

Séquences « d'aide à soi-même » en Jin Shin Jyutsu pour soutenir le système immunitaire

I. Amener le calme :



La paume de la main droite passe sous l'aisselle gauche et l'extrémité des index, majeurs, annulaires et auriculaires atteint le dos
(Verrou n° 26 G)

et simultanément

la paume de la main gauche passe sous l'aisselle droite et l'extrémité des index, majeurs, annulaires et auriculaires atteint le dos
(Verrou n° 26 D).

Dans cette position, prenez le temps de 36 respirations naturelles ; si vous n'aimez pas « compter », il vous suffit de demeurer présents à vos respirations pendant une durée allant de 5 à 10 minutes, à votre convenance.

II. Flux « spécial virus » :

A. Commencer par ouvrir les verrous n°15, de droite puis de gauche :

a. Flux de droite :

1^{ère} étape :

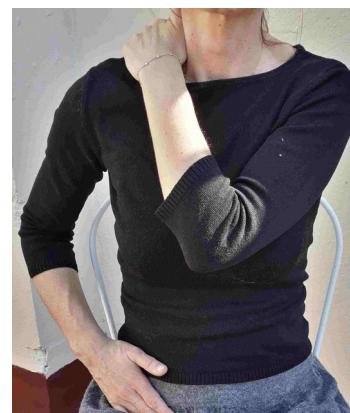
La main droite est posée sur le pli de l'aine droite

(Verrou n°15 D)

et simultanément

la main gauche est posée en portemanteau sur l'épaule droite

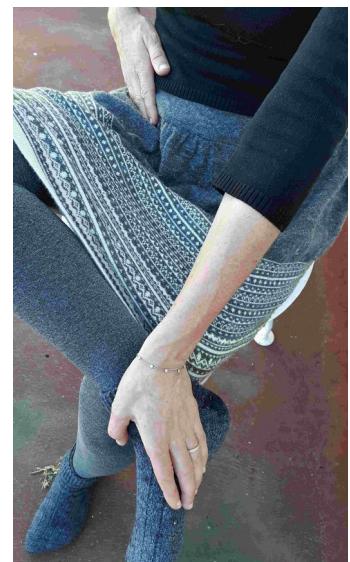
(Verrou n°3 D).



*nb. Position de la main gauche sur l'épaule droite :
l'extrémité des doigts atteint le verrou n°3 situé entre la colonne vertébrale et le haut de l'omoplate.*

2^{ème} étape :

La main droite reste sur le pli de l'aine droit
(Verrou n°15 D)
et simultanément
la main gauche vient se poser sur l'arc de la voûte plantaire du pied droit
(Verrou n°6 D).



b. Flux de gauche :

Inverser exactement mains et côtés par rapport au flux de droite.

Donc :

1^{ère} étape :

La main gauche est posée sur le pli de l'aine gauche (Verrou n°15 G)

et simultanément

la main droite est posée en portemanteau sur l'épaule gauche (Verrou n°3 G).



2^{ème} étape :

La main gauche reste sur le pli de l'aine gauche (Verrou n°15 G)
et simultanément
la main droite vient se poser
sur l'arc de la voûte plantaire du pied gauche (Verrou n°6 G).



B. Flux spécial virus (uniquement un flux de gauche) :

1^{ère} étape :

La main droite est posée en portemanteau sur l'épaule gauche (Verrou n°3G)

et simultanément

La main gauche est posée sur la dernière côte postérieure gauche, proche de la colonne vertébrale (Verrou n°23 G) : voir photo !



nb. Il est possible d'utiliser la paume de la main (photo de droite) ou le dos de la main (photo ci-dessous) :



La « bonne position » est celle qui est la plus confortable pour vous-même.



2^{ème} étape :

La main droite reste posée en portemanteau sur l'épaule gauche (Verrou n°3 G) et simultanément

la main gauche se pose sur le pli de l'aine gauche (Verrou n°15 G).



3^{ème} étape :

La main gauche reste sur le pli de l'aine gauche (Verrou n°15 G) et simultanément

la main droite se pose sur l'arc de la voûte plantaire du pied gauche (Verrou n°6 G).

4^{ème} étape (elle reprend la 1^{ère} étape) :

La main droite est posée en portemanteau sur l'épaule gauche
(Verrou n°3G)

et simultanément

La main gauche est posée sur la dernière côte postérieure gauche,
proche de la colonne vertébrale (Verrou n°23 G) : voir photo !



nb. Il est possible d'utiliser la paume de la main

(photo de droite)

ou le dos de la main (photo ci-dessous) :



*Rappel : La « bonne position »
est celle qui est la plus confortable
pour vous-même.*



5^{ème} étape (elle reprend la 2^{ème} étape) :

La main droite reste posée en portemanteau sur l'épaule gauche
(Verrou n°3 G)
et simultanément

la main gauche se pose sur le pli de l'aine gauche
(Verrou n°15 G).



6^{ème} étape (elle reprend la 3^{ème} étape) :

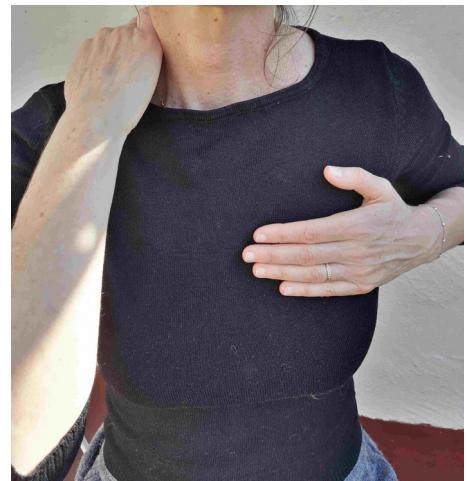
La main gauche reste sur le pli de l'aine gauche (Verrou n°15 G)
et simultanément

la main droite se pose sur l'arc de la voûte plantaire du pied gauche
(Verrou n°6 G).

III. Soutenir la fonction énergétique d'organe «intestin grêle» :

1. Flux de droite :

La main droite est posée à la base du cou, à droite
(Verrou n°11 D)



et simultanément
la main gauche est posée sur le haut du buste, à gauche (Verrou n°13 G).

2. Flux de gauche :

Inverser exactement mains et côtés par rapport au flux de droite.

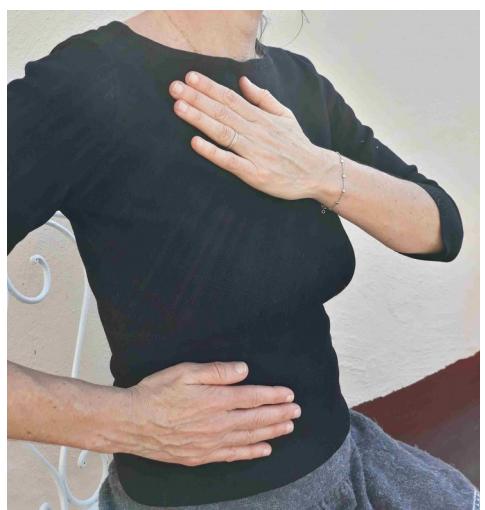
Donc :

La main gauche est posée à la base du cou, côté gauche (Verrou n°11 G)
et simultanément
la main droite est posée sur le haut du buste, côté droit (Verrou n°13 D).

IV. Soutenir la fonction énergétique d'organe «poumon» :

1. Flux de droite :

La main droite est posée sous la dernière côte antérieure droite
(Verrou n°14 D)
et simultanément
la main gauche est posée sur le haut du buste, côté droit
(Verrou n°13 D).



2. Flux de gauche :

Inverser exactement mains et côtés par rapport au flux de droite.



Donc :

La main gauche est posée sous la dernière côte
antérieure gauche (Verrou n°14 G)
et simultanément
la main droite est posée sur le haut du buste, côté gauche (Verrou n°13 G).

Conseils pratiques pour vivre ces séquences :

Être installé le plus confortablement possible (assis, allongé mais c'est aussi possible debout)

- **Séquences II . A et B :**

Rester positionné entre 2 minutes et 5 minutes par étape (il faut que cela soit agréable: si au bout de 2 minutes vous souhaitez passer à l'étape suivante, ne serait-ce que parce que la position est peu confortable, alors il est préférable de changer d'étape plutôt que de s'obliger à rester 5 minutes sur une position inconfortable)

- **Séquences III et IV :**

Rester si possible entre 10 et 20 minutes par côté en veillant à avoir les bras soutenus si nécessaire (séquence III notamment)

- *Lorsque nous «posons les mains» nous utilisons la paume de la main ou le bout des doigts ou le dos de la main: la position s'ajuste naturellement de façon adaptée et correcte en tous les cas.*

- *Au bout d'un moment vous commencerez très certainement à sentir une pulsation au bout de vos doigts: il s'agit de la manifestation du flux. Cette pulsation va évoluer en ralentissant ou en s'intensifiant : c'est normal ! Vous pouvez aussi ne rien ressentir car c'est une sensibilité qui se développe avec la pratique.*

- *Toutes les séquences peuvent être vécues à la suite ; mais il est encore plus adapté de séparer les séquences en les pratiquant aux moments de la journée ou de la semaine qui vous sembleront les plus appropriés.*

Belle pratique !

Claire et Jean-Louis Carrière

Notre adresse de contact : jsjart@yahoo.fr