrojecida se iluminaba, mi pulso acelerado se aquietaba, mi respiración mejoraba y todas mis funciones corporales se estabilizaban.*

*»AHORA, CUANDO MI ser total se trastorna por alguna razón, sostengo la palma de mi mano o utilizo una secuencia «breve» del flujo del diafragma para recibir la energía que necesito y recupero el equilibrio.» (Esta historia continúa al final de la sección de la Energía de la Función del Ombligo.)*

## **LA ENERGÍA DE LA FUNCIÓN DEL OMBLIGO**



El guardián de todos los órganos.

A las diez de la tarde, después de sustituir a la Energía de la Función del Diafragma en el lado exterior de la uña del dedo anular, la Energía de la Función del Ombligo asciende por la parte posterior de la muñeca. (Véase la figura 6.19.) Fluyendo a través del codo y de

la articulación del brazo y el hombro, la energía llega a la tercera costilla anterior (entre los pechos), donde se separa en dos partes, A y B.

La parte A se dispersa inicialmente en un punto opuesto al cartílago de la tercera costilla. Luego continúa fluyendo a través de la quinta costilla antes de desplazarse hacia el corazón, desde donde el lado izquierdo de A atraviesa el páncreas en dirección al estómago. El lado derecho de A suministra energía a la vesícula biliar, pero antes se introduce en el estómago.

La parte B (a ambos lados, derecho e izquierdo) asciende hacia el hombro y, atravesando el músculo del cuello y la primer vértebra torácica, se dirige a un punto situado a unos 5 centímetros de la oreja del lado opuesto. En la oreja, B se divide en las partes 1 y 2.

La parte 1 se desplaza desde la parte posterior de la oreja, cruza diagonalmente la cabeza y emerge en el borde interior de la ceja. Desde allí cruza hasta el borde exterior del ojo y se dirige al hueso occipital, donde se entremezclan el flujo izquierdo y el derecho.

Mientras tanto, la parte 2 fluye desde la parte posterior de la oreja hacia la oreja antes de dirigirse hacia la parte central del párpado inferior. En este punto, la parte 2 de la Energía de la Función del Ombligo se torna la Energía de la Función de la Vesícula Biliar.

Las horas de máxima intensidad para la Energía de la Función del Ombligo están entre las diez de la noche y la medianoche. La estación asociada es todo el año.

Igual que sucede con el flujo del diafragma, una disonancia del flujo del ombligo puede producir un desaliento total.

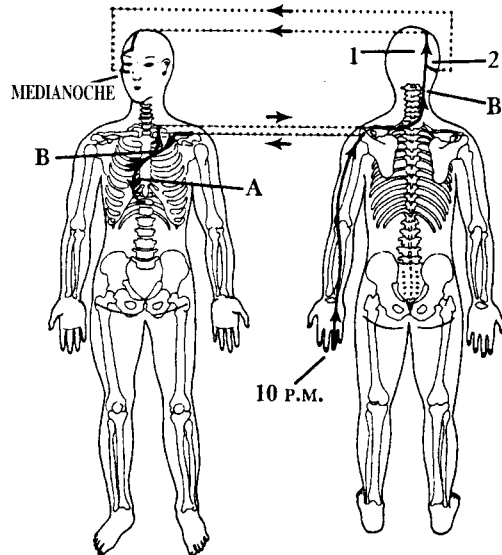


FIGURA 6.19

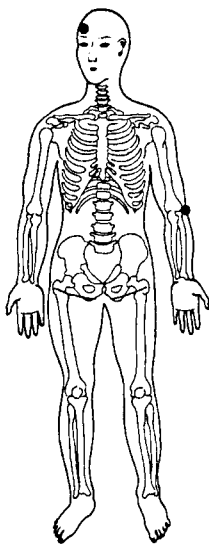


FIGURA 6.20

### Cómo equilibrar el flujo del ombligo

El flujo del ombligo surge de la sexta profundidad y, por lo tanto, se armoniza realizando un puente de transmisión en la palma de la mano. La secuencia «breve» es el tratamiento de los SELs 19 y 20.

1. Coloque su mano izquierda sobre el SEL 20 derecho (en la parte superior de la frente, ligeramente por encima de las cejas). Al mismo tiempo coloque su mano derecha para hacer un puente de transmisión del SEL 19 izquierdo (en la cresta del codo del lado del pulgar). (Véase la figura 6.20.)
2. Coloque su mano derecha sobre el SEL 20 izquierdo (en la parte superior de la frente, ligeramente por encima de las cejas). Al mismo tiempo coloque su mano izquierda para hacer un puente de transmisión del SEL 19 derecho (en la cresta del codo del lado del pulgar).

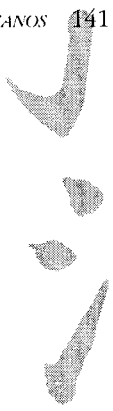
*(ESTA HISTORIA CONTINÚA de la sección de la Energía de la Función del Diafragma). «Al revitalizar mi Energía de la Función del Ombligo, noté una gran mejoría en la debilidad que experimentaba y gran parte de ella desapareció. La Energía de la Función del Ombligo armonizó mi cuerpo. Ahora disfruto de unas extremidades rectas y de una columna erecta, de una buena asimilación y eliminación, veo bien y tengo resistencia frente a los virus, y además me encuentro vigorosa y serena.*

*»DESDE QUE TENÍA 45 años, estoy experimentando cambios en mi ciclo menstrual. Mensualmente, la capacidad de mi cuerpo para ocuparse del flujo de mis sustancias corporales, una función del flujo del ombligo, es sometida a prueba. Cuando tengo algún síntoma, como jaquecas, tensiones en el cuello, zumbidos en el oído, sudores nocturnos o distensiones gaseosas abdominales, utilizo la Energía de la Función del Ombligo y los síntomas desaparecen.*

**LA ENERGÍA DE LA FUNCIÓN DE LA VESÍCULA BILIAR**



El cuerpo del pensamiento  
objetivo; controla las decisiones  
personales y las reacciones  
mentales.



Poco después de emerger en la parte central del párpado inferior, la Energía de la Función de la Vesícula Biliar se divide en dos partes, A y B. (Véase la figura 6.21.)

La parte A rodea el pómulo antes de ascender hacia un punto a menos de un centímetro del borde exterior de la ceja. En ese punto, la energía describe un medio círculo alrededor de la parte posterior de la oreja en dirección al lóbulo de la oreja. La parte A se dirige entonces hacia la parte posterior de la cabeza y, trazando otro medio círculo, asciende hacia la frente, desde donde el flujo se desplaza con un nuevo semicírculo hacia la parte posterior de la cabeza, donde se divide en la parte 1 y 2.

La parte 1 fluye hacia el acromion (la parte delantera de la articulación del brazo y el hombro). La parte 2 se desplaza desde la primera vértebra torácica (en la parte superior de la espalda) diagonalmente hacia la parte posterior de la articulación del hombro. Desde allí desciende hasta la parte hueca del acromion, para descender luego hacia el pecho, donde se cruza con la parte B de la Energía de la Función de la Vesícula Biliar antes de descender hasta el cartilago de la séptima costilla anterior. Allí, la parte 2 se entremezcla brevemente y, una vez más, con la parte B antes de dividirse en

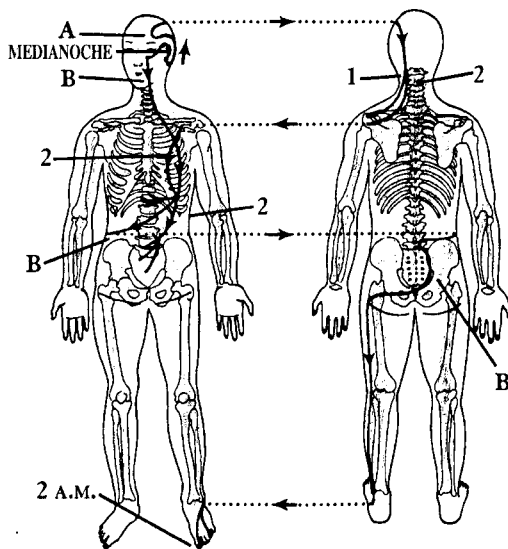


FIGURA 6.21

dos ramificaciones. Una de ellas fluye hacia el estómago; la otra se dirige al ombligo y allí se dispersa.

Mientras tanto, la parte B ha descendido desde el pómulo hasta la parte anterior del hombro, a través de la parte anterior de la cuarta costilla y en dirección al cartílago de la séptima costilla, donde se une con la parte 2 del flujo A.

Es preciso recordar que existen dos conjuntos de las diversas ramificaciones del flujo de la vesícula biliar que hacen recorridos idénticos en ambos lados del cuerpo. Sin embargo, a lo largo de la parte B, los recorridos derecho e izquierdo fluyen a través de diferentes órganos. La parte B izquierda se desplaza a través del hígado, la vesícula biliar y luego se dirige a la cuarta lumbar. La parte B derecha atraviesa el bazo y el páncreas en su camino hacia la cuarta lumbar. Desde allí, las partes B derecha e izquierda se dirigen al abdomen y, al abandonarlo, ambos flujos rodean la pelvis y luego emergen en el lado opuesto del recto. Desplazándose a lo largo de la nalga del lado opuesto, cada flujo desciende por el lado exterior de las piernas hacia la parte externa de los tobillos, donde se separan en dos partes. Una fluye por la parte superior del pie hacia el dedo anular. La otra parte fluye en diagonal atravesando la parte superior del pie hacia la uña del dedo gordo, donde se convierte en la Energía de la Función del Hígado.

La hora de máxima intensidad de la Energía de la Función de la Vesícula Biliar se encuentra entre la medianoche y las dos de la mañana, y la estación que le corresponde es la primavera.

La actitud asociada con la disonancia del flujo de la Vesícula Biliar es la ira.

### *Cómo equilibrar el flujo de la vesícula biliar*

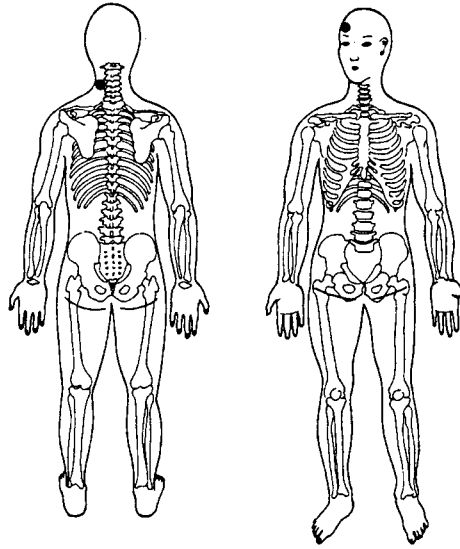
La tercera profundidad crea el flujo de la vesícula biliar. Por lo tanto este flujo se armoniza realizando un puente de transmisión en el dedo medio.

También se puede utilizar el siguiente ejercicio:

1. Coloque su mano izquierda en el SEL 12 izquierdo (en la parte posterior del cuello, a medio camino entre



el cráneo y los hombros).  
Simultáneamente,  
utilice su mano derecha  
para hacer un puente  
de transmisión en el  
SEL 20 derecho  
(en la parte superior  
de la frente, ligeramente  
por encima de las cejas).  
(Véase la figura 6.22.)



2. Coloque su mano derecha en el SEL 12 derecho (en la parte posterior del cuello, a medio camino entre el cráneo y los hombros). Simultáneamente, utilice su mano izquierda para hacer un puente de transmisión en el SEL 20 izquierdo (en la parte superior de la frente, ligeramente por encima de las cejas).

FIGURA 6.22

*«UNA MAESTRA DE ESCUELA de Los Ángeles debía viajar a Europa al día siguiente pero sufría una terrible migraña y no se sentía capaz de hacerlo. Estaba hablando por teléfono con un amigo que le aconsejó una sesión de Jin Shin Jyutsu y le dio mi número de teléfono. La cité en mi oficina, y, como sentía mucho dolor como para conducir su coche, la acompañó su madre. Realmente, estaba pasando un momento difícil.*

*»RECORDÉ QUE MARY había dicho que el flujo de la vesícula biliar era muy útil para tratar las migrañas. Al terminar de trabajar ese flujo, ella afirmó que casi no sentía dolor, y al final de la sesión estaba serena y casi en éxtasis. «¡Esto es increíble!», exclamó. «Ahora puedo viajar a Europa.» Cuando regresó de su viaje, comenzó a estudiar Jin Shin Jyutsu y se ha convertido en una practicante del método.»*

## LA ENERGÍA DE LA FUNCIÓN DEL HÍGADO.

☉ Une las almas con el cuerpo.

A las dos de la mañana, desde el lado interior de la uña del dedo gordo del pie, la Energía de la Función del Hígado asciende a través de la parte interna del tobillo a lo largo de la pierna, pasando por la ingle y en dirección a la zona púbica. (Véase la figura 6.23.) El flujo izquierdo asciende a través del lado derecho del abdomen y del lado derecho del estómago antes de entrar en la vesícula biliar. El flujo derecho asciende por el lado izquierdo del abdomen y del estómago en dirección al páncreas.

Ambos flujos se desplazan a través del diafragma y se separan en tres partes, A, B y C. La parte A asciende y luego cruza hacia la primera costilla anterior y la zona de la axila, luego se dispersa y fluye en el interior de la pleura. La parte B cruza hacia el lado opuesto de la garganta, desde donde asciende hacia la parte posterior del ojo. Después de subir a través del cerebro, vuelve a bajar por la parte posterior de la cabeza hacia el esófago, para dispersarse en la cara externa del estómago.

La parte C fluye hacia los pulmones y se convierte en la Energía de la Función del Pulmón completando el ciclo que comenzó 24 horas antes.

Las horas máximas de la Energía de la Función del Hígado están entre las dos y las cuatro de la mañana y durante la primavera.

La actitud asociada con la disonancia del flujo del hígado es la ira.

### *Cómo equilibrar el flujo del hígado*

Sujetando uno de los dedos medios, es posible equilibrar la tercera profundidad, que a su vez equilibra el flujo del hígado. También se puede revitalizar el flujo directamente con esta simple y «breve» secuencia:

1. Sujete el SEL 4 izquierdo (en la base del cráneo) con su mano izquierda mientras sujeta el SEL 22 derecho (debajo

de la clavícula) con su mano derecha.  
(Véase la figura 6.24.)

2. Sujete el SEL 4 derecho (en la base del cráneo) con su mano derecha mientras sujeta el SEL 22 izquierdo (debajo de la clavícula) con su mano izquierda.

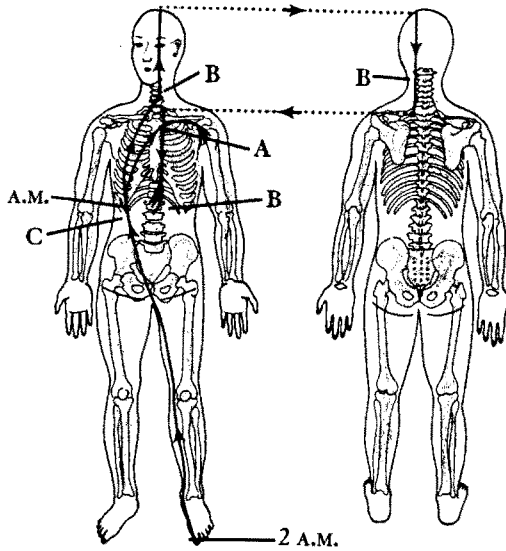


FIGURA 6.23

*«CIERTO DÍA MIENTRAS trabajaba como*

*enfermera a domicilio —veía a mis propios pacientes y a los de otra enfermera que estaba de vacaciones— me enviaron a la casa de un hombre llamado Timothy que estaba en fase terminal de cáncer de hígado.*

*Era un caballero irlandés bastante mayor y se lo veía pálido*

*y extremadamente delgado, sufriendo penosos dolores, con un abdomen masivamente distendido y una respiración fatigosa. Timothy me comentó que su mayor preocupación era que su hija se casaba ese fin de semana (faltaban tres o cuatro días) y que temía que no iba ser capaz de acompañarla hasta el altar, ya que ni siquiera podía*

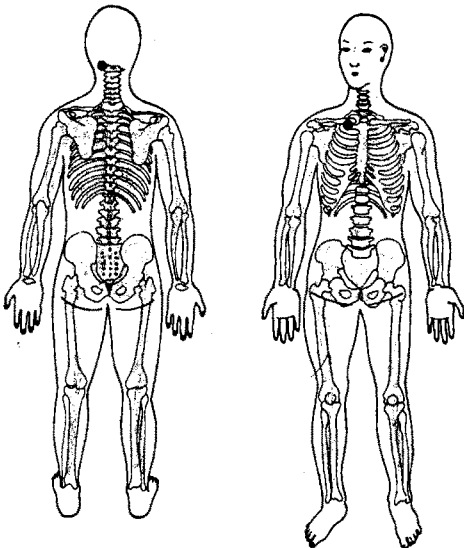


FIGURA 6.24

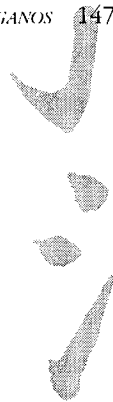
recorrer los metros que separaban su cama de la puerta. Le pregunté si estaba interesado en experimentar un arte armonizador de energía que yo conocía, y aceptó. Durante tres o cuatro días, diariamente me ocupaba de mis tareas convencionales de enfermera y luego trabajaba con la armonización de la energía. Utilicé la Energía de la Función del Hígado y la energía de Timothy mejoró diariamente mientras sus síntomas se aliviaban parcialmente. El día antes de la boda me despedí y le deseé lo mejor.

«EL MARTES SIGUIENTE recibí una llamada de su esposa. Me contó que su marido no sólo había llevado a su hija hasta el altar sino que también había bailado con ella en la fiesta. Un par de días más tarde había fallecido, pero antes de hacerlo le había pedido a su mujer que me dijera: "Dile a Pattie que se lo debo a ella y al Jin Shin Jyutsu, y dale las gracias de mi parte." Por supuesto que me sentí sorprendida y enormemente agradecida por él y su familia. En cuanto a mí, no solamente me impliqué en el viaje de este hombre, creo que gracias a esta experiencia seguí trabajando como enfermera a domicilio.»

En su conjunto, los doce flujos de los órganos constituyen una red sorprendentemente completa que transmite energía nutritiva a todas las zonas de nuestro cuerpo durante las veinticuatro horas del día. Si continuamos aumentando nuestro conocimiento de los canales de energía que conforman esta red, podremos comprender mejor que no son una mera colección de partes entrelazadas sino una gloriosa unidad. Más aún, cuanto mejor comprendamos las diversas relaciones que existen entre los diferentes flujos, los cierres energéticos de seguridad y las profundidades, más «inmunizados» estaremos contra el miedo a lo desconocido, un miedo que podemos sentir normalmente cuando nos enfrentamos con «grandes etiquetas atemorizantes». Entonces comprenderemos que un bulto en los pulmones, por ejemplo, no indica necesariamente un daño irreparable, sino que, por el contrario, aprenderemos a percibirlo como una grave interrupción de la energía, que es posible corregir, en algún lugar de la red que nutre los pulmones.

Obviamente, si practicamos con fe los ejercicios «breves» y la sujeción de los dedos presentados en este capítulo, es posible que nunca lleguemos al punto de tener que enfrentarnos con muchas de esas «grandes etiquetas amenazadoras». Ya nos hemos familiarizado con el hecho de que cuando sujetamos un dedo creamos y mantenemos una sensación general de bienestar, ya que de esta forma equilibramos las profundidades. Ahora también disponemos de doce secuencias «breves» que nos permiten establecer directamente un puente de transmisión en los SELs situados a lo largo de un flujo de un órgano específico. Utilizando estos SELs podemos realizar un puente de transmisión en cualquier energía que se haya bloqueado en algún punto de ese flujo. (Estas secuencias «breves» son versiones abreviadas de ejercicios más extensos de Jin Shin Jyutsu que sirven para equilibrar cada uno de los doce flujos. Dichos ejercicios, que a menudo implican hacer un puente de transmisión a varios SELs diferentes a lo largo de un flujo, difícilmente pueden detallarse, y su explicación se encuentra fuera del propósito de este libro. Quien esté interesado en aprender más sobre ellos debería asistir a una clase autorizada de Jin Shin Jyutsu.)

En el siguiente capítulo presentaremos tres ejercicios muy eficaces y especiales que contribuyen particularmente a revitalizar los flujos de la vejiga, el estómago y el bazo. También son excelentes para mantener una sensación general de bienestar y para suministrar una rápida carga de energía. Como tales, se recomienda su uso diario y, por ello, se los conoce frecuentemente como las secuencias diarias generales.





## Capítulo 7

# Las secuencias diarias generales

Las secuencias diarias son completas porque limpian totalmente la parte anterior y posterior del cuerpo.

*Los doce flujos de los órganos, junto con las profundidades, los Flujos de la Trinidad y los Cierres Energéticos de Seguridad son los conceptos que forman el núcleo del arte de sanación Jin Shin Jyutsu. Después de una exposición inicial de estos conceptos, no es inusual que los estudiantes se sorprendan ante el número aparentemente infinito de formas en las que sus sutiles interacciones pueden influenciar casi todos los aspectos del cuerpo, la mente y el espíritu. Pero al conocer*

por primera vez estos conceptos, muchas personas se sienten de algún modo abrumadas. Con frecuencia los nuevos niveles de conocimiento generan una sensación de confusión, cuando se intenta comprender ideas que no son familiares utilizando viejas fórmulas conocidas. En sus clases, Mary a menudo recuerda a los nuevos alumnos que «la confusión es progreso».

De modo similar, muchos de nosotros tenemos vidas muy ocupadas y nos hemos preguntado si resulta práctico aprender e integrar todos estos nuevos conceptos y prácticas en un programa de por sí bastante lleno de actividades. Las secuencias diarias generales que se describen en este capítulo sirven como una solución efectiva y práctica para este particular dilema. No sólo son fáciles de aprender, sino que también son útiles para descargar «la suciedad, el polvo y la grasa» que se acumulan durante el curso de un estilo de vida agitado. Por esta razón, a menudo se las nombra como los «conserjes».

Cada uno de estos tres conserjes sirve para limpiar diferentes tipos de energía dentro del cuerpo, a las que se conoce como la Energía Anterior Ascendente, la Energía Anterior Descendente y la Energía Posterior Descendente. Revitalizar las tres energías sucesivamente es un modo especialmente idóneo para tratar las diversas tensiones con que nos enfrentamos regularmente en la vida moderna. Más aún, las tres secuencias se pueden aplicar fácilmente a uno mismo o a otra persona, lo que las convierte en una herramienta particularmente útil para la autoayuda. Por todos estos motivos, son particularmente recomendables para usar diariamente.

Para realizar estas secuencias, se debe seguir simplemente el mismo procedimiento que se ha seguido hasta ahora. Se debe sostener cada posición durante unos minutos o hasta que se sienta una pulsación o una profunda sensación de relajación total. En ese punto, se sigue con el siguiente paso. Al principio puede resultar difícil reconocer el ritmo del cambio de pulso, pero con la práctica se desarrolla una creciente sensibilidad.

Si el tiempo lo permite, se debe utilizar las secuencias para los lados derecho e izquierdo del cuerpo o, de lo contrario, simplemente realizar Jin Shin Jyutsu del lado del cuerpo donde existe más tensión. No hay reglas rígidas. Es correcto adaptar una secuencia a lo que resulte más conveniente y cómodo. Si, por ejemplo, un paso en par-



ticular resulta especialmente revitalizante, debe utilizarse regularmente. Puede considerarse como un ejercicio revitalizador «breve» personalizado. Finalmente, recordemos que existe un radio efectivo de unos 7,5 centímetros alrededor de cada zona y, por lo tanto, no es preciso preocuparse en exceso por la precisión. La sabiduría del cuerpo sabe cómo utilizar la energía canalizada a través de las profundidades, los flujos y los cierres energéticos de seguridad. Una aproximación a la localización descrita en la secuencia es suficiente para enviar un flujo abundante de energía vital a través de los cierres energéticos de seguridad apropiados.

### SECUENCIA DE LA ENERGÍA ANTERIOR ASCENDENTE

Esta particular secuencia revitaliza la Energía de la Función del Bazo. En Jin Shin Jyutsu el bazo se considera como la fuente de la «energía solar» del cuerpo. Como tal, esta secuencia suministra una excelente carga de energía cuando nos sentimos cansados o abatidos. Como el flujo del bazo alivia la preocupación cuando está armonizado, esta secuencia es útil para calmar los nervios. También sirve para fortalecer la función digestiva.

Para el lado *derecho* del cuerpo (véase la figura 7.1):

1. Coloque su mano izquierda (el lado de la palma o del dorso de la mano, lo que resulte más cómodo) sobre la base de la columna (cóccix).
2. Coloque su mano derecha en el SEL 5 *derecho*, entre el hueso interno

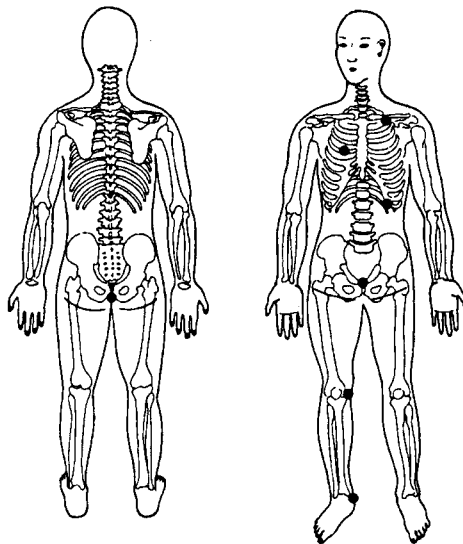


FIGURA 7.1

del tobillo y la parte interna del talón. (Véase diagrama.)  
(Si esta posición es incómoda, coloque los dedos de la mano derecha en el lado *derecho* de la rodilla o sobre el hueso púbico.)

3. Lleve su mano derecha al SEL 14 *izquierdo*, en la parte central de la base de la caja torácica anterior *izquierda*.
4. Lleve su mano izquierda al SEL 13 *derecho*, en la parte central de la tercera costilla *derecha* por debajo de la clavícula y justo por encima de la zona del pecho *derecho*.
5. Lleve su mano izquierda hasta el SEL 22 *izquierdo*, en la parte central de la clavícula *izquierda*.

Para la parte *izquierda* del cuerpo (véase la figura 7.2):  
La secuencia es inversa a la del lado derecho.

1. Coloque su mano derecha (el lado de la palma o el dorso de la mano, lo que resulte más cómodo) sobre la base de la columna (cóccix).
2. Coloque su mano izquierda en el SEL 5 *izquierdo*, entre el hueso interno del tobillo y el talón. (Véase diagrama.) (Si esta posición es incómoda, coloque los dedos de la mano izquierda en el lado *izquierdo* interno de la rodilla o sobre el hueso púbico.)

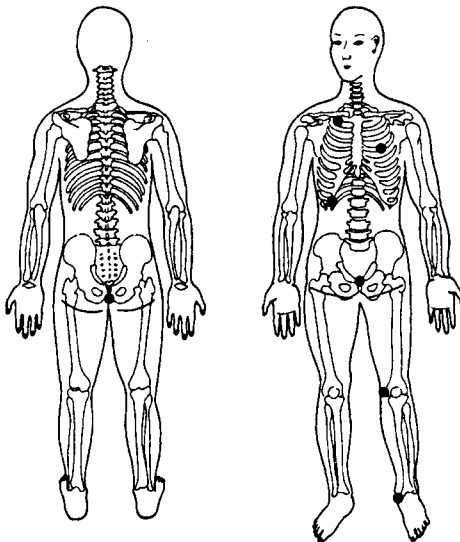


FIGURA 7.2

3. Lleve su mano izquierda al SEL 14 *derecho*, en la parte central de la base de la caja torácica anterior *derecha* (la mano derecha aún está sobre la base de la columna).

4. Lleve su mano derecha al SEL 13 *izquierdo*, en la parte central de la tercera costilla *izquierda* por debajo de la clavícula izquierda, justo por encima de la zona del pecho izquierdo.
5. Lleve su mano derecha hasta el SEL 22 *derecho*, en la parte central de la clavícula *derecha*.

*»SIEMPRE ME HAN gustado los dulces, y periódicamente descubro que consumo más azúcar de lo aconsejable. Más tarde me siento muy agitado o inquieto o demasiado perezoso o lento.*

*»HACE UNOS AÑOS, por recomendación de un amigo, asistí a una clase de autoayuda de Jin Shin Jyutsu, donde aprendí la secuencia de la Energía Anterior Ascendente. Poco tiempo después de un festín de azúcar recordé esta secuencia y de inmediato me dediqué a realizarla. Muy pronto me sentí más sereno y menos cansado. Desde entonces he utilizado diariamente esta secuencia. Y no sólo me siento más energético, sino que también ha disminuido mi inclinación por los dulces.»*

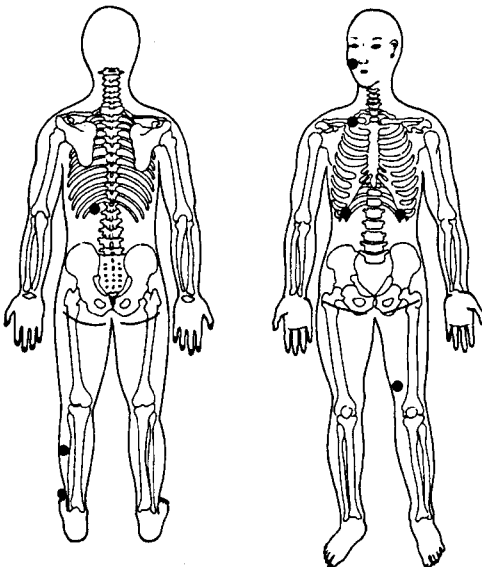
### **SECUENCIA DE LA ENERGÍA ANTERIOR DESCENDENTE**

La siguiente secuencia revitalizará la energía que desciende por la parte anterior del cuerpo desde la cabeza hasta los dedos de los pies. Trabaja directamente sobre la Energía de la Función del Estómago. Igual que la secuencia anterior ayuda a aliviar la preocupación y el estrés mental. También es efectiva para limpiar cualquier congestión que tenga lugar por encima de la cintura como la distensión gástrica. Y también es útil para ayudar a quien tenga problemas de peso.

Cualquier paso que no se pueda realizar cómodamente se debe omitir, continuando simplemente con el siguiente que sea posible realizar sin esfuerzo.

Para el lado *derecho* del cuerpo (véase la figura 7.3):

1. Coloque su dedo o dedos de la mano izquierda sobre el SEL 21 *derecho*, en la base del pómulo *derecho*. Déjelos allí todo el tiempo que dure esta secuencia.
2. Coloque su dedo o dedos en la mano derecha en la parte central del SEL 22 *derecho*, en la clavícula.
3. Lleve su dedo o dedos de la mano derecha hacia el SEL 14 *izquierdo*, en la base de la parte central de la caja torácica anterior *izquierda*.
4. Lleve su dedo o dedos de la mano derecha hacia el SEL 23 *izquierdo*, en la parte estrecha de la espalda.
5. Lleve su dedo o dedos de la mano derecha hacia el SEL 14 *derecho*, en la base de la parte central de la caja torácica anterior *derecha*.
6. Lleve su dedo o dedos de la mano derecha hacia el SEL 1 superior *izquierdo*, en la cara interior del muslo *izquierdo*, a unos 7,5 centímetros por encima de la rodilla izquierda.
7. Lleve su dedo o dedos de la mano derecha hacia la parte media de la pantorrilla izquierda, hacia el SEL 8 inferior, que está



entre la parte exterior de la rodilla y del tobillo, apartada de la espinilla *izquierda*.

8. Lleve su dedo o dedos de la mano derecha hacia el dedo medio del pie *izquierdo*, y sujételo entre el índice y el pulgar de la mano.

FIGURA 7.3

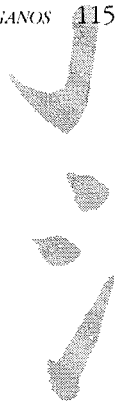
## La ruta hacia la armonía

El bloqueo de los flujos se puede detectar por la presencia de ciertas disonancias. Una interrupción en un determinado flujo puede manifestarse como un síntoma en cualquier punto a lo largo de dicho flujo. Como pronto comprobaremos, los flujos son a menudo bastante largos e intrincados, lo que quiere decir que la disonancia puede manifestarse en un sitio muy distante del órgano al que está asociado. Por ejemplo, la Energía de la Función del Bazo parte del lado interior de la uña del dedo gordo y sube por la pierna hasta llegar al abdomen. Desde allí, el flujo de la energía se desplaza hacia el bazo, donde se divide en dos ramificaciones separadas. Una de ellas termina su recorrido en la raíz de la lengua, donde la energía se dispersa, mientras que la otra asciende hacia el centro del pecho y fluye hacia el corazón. (Véase la figura 6.7.)

De este ejemplo podemos concluir que el flujo del bazo es esencial para la salud y la vitalidad de una gran parte del cuerpo. Un desequilibrio en el flujo del bazo puede aparecer como una disonancia en cualquier localización de ese flujo. Esto también se aplica al resto de los flujos. Conociendo el recorrido de los flujos, podemos comprender la causa latente de un síntoma y la forma de armonizarlo. Podemos utilizar las secuencias de Jin Shin Jyutsu para restaurar el equilibrio del flujo.

Cada uno de los flujos de los órganos no sólo proporcionan energía vital sino que resuenan con un determinado aspecto de nuestra conciencia. Por ello, la forma, en que la energía se desplaza a lo largo de estos trayectos, afecta a nuestro cuerpo físico y también a nuestro ser mental y emocional. De forma similar, cada uno de los doce flujos de los órganos puede ser influenciado negativamente por cualquiera de las actitudes (de las que nos ocupamos en el capítulo 2). Por ejemplo, la ansiedad y la preocupación afectan muy negativamente a los flujos del estómago y del bazo. A la inversa, las personas que gozan de un gran optimismo y una gran capacidad de comprensión son más capaces de mantener la armonía en los flujos del estómago y del bazo.

El Jin Shin Jyutsu, como hemos observado con frecuencia, nos capacita para desarrollar una conciencia de las interrelaciones de



hacia la parte media de la pantorrilla derecha, hacia el SEL 8 inferior, que está entre la parte exterior de la rodilla y el tobillo y apartada de la espinilla *derecha*.

8. Lleve su dedo o dedos de la mano izquierda hacia el dedo medio del pie *derecho*, y sujételo entre el índice y el pulgar de la mano.

*«ANTES DE CONOCER el Jin Shin Jyutsu casi no podía controlar mis periódicos distensiones abdominales e indigestión, causados por mi alergia a determinados alimentos y conservantes. Aunque había intentado diversos medicamentos, todos tenían efectos secundarios y no me interesaban.*

*«EN 1979 UN buen amigo se encontraba conmigo cuando sufrí uno de estos ataques. Sentía como si me hubieran colocado una venda elástica alrededor de mi pecho que me dificultaba la respiración. Por experiencias anteriores, sabía que los síntomas se relacionaban con el estómago y que debería pasar unas cuantas horas sufriendo náuseas y un grave malestar.*

*«POR FORTUNA, MI amiga era una practicante de Jin Shin Jyutsu. Inmediatamente comenzó a trabajar conmigo y, para mi sorpresa y alivio, todos mis síntomas desaparecieron en media hora. No podía creer que esto durara y pregunté a mi amiga si estos resultados se podían repetir. Me afirmó que efectivamente así era y que incluso yo tenía la capacidad de hacerlo por mí misma.*

*«SE DEDICÓ A mostrarme algo llamado la Secuencia de la Energía Anterior Descendente, que yo podría utilizar para tratar mi estómago. Durante los últimos quince años he utilizado diariamente esta secuencia. Me ha rescatado en muchas ocasiones.»*

## LA ENERGÍA POSTERIOR DESCENDENTE

Esta secuencia actúa sobre la Energía de la Función de la Vejiga. Por lo tanto, es útil para facilitar los procesos de eliminación del cuerpo. También sirve para aliviar las jaquecas y la tensión en la espalda, así como el malestar en los músculos y en las piernas.

Para el lado *derecho* del cuerpo (véase la figura 7.5):

1. Coloque el dedo o los dedos de la mano izquierda sobre el SEL 12 *derecho*, junto al cuello, entre la oreja y la columna.
2. Coloque su mano derecha (la palma o el dorso) en la base de la columna, sobre el cóccix.
3. Coloque el dedo o los dedos de la mano derecha en la parte posterior de la rodilla *derecha*, en la parte central (donde se dobla la rodilla).
4. Lleve su dedo o dedos de la mano derecha hacia el SEL 16 *derecho*, en la parte exterior derecha del tobillo, por debajo del hueso del tobillo *derecho*.
5. Coloque el dedo o los dedos de la mano derecha sobre el dedo meñique del pie *derecho*, y sosténgalo entre el pulgar y el índice de la mano.

Para el lado *izquierdo* del cuerpo (véase la figura 7.6): La secuencia es inversa a la del lado *de-recho*.

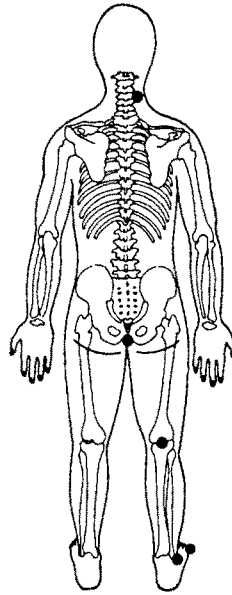


FIGURA 7.5

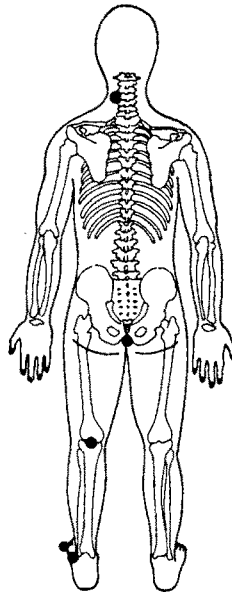


FIGURA 7.6

1. Coloque el dedo o los dedos de la mano derecha sobre el SEL 12 *izquierdo*, del lado izquierdo del cuello, entre la oreja y la columna.
2. Coloque su mano izquierda (la palma o el dorso) en la base de la columna, en el cóccix.
3. Coloque el dedo o los dedos de la mano izquierda en la parte posterior de la rodilla *izquierda*, en la parte central (donde se dobla la rodilla).
4. Lleve su dedo o dedos de la mano izquierda hacia el SEL 16 *izquierdo*, en la parte exterior izquierda del tobillo, por debajo del hueso del tobillo *izquierdo*.
5. Coloque el dedo o los dedos de la mano izquierda sobre el dedo meñique del pie *izquierdo* y sosténgalo entre el pulgar y el índice de la mano.

*«HE SUFRIDO DE dolores de ciática en mi pierna derecha. Este dolor fue ininterrumpido durante casi dos años, a partir de mi séptimo mes de embarazo. El malestar estaba siempre presente, a veces como un dolor punzante y otras como un dolor apagado.*

*«DESPUÉS DE RECIBIR mi primera sesión de Jin Shin Jyutsu, el practicante me envió a casa con instrucciones de que utilizara el flujo de la vejiga de autoayuda diariamente (es decir, la Secuencia de la Energía Posterior Descendente). Seguí sus indicaciones y trabajé diariamente el flujo durante unos quince minutos por la mañana y otros quince por la tarde. Al cabo de cinco días, ya no sentía ningún malestar y además me encontraba más serena y optimista.*

*«DURANTE LOS SIGUIENTES seis o siete años, nunca volví a sentir el menor asomo de dolor. Estos últimos años un ligero fantasma del dolor me ha recordado el recorrido del nervio ciático. Una o dos aplicaciones del flujo de la vejiga de autoayuda alivia de inmediato las molestias.»*



Las secuencias que hemos descrito son las herramientas más poderosas con las que cuenta el Jin Shin Jyutsu. Son altamente recomendables para quienes tienen una vida de actividad febril. Sin embargo, quien las elija como rutina diaria se beneficiará prontamente de sus duraderos e inmediatos beneficios. Por el mero hecho de dedicarnos unos pocos minutos para trabajar con ellas, lograremos revitalizarnos y nutrir esas partes de nosotros mismos que soportan la mayor tensión.





## Capítulo 8

# La armonización con los dedos de la mano y de los pies

*Como ya hemos visto en el capítulo 1, cuando Jiro Murai estaba gravemente enfermo se retiró a la cabaña familiar de la montaña.*

*Allí ayunó, meditó y realizó diversas posturas con los dedos que se conocen como mudras. La experiencia de Murai con dichos mudras le proporcionaron un conocimiento que dio como resultado el Jin Shin Jyutsu. En cierto sentido, todo lo que hemos aprendido en los siete capítulos precedentes se puede reducir a esas simples posturas de los dedos.*

Es reconfortante saber que todo lo que necesitamos para mantenernos en armonía con el universo —nuestros dedos de las manos y de los pies— están con nosotros todo el tiempo. Nunca podremos extraviarlos ni olvidarlos.

Cuando nos dedicamos a aprender y practicar estos mudras, no sólo volvemos a contactar con las raíces del arte, sino que también adquirimos herramientas poderosas para restaurar la salud y la tranquilidad.

También hemos aprendido que cada uno de nuestros diez dedos pueden regular 14.400 funciones del cuerpo. Murai aprendió que al doblar, estirar y asir los diez dedos de diversos modos se puede crear 680 mudras diferentes. No es difícil de imaginar que un conocimiento de estos mudras nos permitiría enviar energía a cualquier parte de nuestro ser. Murai también creía que el simple acto de unir las manos podría unificar el cuerpo y la mente. Finalmente, y por lo tanto, los mudras nos ofrecen la posibilidad de tratar una amplia gama de problemas mentales y emocionales, incluidos aquellos que se manifiestan como una preocupación por nuestro estado físico.

A continuación expondremos ocho mudras especialmente eficaces que nos ofrecen la posibilidad de dirigirnos tanto a las causas como a las preocupaciones relacionadas con una serie de disarmonías.

### **POSTURA 1: EXHALANDO LAS CARGAS Y LOS BLOQUEOS**

Sostenga el dedo meñique izquierdo del lado de la palma, ligeramente con el pulgar derecho. Coloque el resto de los dedos de la mano derecha en la parte posterior del dedo medio de la mano izquierda. (Véase la Figura 8.1.) Invierta la secuencia para el dedo medio de la mano derecha.

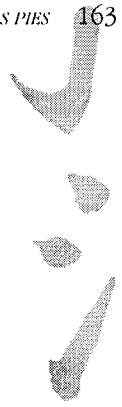


FIGURA 8.1

Esta postura ayuda a liberar la tensión generalizada y el estrés desde la cabeza hasta los dedos de los pies. Facilita la exhalación, lo que a su vez nos permite vaciarnos de las causas de un estancamiento o de un bloqueo perniciosos de la energía.

Además, este mudra se puede utilizar cada vez que usted se preocupe por alguno de los siguientes temas:

- No veo bien.
- Lo he pasado mal exhalando.
- Me siento frustrado.
- Estoy todo el tiempo cansado.
- Tengo problemas para tomar decisiones —siempre las pos-tergo.



## POSTURA 2: INHALANDO LA ABUNDANCIA

Sostenga la parte posterior del dedo medio de la mano izquierda ligeramente con el pulgar derecho. Coloque los otros dedos de la mano derecha del lado de la palma del dedo medio de la mano izquierda. (Véase la figura 8.2.) Invierta este procedimiento para el dedo medio de la mano derecha.

Esta postura promueve una fácil inhalación del Aliento de la Vida, nuestra fuente de abundancia. Se puede utilizar para aliviar los siguientes problemas mentales o físicos:



FIGURA 8.2

- No puedo inspirar profundamente.
- Escucho cada vez menos.
- Tengo molestias en los pies.
- No estoy tan activo como solía estar.
- Tengo serias molestias en los ojos.

### POSTURA 3: CALMANDO Y REVITALIZANDO

Sujete los dedos meñique y anular por el lado de la palma con su pulgar derecho. Coloque los otros dedos de la mano derecha en la parte posterior de los dedos anular y meñique. (Véase la figura 8.3.) Invierta el proceso para los dedos de la mano derecha.



FIGURA 8.3

Esta postura de los dedos ayuda a calmar el cuerpo, la tensión nerviosa y el estrés y revitaliza todas las funciones de los órganos. Se puede utilizar en presencia de cualquiera de los siguientes síntomas físicos o estados mentales:

- Me pongo muy nervioso.
- Me preocupa el estado de mi corazón.
- Siempre estoy «intentándolo».
- Me deprimó mucho y no disfruto de las cosas.

### POSTURA 4: LIBERANDO EL CANSANCIO GENERAL DIARIO

Sujete la parte posterior de los dedos medio, índice y pulgar de la mano izquierda con el pulgar derecho. Coloque el resto de los dedos de la mano derecha sobre los dedos medio, índice y pulgar del lado de la palma. (Véase la figura 8.4.) Invierta el proceso para los dedos de la mano derecha.



FIGURA 8.4

Esta postura ayuda a eliminar el cansancio, la tensión y el estrés que pudieran acumularse durante el transcurso del día. Ayuda a deshacerse de las preocupaciones, los miedos y la ira.

Se puede utilizar para facilitar las siguientes dificultades mentales o físicas:

- Me canso mucho.
- Siempre me siento inseguro: mi salud, mi poder, mi felicidad.
- Empiezo a sentirme viejo y a parecer viejo.
- Me irrito y enfado por cualquier motivo.
- Me preocupo por cualquier cosa.

### POSTURA 5: REVITALIZACIÓN

Haga un círculo con el dedo medio de la mano derecha y el pulgar colocando el lado de la palma del pulgar en la mitad de la uña del dedo medio. A continuación, deslice el pulgar izquierdo entre el círculo del dedo medio y el pulgar de la mano derecha. (Véase la figura 8.5.) Invierta el procedimiento para el lado derecho.



FIGURA 8.5

Este mudra revitaliza todas las funciones del cuerpo y libera los bloqueos debidos al cansancio acumulado durante el día. También ayuda a resolver las siguientes situaciones:

- Siempre tengo una sensación de inquietud.
- Según parece no estoy enfermo pero me encuentro muy cansado.
- Mi aspecto es terrible.
- Soy temperamental —no puedo evitarlo.
- Me gustan los dulces de una manera incontrolada.

**POSTURA 6: RESPIRANDO LIBREMENTE**

Toque la uña del dedo anular de la mano derecha con la parte de la palma del pulgar y sostenga la posición durante unos minutos. (Véase la figura 8.6.) Proceda a la inversa para la mano izquierda.



FIGURA 8.6

Esta postura fortalece la función de la respiración y ayuda a equilibrar todos los problemas asociados con el oído. Cuando se utiliza durante un paseo o mientras se hace gimnasia o al correr, esta postura ayuda a respirar con mayor facilidad. También se puede utilizar cuando se conduce a grandes altitudes o durante un viaje en avión. Utilice esta postura siempre que se produzca cualquiera de las siguientes situaciones:

- Mi piel está en un estado terrible.
- Me siento rechazado y no amado y lloro con facilidad.
- Soy muy torpe.
- He perdido mi sentido común.
- Tengo molestias en los oídos.

Las posturas 7 y 8 armonizan al ser total.

**POSTURA 7: EXHALANDO LA SUCIEDAD, EL POLVO Y LA GRASA**

Toque los lados de la palma de los dedos medios derecho e izquierdo con las manos dobladas. (Véase la figura 8.7.)



FIGURA 8.7

Esta postura ayuda a liberar el estrés y la tensión diaria de la cabeza, los pul-



mones, las funciones digestivas, el abdomen y las piernas. También vigoriza la capacidad para exhalar y aligera la grasa, el polvo o la suciedad acumulados.

### **POSTURA 8: INHALANDO EL ALIENTO PURIFICADO DE LA VIDA**

Junte las uñas de los dedos medios derecho e izquierdo. (Véase la figura 8.8.)

Esta postura ayuda a liberar la tensión de la espalda y promueve una sensación general de bienestar. También fortalece nuestra capacidad para inhalar y recibir el aliento purificado de la vida.



FIGURA 8.8

Además de estos mudras, las manos se pueden usar junto con los pies con el fin de tratar una serie de disonancias que afectan el cuerpo, la mente y el espíritu. Estas secuencias de manos y pies se explican a continuación.

## **El vínculo entre las manos y los pies**

En los más obvios niveles, las manos y los pies tienen sorprendentes similitudes en relación con su forma: el talón de la mano y el talón del pie; el pulgar y el dedo gordo. Los sanadores tradicionales ven en estas similitudes el resultado de patrones de energía correspondientes. Como resultado, siempre han considerado que existe un vínculo energético entre ambos.

Después de años de experimentación, Jiro Murai observó que el segmento superior de los dedos de las manos y de los pies corresponden a la parte superior del cuerpo: las funciones mental y emocional, el cerebro y el pecho. Y también corresponden a los muslos. Cuando se realiza un puente de transmisión en la parte

superior de los dedos de las manos y de los pies, se alivia cualquier estrés mental o emocional y también la tensión en el pecho y en los muslos.

La parte media de los dedos y de los pies corresponden a la cara, a las funciones digestivas, al abdomen y a las pantorrillas. Al hacer un puente de transmisión en esta parte de los dedos se liberan los bloqueos de estas zonas. Finalmente, la parte inferior de los dedos, de las manos y de los pies corresponden al cuello, a la pelvis y a los pies, así como al cuerpo físico en general. Cuando establecemos un puente de transmisión en esta parte de los dedos, la energía se dirige hacia esa zona.

Jiro Murai también observó una relación similar entre las tres partes que componen los dedos, las palmas de las manos y las plantas de los pies. La parte superior de los dedos corresponde a la parte superior de las palmas de las manos y de las plantas de los pies. La parte media de los dedos corresponde a la parte central de las palmas y las plantas. La parte inferior de los dedos se relacionan con los talones de las manos y de los pies.

El Jin Shin Jyutsu reconoce también que existe una relación análoga entre los dedos opuestos de manos y pies. Estas relaciones serán más evidentes si usted coloca una mano sobre el pie opuesto. Entonces observará que el pulgar se alinea con el dedo pequeño, el dedo índice con el dedo anular del pie, y así sucesivamente.

A continuación exponemos secuencias de autoayuda que utilizan estas relaciones entre las manos y los pies para restaurar la salud y la armonía.

### **LAS PALMAS DE LAS MANOS Y LAS PLANTAS DE LOS PIES: REVITALIZANDO TODO EL SER**

La parte central de las palmas de las manos y de las plantas de los pies se relacionan con el Flujo Central Principal, la fuente de nuestra energía vital. Esta energía nutre todas las células del cuerpo y se puede armonizar utilizando las palmas de las manos y las plantas de los pies. A menudo las personas se sujetan firmemente las manos inconscientemente para regenerarse y revitalizarse. Las manos apretadas

con firmeza implican mucha tensión y estrés, mientras que las palmas abiertas sugieren un estado más relajado.

Se pueden utilizar las siguientes dos secuencias para aliviar el agotamiento, la confusión mental, la tensión visual y los dolores abdominales. También colaboran en la circulación de la sangre en los pies.

### *Las palmas de las manos*

Junte las palmas de sus manos, de modo que las puntas de los dedos de la mano derecha toquen la palma izquierda y las puntas de los dedos de la mano izquierda toque la palma derecha. (Véase la figura 8.9.)



FIGURA 8.9

### *Las plantas de los pies*

Con su mano izquierda, sujete su pie izquierdo de manera que las puntas de los dedos de la mano toquen la parte central de la planta del pie, mientras su pulgar sostiene la parte superior del pie. (Véase la figura 8.10.) Usted puede realizar un puente de transmisión de un pie por vez o de los dos al mismo tiempo.



FIGURA 8.10

## **DEDOS DE LAS MANOS Y DE LOS PIES OPUESTOS**

### *Los pulgares y los dedos meñiques del pie*

Los «pobres» pulgares y dedos meñiques del pie son con frecuencia los dedos más sensibles para un puente de transmisión. A menudo necesitan un cuidado amoroso y revitalizante.

El Jin Shin Jyutsu considera a los pulgares como los «líderes de la procesión». Si la energía del pulgar no está sintonizada, todo lo demás estará fuera de ritmo.

Los pulgares eliminan el cansancio general diario y promueven una función digestiva sana. Al establecer un puente de transmisión en uno de ellos podemos aliviar la tensión de la cabeza, hombros y pulmones.

Los dedos meñiques de los pies armonizan todas las formas de calambres musculares y ayudan a eliminar las jaquecas. Liberan el miedo, la inseguridad, la incertidumbre, los celos, los sentimientos de venganza y la terquedad.

Al realizar un puente de transmisión en los dedos pequeños de los pies se puede liberar la tensión de la espalda y facilitar las funciones de asimilación y eliminación y además fortalecer las funciones reproductoras. (Véase la figura 8.11.) Los dedos pequeños también fortalecen las funciones de los riñones y la vejiga.

Igual que los mudras, estos ejercicios con los dedos de las manos y los pies se pueden utilizar para aliviar el estrés mental en relación con el estado físico. La secuencia del pulgar-y-el-dedo-meñique-del-pie se puede utilizar en cualquier momento en que usted se encuentre pensando en alguna de las siguientes situaciones:



FIGURA 8.11

- Estoy desequilibrado.
- Me cuesta respirar.
- Los latidos de mi corazón son irregulares.
- Tengo fiebre.
- Mi sistema digestivo no funciona bien.
- Me siento nervioso.
- Tengo espasmos musculares.

- Me canso fácilmente.
- Me preocupo por todo.
- Me siento inseguro.
- No puedo perder peso.
- Me siento hinchado.

### *Los dedos índices de la mano y los dedos anulares de los pies*

Al realizar un puente de transmisión en los dedos índices se incide sobre las funciones que revitalizan los huesos y la médula ósea. (Véase la figura 8.12.) Al trabajar los dedos índices de los bebés se elimina el malestar relacionado con la dentición y el babeo; en los adultos promueve la curación de dientes y encías; impide la debilitación del cabello y la

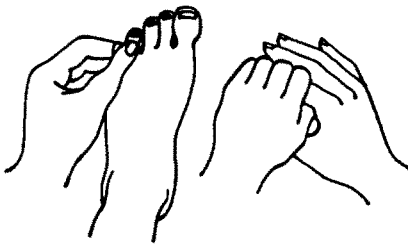


FIGURA 8.12

formación de canas y facilita la circulación en todo el cuerpo. Al sujetar los dedos índice de la mano y los dedos anulares del pie se reduce el miedo y la depresión, y también se liberan los bloqueos que provocan hinchazón, retención de líquidos y gases.

Los dedos anulares del pie se pueden estimular para revitalizar las funciones del hígado, la vesícula, el bazo, el páncreas y el diafragma. También es posible fortalecer el sistema respiratorio.

Sujete los dedos índices de las manos y los dedos anulares de los pies siempre que se encuentre pensando:

- Me siento inseguro y temeroso.
- Me siento negativo.
- Me siento solo y falto de amor.
- No puedo prosperar. Me encuentro siempre al nivel de la necesidad.

- Estoy aburrido.
- Estoy constipado.
- Tengo problemas crónicos de oído.
- Sufro de bursitis, tengo dolores en el codo, en la muñeca y/o en los dedos.
- Mis uñas tiene una apariencia horrible.

### *Los dedos medios de las mano y de los pies*

Al establecer un puente de transmisión de los dedos medios de las manos y de los pies se logra una armonización general, pero especialmente eficaz para las funciones digestivas y respiratorias. (Véase la figura 8.13.)



FIGURA 8.13

Promueve una producción óptima de leche para las madres que dan de mamar. Libera la tensión y el estrés de la rodillas.

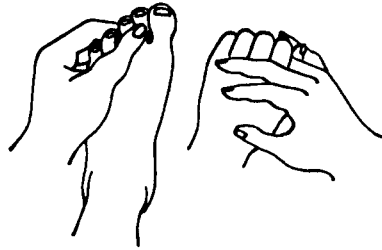
Este ejercicio es útil en las siguientes situaciones:

- Estoy enfadado.
- Estoy cansado y ojoso.
- Me salen cardenales con facilidad.
- Padezco de migrañas.
- Mis ojos me están dando problemas.
- No puedo respirar.
- Mi digestión está perturbada.
- Tengo problemas para tragar.
- Tengo problemas para hablar.

- Tengo problemas para escuchar.
- Estoy siempre hiperactivo —no me puedo relajar.

### *Los dedos anulares de las manos y los dedos índices de los pies*

Al sujetar los dedos anulares de las manos y los dedos índice de los pies podemos liberar la tensión y el estrés alojados en el pecho, la respiración y el sistema digestivo. (Véase la figura 8.14.) También es excelente para restaurar el placer, aclarar la mente y mejorar la vista.



Utilice esta secuencia ante estas situaciones:

FIGURA 8.14

- No estoy armónico.
- Mis emociones están disparadas.
- Me siento desdichado y no puedo evitarlo.
- Soy una víctima de mis pensamientos, sentimientos y deseos. Casi no puedo respirar. Mi pecho está rígido y lleno de mucosidades.
- Parezco llorón aun cuando no esté triste.
- Estoy hecho un lío.
- Tengo problemas de piel, sarpullidos y exceso de pelo en el cuerpo.
- Tengo problemas con mis ojos.
- Tengo problemas digestivos.
- No tengo energía y, cuanto más me tumbo a descansar, peor me siento.

## *Los dedos gordos del pie y los dedos meñiques de la mano*

Los dedos gordos del pie y los dedos meñiques de la mano armonizan los sistemas circulatorio, nervioso, muscular y esquelético.

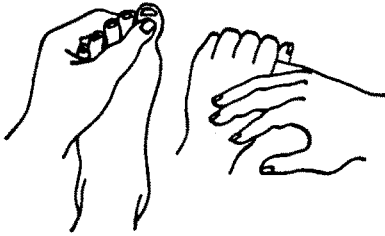


FIGURA 8.15

También alivian los problemas del oído y las tensiones digestivas. (Véase la figura 8.15.) Al realizar un puente de transmisión en estos dedos traemos la risa a nuestras vidas. También reduce la hinchazón o la inflamación de tobillos. Si usted es incapaz de pensar con claridad, si sufre de

jaquecas o tiene problemas respiratorios, solucionará estos síntomas sujetando los dedos meñiques de la mano y los dedos gordos del pie.

- Sujete estos dedos en las siguientes situaciones:
- Cuando empiezo a tartamudear me descontrolo, y esto empeora la situación.
- Sudo mucho y me avergüenzo por ello.
- Estoy sediento constantemente.
- Aunque me empeño, no avanzo y luego me desmoralizo.
- ¿Cómo puedo ser feliz?
- Tengo venas varicosas que empiezan a dolerme y a tener una apariencia horrible.
- Tengo problemas digestivos y acidez. Y esto me preocupa.
- Cada vez escucho peor.
- Tengo un zumbido en los oídos.
- Mi piel es seca.
- No tengo goce ni entusiasmo.
- Creo que nunca tendré éxito, soy un fracaso.



- Intento caminar para fortalecerme, pero luego me siento peor.
- Mi bebé tiene problemas para dormir.
- Me he roto una pierna.
- Me he dislocado un tobillo.
- Soy propenso a los accidentes.
- Tengo problemas urinarios.
- No tengo energía.
- Como dulces de un modo excesivo.

El poder creativo de todo el universo reside en cada uno de estos dedos de las manos y de los pies. La única forma que tenemos de conocerlo es experimentar la transformación que tiene lugar cuando realmente realizamos un puente de transmisión en ellos. Podemos ser nuestro propio testimonio y comprobar con qué maravillosos y dinámicos instrumentos estamos dotados.



## Capítulo 9

# Primeros auxilios y curación inmediata

*A lo largo de este libro hemos visto una amplia gama de aplicaciones del Jin Shin Jyutsu. Se lo puede utilizar como medida preventiva y para aliviar estados crónicos o duraderos. El Jin Shin Jyutsu es también muy efectivo como primeros auxilios en una situación de emergencia. Su inmediata accesibilidad nos permite utilizarlo en situaciones que requieren un tratamiento inmediato.*

Es posible utilizarlo cuando no hay oportunidad de recibir otro tratamiento, por ejemplo durante un viaje por regiones remotas. También es beneficioso como tratamiento adicional para los métodos convencionales. Su naturaleza suave y no invasora asegura una aplicación efectiva y no interfiere con otros tratamientos.

A continuación enumeramos los diversos modos en que se puede aplicar el Jin Shin Jyutsu, ya sea a modo de primeros auxilios o para tratar enfermedades crónicas. Estos ejercicios breves se pueden utilizar como autoayuda o para ayudar a otras personas. Algunas de estas secuencias se repiten varias veces a lo largo del capítulo —son beneficiosas en una gran variedad de situaciones.

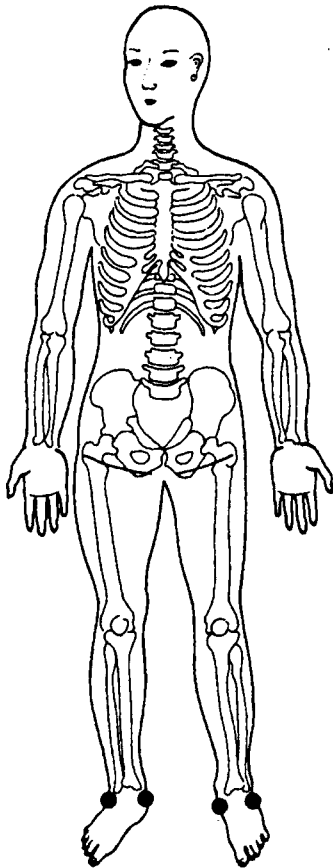


FIGURA 9.1

**Accesos repentinos de calor:** Sujete la pantorrilla izquierda en el SEL 8.

**Acidez:** Sujete la zona que está por debajo de la base del esternón entre los SELs 14.

**Agudeza mental:** Siéntese sobre sus manos, ya sea sobre las palmas o sobre los dorsos, mientras sujete el SEL 25 situado en el isquión (hueso de las nalgas).

**Alergias:** Sujete el SEL 19 superior (en la parte superior del brazo) y el SEL 1 opuesto (en el muslo interior).

**Ansiedad:** Cruce los brazos y sujete el borde exterior de los omóplatos cerca de las axilas, en el SEL 26.

**Artritis:** Mientras sujete el pie izquierdo, sostenga el SEL 5 en el lado interior del tobillo con su mano derecha y el SEL 16, en el lado exterior del tobillo, con su mano izquierda. Para el pie derecho, sujete el SEL 5, situado en el lado interior del tobillo, con su mano derecha, y el SEL 16, en el lado exterior del tobillo, con su mano izquierda. (Véase la figura 9.1.)

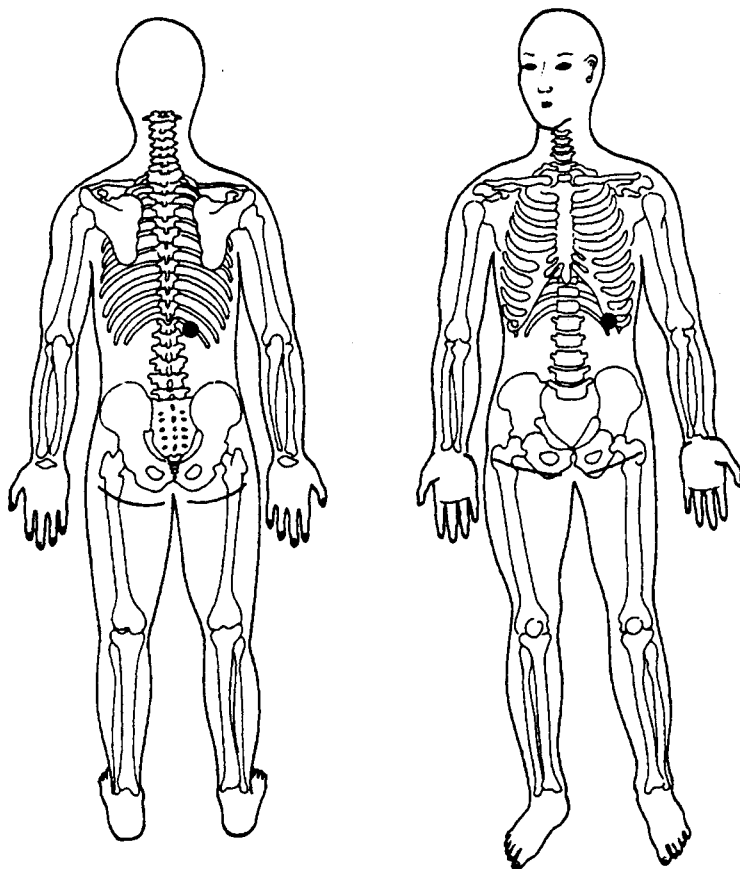


FIGURA 9.2

**Asma y dificultades respiratorias:** Con su mano izquierda sujete la base de la caja torácica izquierda, en el SEL 14, y con la mano derecha sujete el SEL 23 derecho en la parte estrecha de la espalda. (Véase la figura 9.2.)

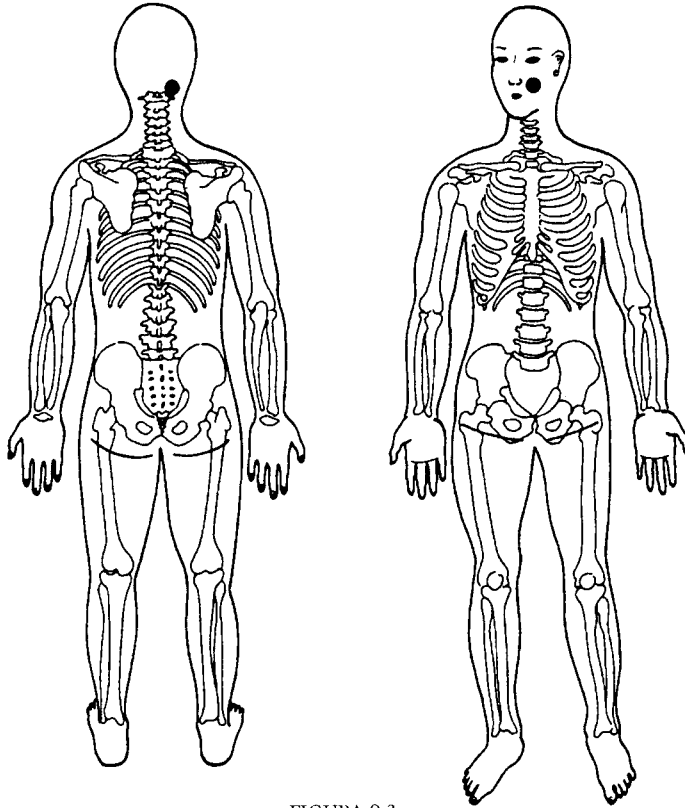


FIGURA 9.3

**Calambres y espasmos musculares:** Sujete los SELs 23 derecho e izquierdo en la parte estrecha de la espalda.

**Calambres musculares:** Sujete la parte posterior externa de las rodillas, en el SEL 8.

**Cansancio visual:** Sujete la parte posterior de la cabeza, en el SEL 4, y el pómulo del lado opuesto, en el SEL 21. (Véase la figura 9.3.)

**Contracciones y parto:** Sujete el SEL 2 en la parte inferior de la espalda, y el lado interno de la rodilla opuesta en el SEL 1.

**Dedos de los pies en martillo:** Dé palmadas sobre el dedo del pie en martillo y sujete el arco opuesto en el SEL 6.

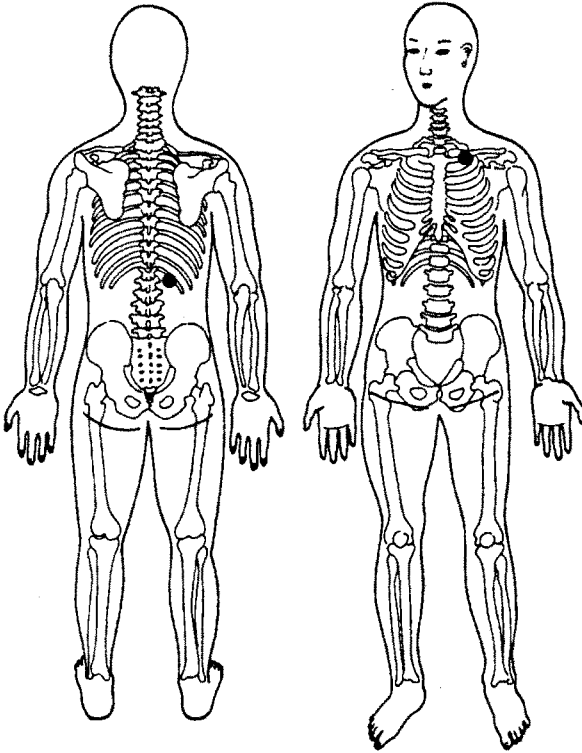


FIGURA 9.4

**Depresión:** Sujete la zona por debajo de la clavícula, en el SEL 22, y el SEL 23, del lado opuesto, situado en la parte estrecha de la espalda. (Véase la figura 9.4.)

**Desmayos, pérdida de conciencia:** Sujete la base del cráneo en el SEL 4.

**Diarrea:** Sujete la pantorrilla derecha en el SEL 8 inferior.

**Dificultades auditivas:** Sujete el hombro en el SEL 11, y el lado opuesto del pecho en el SEL 13.

**Dolor de articulaciones:** Dé palmadas sobre la zona donde sienta el malestar.

**Dolor de espalda y ciática:** Sujete los SELs 15 derecho e izquierdo en la ingle.

**Dolor de muelas:** Sujete el dedo índice del lado opuesto de la muela que le produce dolor.

**Dolor de muñecas:** Cruce los brazos y sujete el SEL 19 situado en la cresta del codo del lado del pulgar.

**Enfermedades cardíacas:** Sujete los dedos meñiques.

**Equilibrio del apetito:** Sujete la base de los pómulos en el SEL 21.

**Equilibrio del colesterol:** Sujete la parte central de la palma de sus manos.

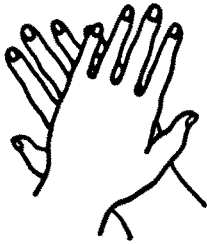


FIGURA 9.5

**Estreñimiento:** Sujete la pantorrilla izquierda, en el SEL 8 inferior.

**Fertilidad:** Sujete ambos SELs 13, en el pecho.

**Hemorragia:** Coloque su mano derecha en la zona de la hemorragia y su mano izquierda sobre su mano derecha. (Véase la figura 9.5.) Las mujeres que tienen un flujo menstrual excesivo pueden aplicar este tratamiento a la zona abdominal inferior.

**Hinchazón, inflamación y retención de líquidos:** Cruce sus manos y sujete la parte inferior de las rodillas, en el SEL 1.

**Hipo:** Sujete la zona que está justo por detrás de los lóbulos de las orejas, en el SEL 12 lateral.

**Impotencia y problemas sexuales:** Sujete ambos lados del SEL 13, en el pecho.

**Insomnio:** Sujete la base del pulgar en el SEL 18.

**JAQUECAS:**

**Jaquema de la parte posterior de la cabeza:** Sujete el pulgar en el SEL 18.

**Jaquema anterior:** Sujete la parte exterior del tobillo en el SEL 16.

**Juanetes:** Sujete la cresta del codo del lado del pulgar donde se encuentra el SEL 19, y sujete la parte posterior externa de la rodilla del mismo lado en el SEL 8. (Véase la figura 9.6.)

**Lactancia:** Sujete el dedo medio.

**Mareos:** Sujete la base de los pómulos en el SEL 21.

**Memoria:** Coloque su mano derecha sobre su coronilla, y coloque los dedos de la mano izquierda entre las cejas.

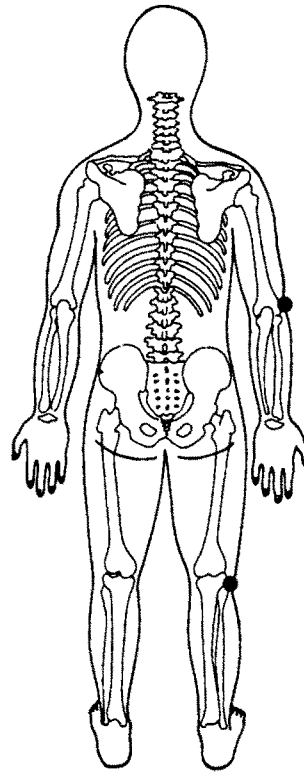


FIGURA 9.6



**Migraña:** Sujete ambos SELs 17 y 18.

**Náuseas:** Cruce sus manos y sujete el SEL 1 superior en la cara interna de los muslos.

**Picaduras de insectos:** Coloque su mano izquierda directamente sobre la picadura, y la mano derecha encima de la izquierda. (Véase la figura 9.7.) Esto también se puede utilizar para extraer astillas.



FIGURA 9.7

**Problemas con la mandíbula:** Sujete la zona dolorida de la mandíbula y la parte exterior del tobillo del lado opuesto en el SEL 16.

**Problemas con las rodillas:** Cruce los brazos y sujete la parte superior de los mismos en el SEL 19 superior.

**Problemas cutáneos (acné, erupciones, etc.):** Dé palmadas en ambas pantorrillas.

**Problemas de pies y de tobillos:** Sujete la muñeca opuesta al tobillo dolorido, en SEL 17.

**Problemas de reproducción (masculinos y femeninos):** Sujete ambos lados del pecho, en el SEL 13.

**Problemas en el pecho:** Cruce sus brazos y sujete el borde exterior de los omóplatos cerca de las axilas, en el SEL 26.

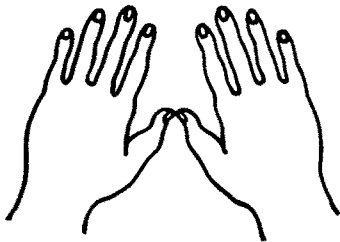


FIGURA 9.8

**Quemaduras:** Dé palmadas sobre la zona y, si esto resulta doloroso, palmeo la zona por encima de la quemadura (a unos pocos centímetros de la piel quemada). (Véase la figura 9.8.)

**Rabietas:** Sujete los dedos gordos de los pies, en el SEL 7.

**Resaca:** Sujete la parte superior de los hombros y del cuello, en los SEL 11, SEL 12 y SEL 3.

**Resfriados, gripe y fiebre:** Sujete la parte superior del hombro, en el SEL 3, y la ingle del mismo lado sobre el SEL 15.

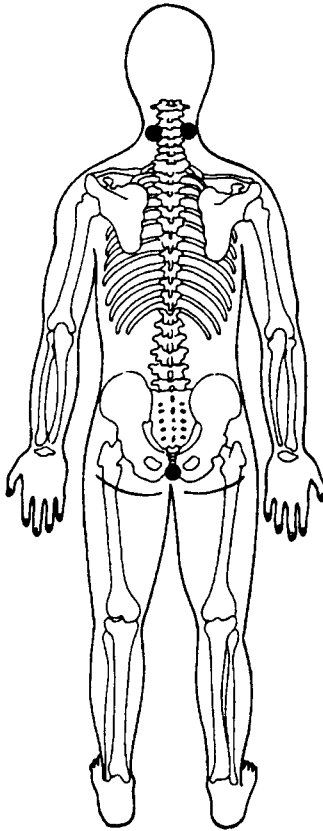


FIGURA 9.9

**Síndrome de cansancio crónico:**  
Sujete la parte estrecha de la espalda a ambos lados de la columna, en el SEL 23.

**Sinusitis:** Cruce sus brazos y sujete el SEL 19 por la cresta del codo del lado del pulgar.

**Sistema inmunitario:** Sujete la parte superior del hombro en el SEL 3, y la ingle del mismo lado en el SEL 15.

**Tensión en el cuello:** Sujete el SEL 12 situado en el cuello y la base de la columna (cóccix). (Véase la figura 9.9.)

**Tensión en los hombros:** Sujete el hombro en el SEL 11, y la ingle del mismo lado en el SEL 15.

**Tensión menstrual:** Sujete ambos SELs 13 situados en el pecho.

**Zumbidos en los oídos:** Sujete el dedo anular.