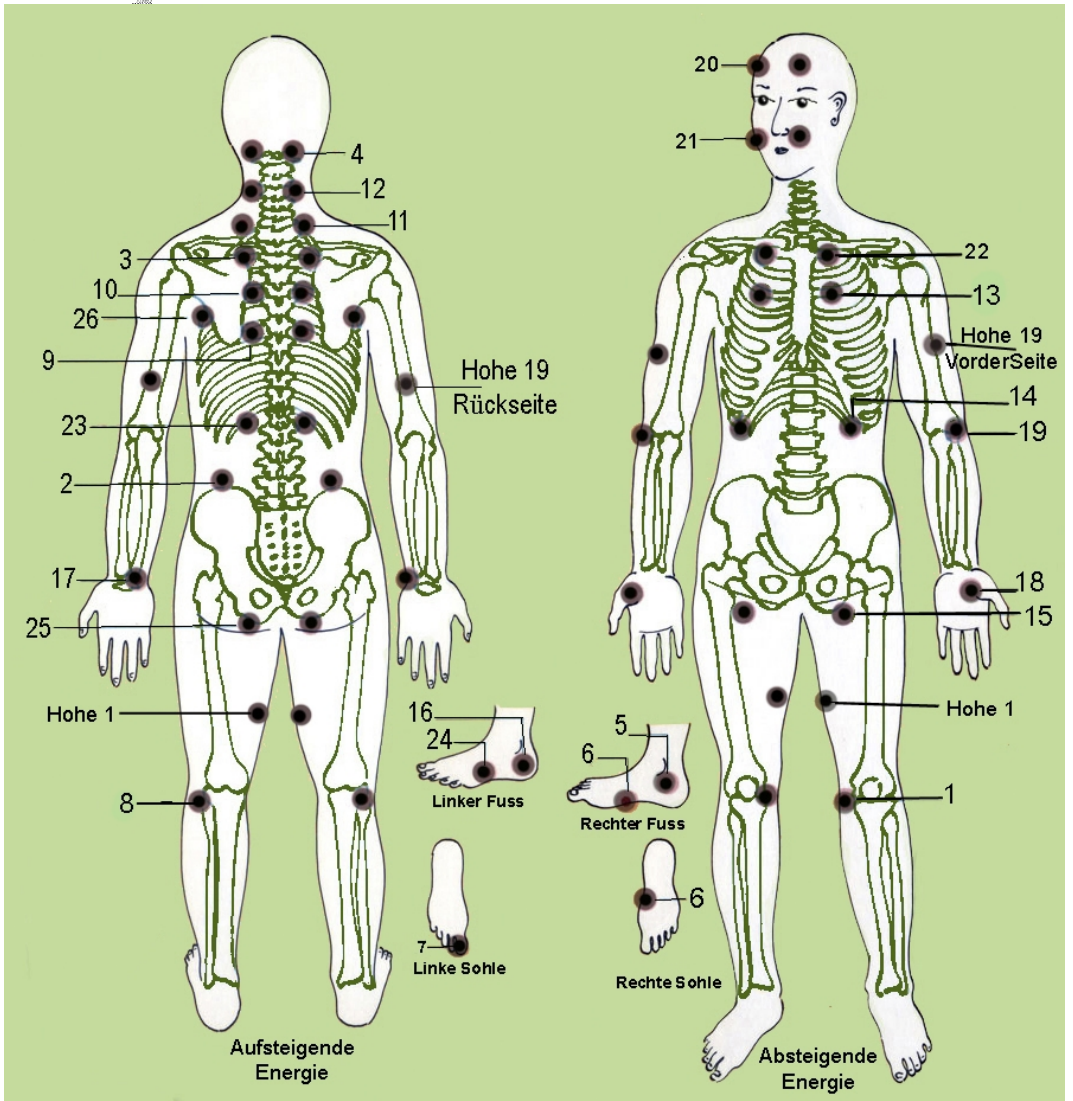


Primeros auxilios y curación inmediata



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.

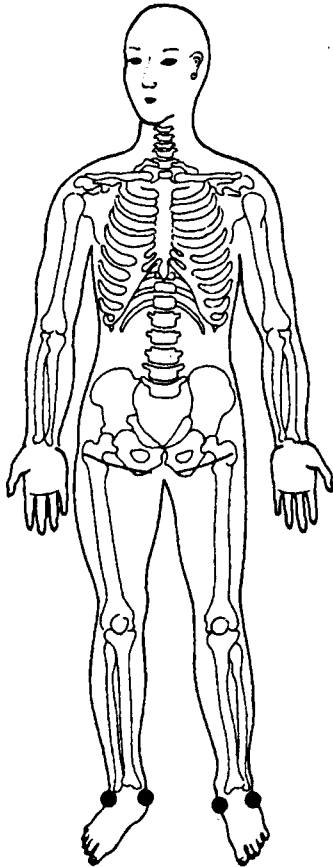


FIGURA 9.1

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.)

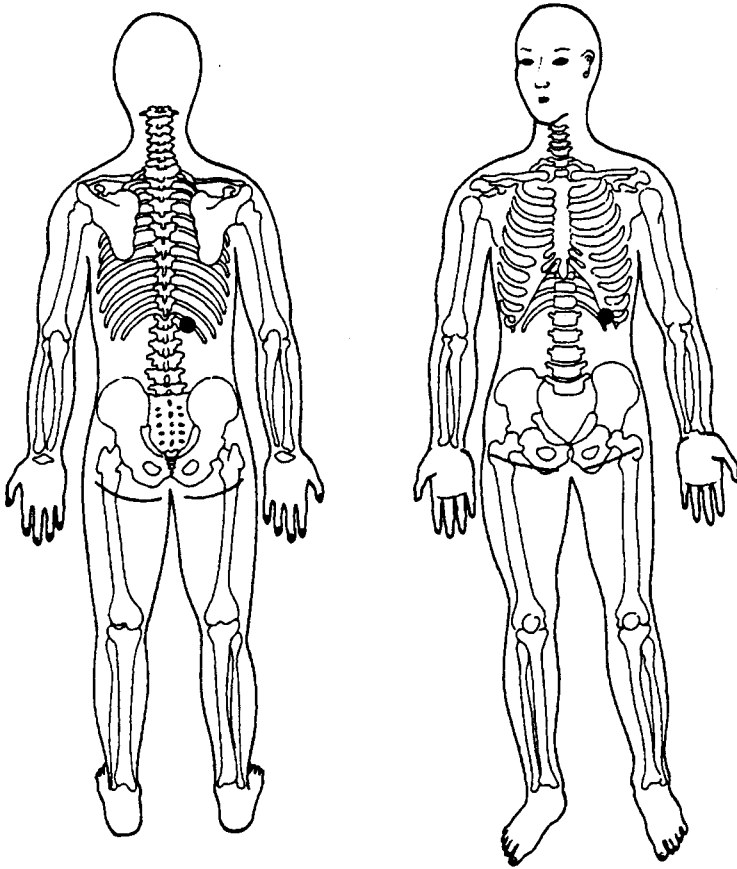


FIGURA 9.2

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.)

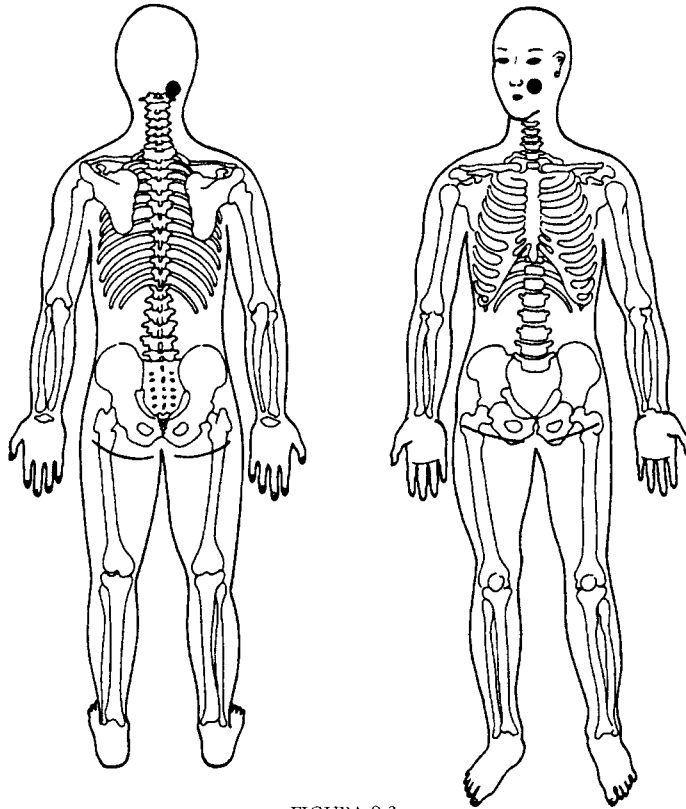


FIGURA 9.3

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.

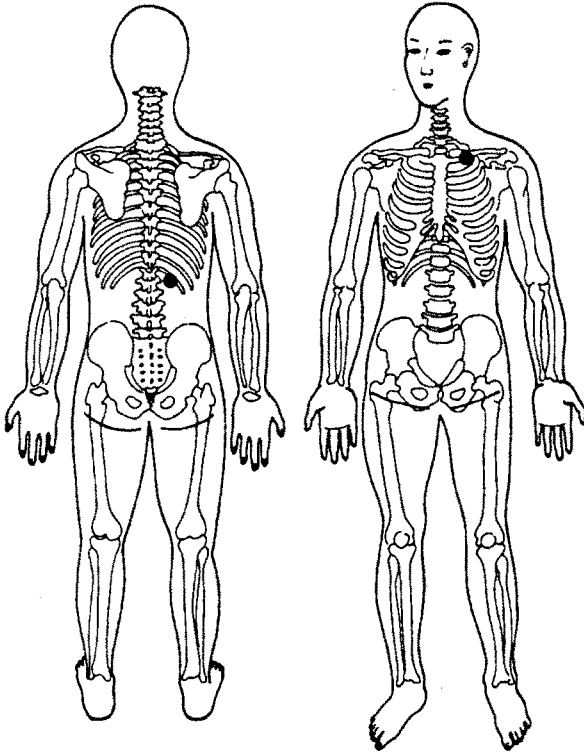


FIGURA 9.4

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.

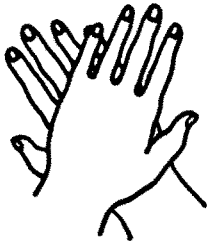


FIGURA 9.5

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.

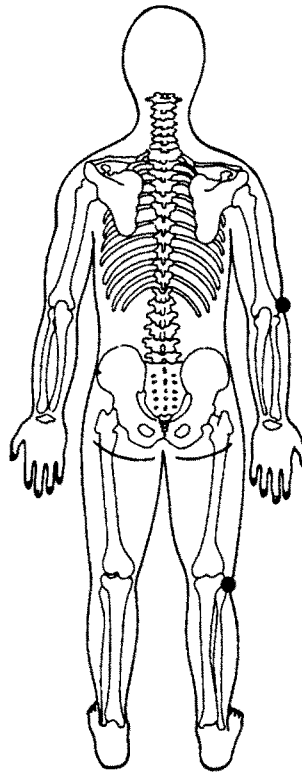


FIGURA 9.6

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.

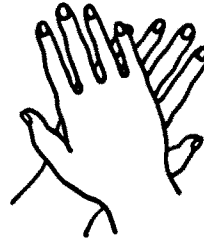
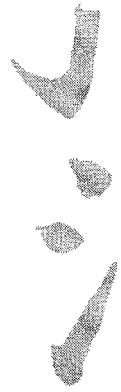


FIGURA 9.7



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.

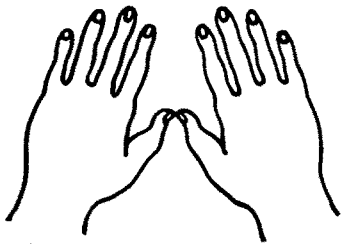


FIGURA 9.8

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.

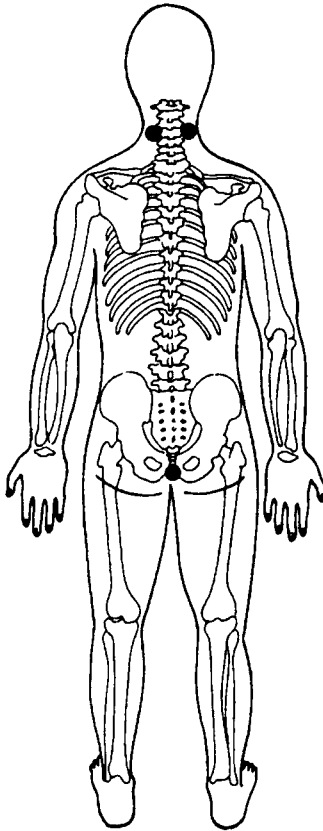


FIGURA 9.9

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 (coccix). (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.