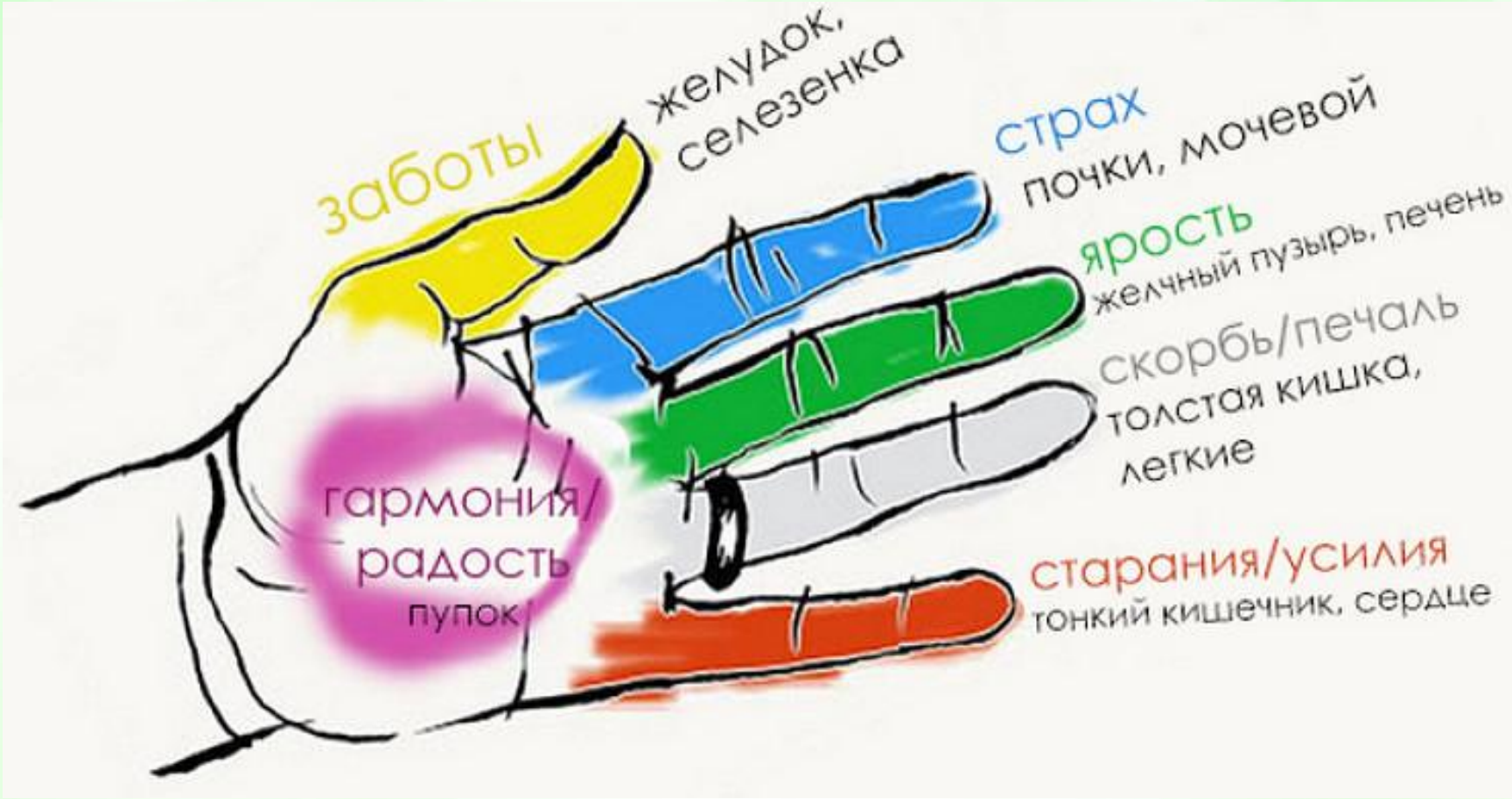
Джин шин джитсу

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

Джин шин джитсу помогает **сбалансировать эмоции** с помощью стимуляции точек на руках.

В основу этого учения положен следующий принцип: **каждый палец руки соединен с определенным органом и ему соответствует определенная эмоция.**



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

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

Если вы заметили, что в последнее время стали более подвержены неврозам или страдаете от частых головных болей, сожмите большой палец ладонью другой руки.
Сожмите палец достаточно сильно, но и не пережимайте его.
Задержитесь в таком положении 3-5 минут.
Это отлично влияет на мозговую деятельность.
Дышите животом глубоко и ровно.

Указательный палец:
разочарование и мышечные боли

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

Специалисты Массачусетского университета доказали, что массирование указательных пальцев действительно положительно влияет на ход лечения почечных болезней.

Также это помогает облегчению мышечной и болей в спине.

Средний палец: усталость и гнев

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

Это поможет не только избавиться от негативных эмоций, но и положительно скажется на работе печени.

Кроме того, это упражнение способствует понижению кровяного давлению и снижению тревожности.

Безымянный палец:
проблемы с пищеварительной системой и пессимизм

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

Также массаж этого пальца положительно влияет на работу пищеварительной и дыхательной систем, что уменьшает боли в области груди и почек.

Помните, что при выполнении этих упражнений нужно соблюдать спокойствие и контролировать дыхание

Мизинец: стресс и нервозность

Этот пальчик «контролирует» самооценку.

Если вы чувствуете, что в последнее время она у вас необоснованно низкая, возможно, мизинцу не хватает энергии и концентрации крови.

Массируя этот палец, сконцентрируйтесь на том, что делаете, отбросьте все лишние мысли, думайте только о хорошем.

Это упражнение также отлично подойдет тем кто страдает от проблем с нервной системой или болей в грудной клетке.

Ладонь: напряжённость, тошнота

Надавите на центр ладони,

сделайте 3 полных вдоха и выдоха,

ослабьте давление и повторите этот цикл снова.

Делайте это несколько раз, по меньшей мере, до того, как почувствуете, что чувство тошноты проходит.

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

Сжатые вместе ладони: стабилизация состояния ума и нормализация кровотока

Этот жест способствует наиболее быстрому вхождению в медитативное состояние и «работает» почти так же, как предыдущий.

Кроме того, по некоторым данным, надавливание ладоней друг на друга помогает усилить приток крови к почкам и кишечнику.

Вы можете провести общую гармонизацию своего тела, пройдясь поочередно по всем пальцам руки

1. Большой палец

Органы: желудок и селезенка.
Эмоции: тревога, депрессия, заботы и беспокойство.
Физические симптомы: боли в животе, проблемы с кожей, головная боль, нервозность.

2. Указательный палец

Органы: почки и мочевой пузырь.
Эмоции: разочарование, страх и спутанность сознания.
Физические симптомы: мышечные боли и боли в спине, зубная боль, проблемы с пищеварением.

3. Средний палец

Органы: печень и желчный пузырь.
Эмоции: нерешительность, гнев, раздражительность.
Физические симптомы: проблемы с кровообращением, менструальные боли, проблемы со зрением, усталость, мигрень, фронтальные головные боли.

4. Безымянный палец

Органы: легкие и толстая кишка.
Эмоции: негатив, печаль, страх быть отвергнутым, горе.
Физические симптомы: звон в ушах, респираторные проблемы, астма, глубокие кожные заболевания, проблемы с пищеварением.

5. Мизинец

Органы: сердце и тонкий кишечник.
Эмоции: тревога, нервозность, низкая самооценка.
Физические симптомы: заболевания сердца, боль в горле, вздутие живота, проблемы с костями.