

Ejercicio sentado: trabajo de armonización de los órganos con las manos

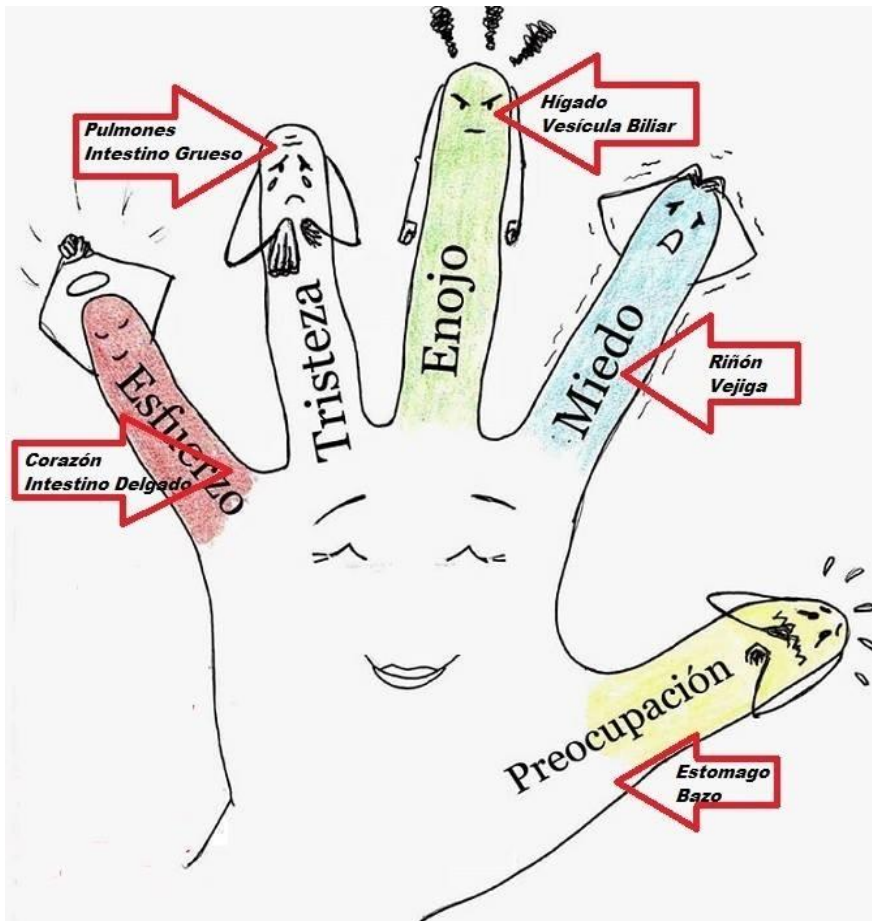
Este trabajo de armonización de los órganos proviene del Jin Shin Jytsu, técnica japonesa de regeneración de cuerpo, mente y espíritu. Permite conocerse para ayudarse a sí mismo, es aprender a escuchar el lenguaje del cuerpo cuando no está en equilibrio, sus herramientas son las propias manos. Esta técnica nos ayuda a despertar que tenemos la capacidad para armonizarnos, equilibrarnos recuerda que eres y te lleva a tú propio conocimiento.



Se va envolviendo cada dedo, unos minutos, sin apretar demasiado ya que bloquearíamos la palpitación que tenemos que sentir. Se puedes parar en el dedo que intuyas, hasta que seas consciente de la armonización. Pero todo depende de cómo te encuentres, a veces puedes sentir que con 2 o 3 minutos ya está armonizado. Respirar con consciencia y tranquilidad, para relajarnos. Es importante sentir el dedo que estás trabajando antes de pasar al siguiente, es como una palpitación, si no notas pulsación es que hay un estancamiento de energía, que no está fluyendo y si va muy acelerado es que fluye demasiado rápido, el estado ideal es de equilibrio y armonía. Se empieza, por los dedos de la mano derecha envuelven los dedos de la mano izquierda, dedo a dedo (empezando por el pulgar) y después se hace con la mano contraria. Para liberar una tensión estresante del momento: identifica la emoción con el dedo correspondiente y equilibra los latidos de cada mano.

La mano izquierda construye, representa el pasado y la mano derecha limpia, representa el presente.

Representación de la emoción en cada dedo



• **Preocupación/ Dedo pulgar** Elemento tierra. Armonizamos el bazo y drenamos el estómago. Ayuda a la actitud de la preocupación, nivel mental y físico, requilibra, no hay que preocuparse, hay que ocuparse.

• **Miedo/Dedo índice** Elemento agua. Armonizamos el riñón y drenamos la vejiga. Actitud del miedo, el miedo paraliza, es actitud de desconfianza, nos paralizamos, hay que confiar y ser capaces de mantenernos firmes, con fuerza de voluntad y moverse.

• **Rabia/Dedo medio:** Elemento madera. Armonizamos el hígado y drenamos la vesícula biliar. Su actitud es la rabia o cólera y enfado, tenemos que fluir y ser generosos.

• **Tristeza/Dedo anular:** Elemento metal. Armonizamos los pulmones y drenamos el intestino grueso. Su relación es con la tristeza, melancolía, tenemos que tener alegría de vivir y respirar bien. Se relaciona con aspectos de la piel, por los poros respiramos también.

• **Pretensión /Dedo meñique:** Elemento fuego. Armonizamos el corazón y drenamos el intestino delgado. Se relaciona con la actitud de pretender aparentar ser algo que no sé es (luchar, esfuerzo). Simboliza el llorar por dentro y reír por fuera. Tenemos que tranquilizar la mente y relajarnos.

Trabaja todas las desarmonizaciones "centro de la palma": es el armonizador total. Reúne a todo lo anteriormente. Sujetando el centro de la palma izquierda con la mano derecha y luego la izquierda con la derecha, también haciendo presiones y masajeando en círculos con el pulgar. Para armonizar todas las emociones, tranquilizar y nos conecta con nuestro entorno.

