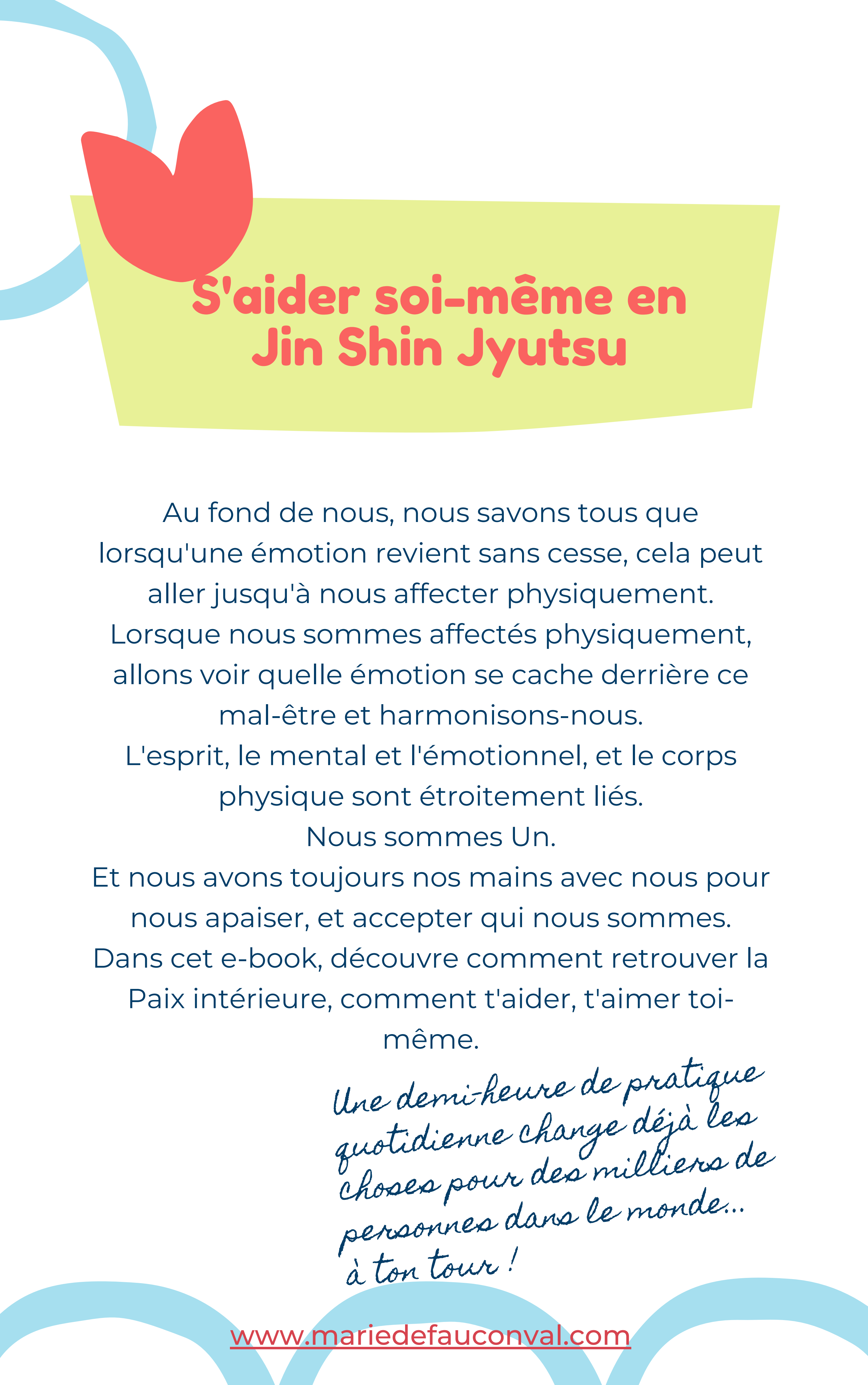


JIN SHIN JYUTSU

6 ÉMOTIONS



Marie de Fauconval



S'aider soi-même en Jin Shin Jyutsu

Au fond de nous, nous savons tous que lorsqu'une émotion revient sans cesse, cela peut aller jusqu'à nous affecter physiquement. Lorsque nous sommes affectés physiquement, allons voir quelle émotion se cache derrière ce mal-être et harmonisons-nous.

L'esprit, le mental et l'émotionnel, et le corps physique sont étroitement liés.

Nous sommes Un.

Et nous avons toujours nos mains avec nous pour nous apaiser, et accepter qui nous sommes. Dans cet e-book, découvre comment retrouver la Paix intérieure, comment t'aider, t'aimer toi-même.

*Une demi-heure de pratique
quotidienne change déjà les
choses pour des milliers de
personnes dans le monde...
à ton tour !*



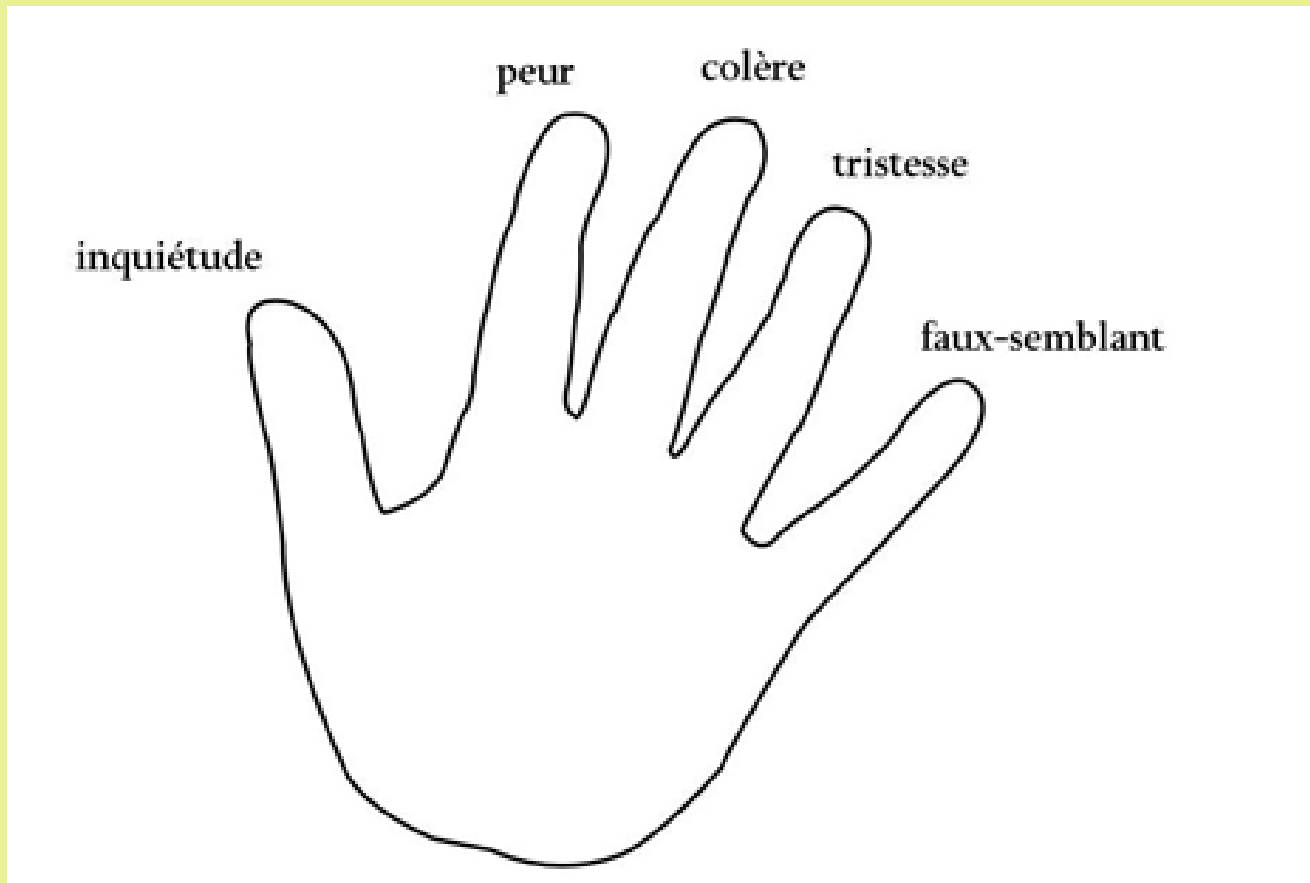
Sommaire

- 2 6 émotions pour 6 profondeurs : introduction
- 3 ◦ L'inquiétude
- 4 ◦ La peur
- 5 ◦ La colère
- 6 ◦ La tristesse
- 7 ◦ Les faux-semblants
- 8 ◦ Le découragement

Annexes : Les 26 Verrous de Sauvegarde de l'Energie, leur signification et leur raccourci dans les doigts.

*L'énergie ne se fatigue jamais.
Seul notre déséquilibre
personnel peut causer de la
fatigue.*

6 émotions pour 6 profondeurs



Installe-toi tranquillement, et tiens simplement tes doigts un par un, à gauche et/ou à droite. Sans serrer ni masser, durant quelques minutes, ou plus selon le temps que tu souhaites y consacrer.

Dès la page suivante, tu découvriras les relations entre les doigts, les émotions et les parties du corps. Observe comment les émotions fondent et laissent place à la sécurité intérieure.



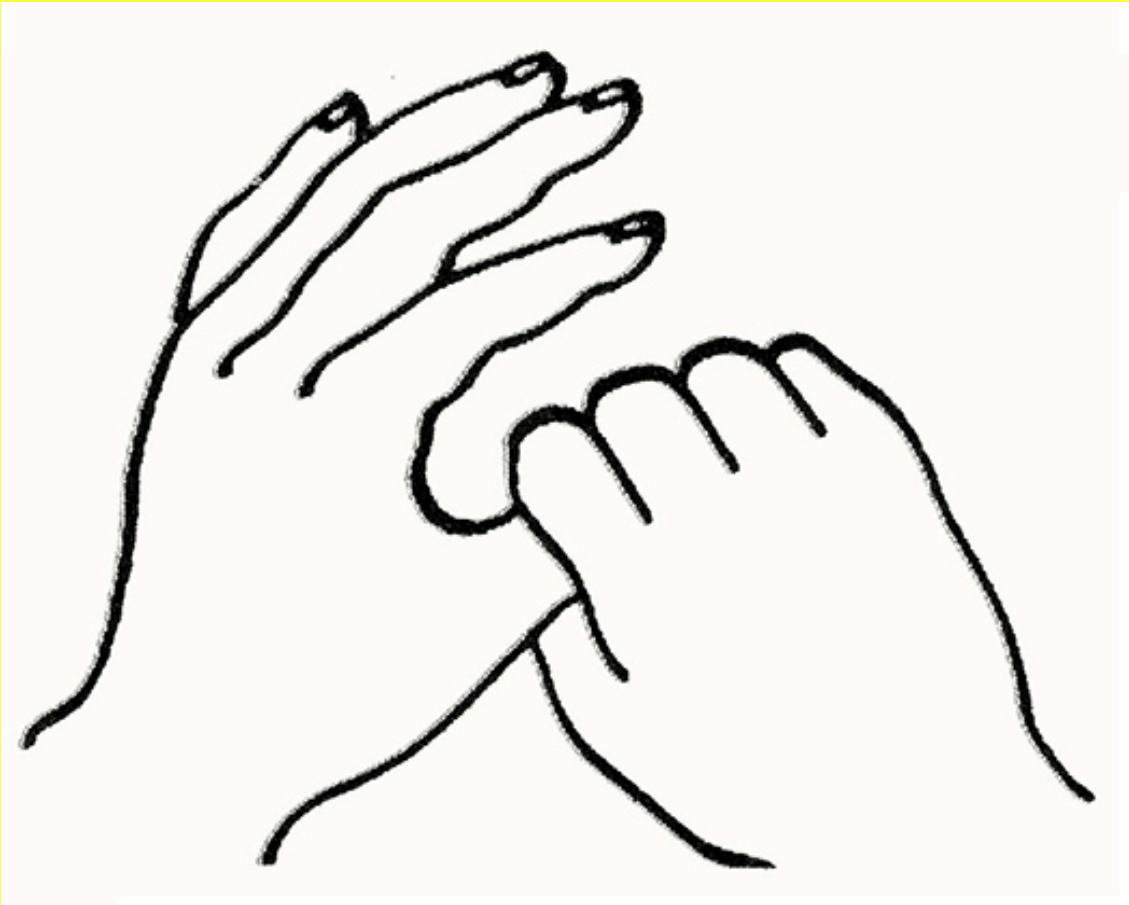
C'EST INNÉ

Et cela ne demande aucun effort. Il n'y a aucune règle en Jin Shin Jyutsu.

Dès la vie intra-utérine, les bébés ont ce réflexe de sucer leur pouce... ils y trouvent la sécurité.

Et si quelqu'un près de toi cherche cette sérénité, tu peux aussi lui tenir le pouce... ou tenir le tien.

L'inquiétude



Si tu tiens simplement ton pouce gauche dans la main droite, l'inquiétude fond peu à peu. Durant quelques minutes, ou plus si tel est ton souhait. Tu peux aussi tenir ton pouce droit dans la main gauche.

L'inquiétude affecte l'énergie de l'estomac, et de la rate-pancréas.

Lorsque tu es inquiet, tes sens sont en alerte et tu te demandes si quelque chose va arriver ou ne pas arriver.

Lorsque tu cogites sans cesse, tu nourris cette inquiétude...

Et ta peau superficielle peut en souffrir : une peau irritée, des petits boutons, une peau sèche... une façon de garder des distances si tu t'es senti en danger au contact de l'autre.

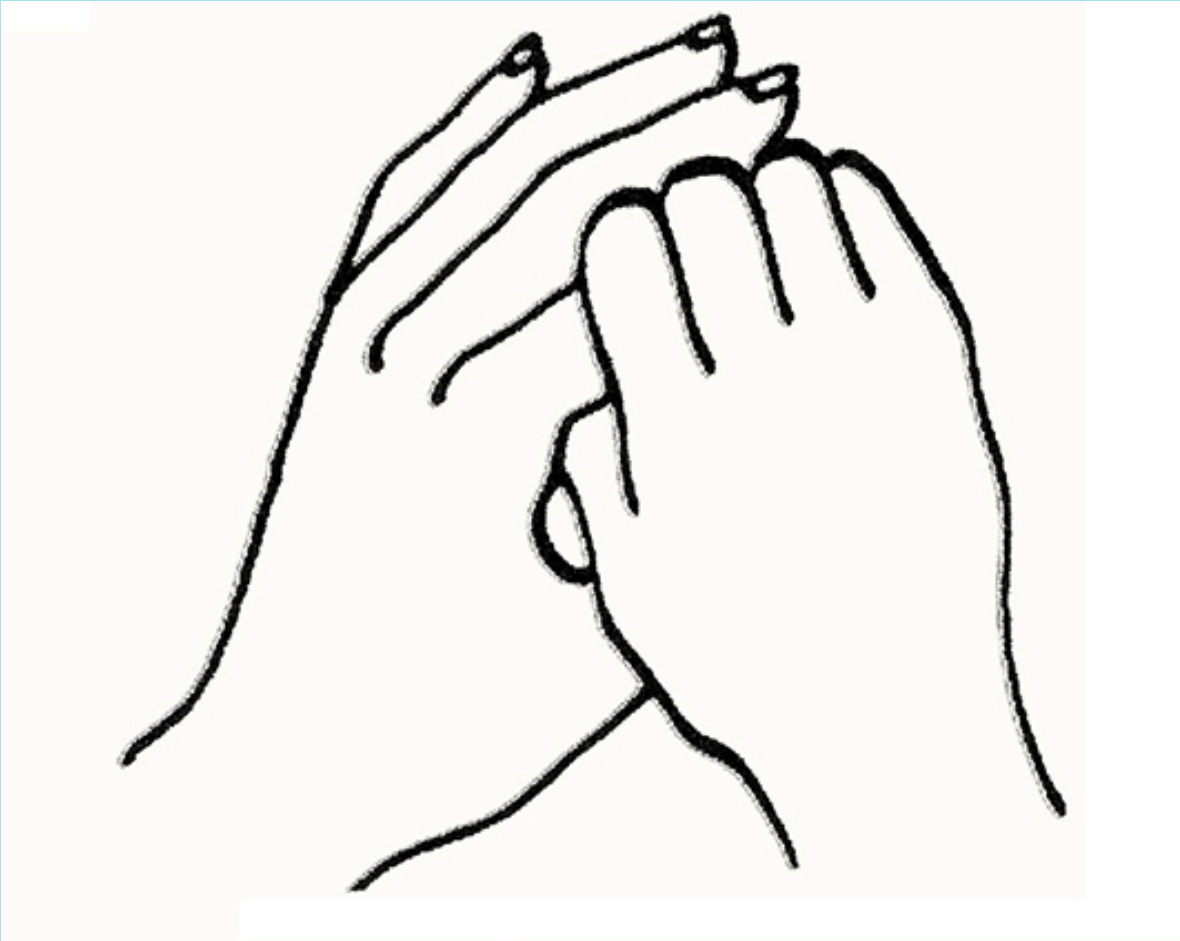
Si tu es inquiet, tu parles peu, tu es timide, et tu oses peu donner ton avis, prendre ta place.

Peut-être trouves-tu difficilement le sommeil.

Rester assis est stressant pour toi.

Lorsque tu t'es laissé envahir par l'inquiétude, elle se transforme en peur.

La peur



Si tu tiens simplement ton index gauche dans la main droite, la peur fond peu à peu. Durant quelques minutes, ou plus si tel est ton souhait.

Tu peux aussi tenir ton index droit dans la main gauche.

Le corps est très bien fait. Lorsque tu as peur, le cerveau envoie de l'énergie dans les **muscles** pour que tu puisses te sauver. Si tu te mets trop peu en mouvement, tes muscles vont stocker cette énergie, la cristalliser. Cela crée des tensions, des noeuds. Ces toxines vont être éliminées par la **vessie et les reins**. C'est pourquoi ces organes souffrent de trop de peurs.

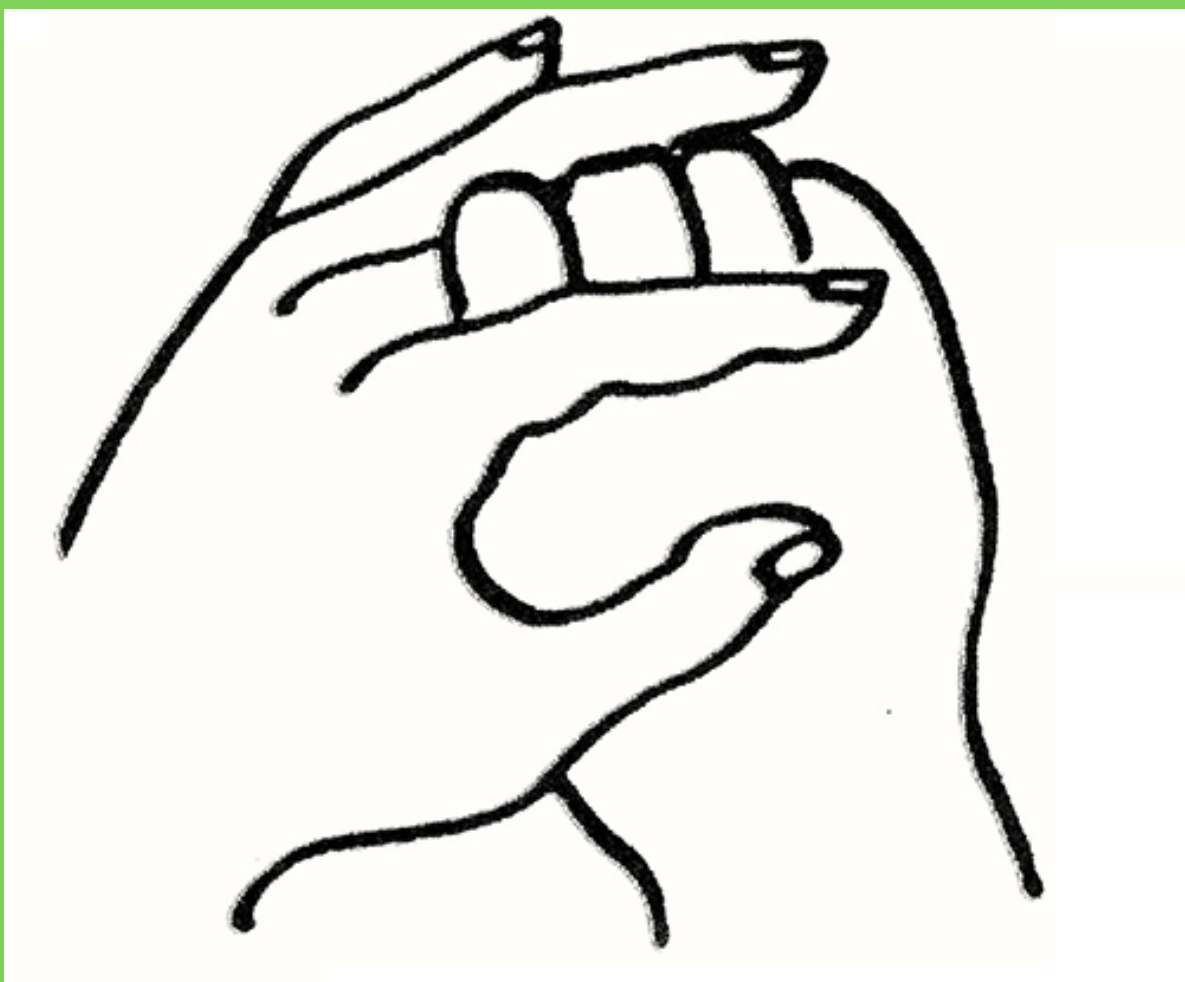
Tout le monde n'a pas les mêmes peurs parce qu'elle est irréaliste. Par rapport à l'inquiétude, la peur est plus focalisée sur quelque chose de précis. Elle attire toute ton attention, tu ne vois plus qu'elle... et souvent dès lors, tu te diriges vers ce qui te fait peur.

Peut-être as-tu des tensions et/ou des douleurs musculaires lorsque tu as eu peur.

Et rester **debout** est stressant pour toi.

Lorsque tu t'es laissé envahir par la peur, sur ton territoire ou dans tes limites, la colère monte.

La colère



Si tu tiens simplement ton majeur gauche dans la main droite, la colère fond peu à peu. Durant quelques minutes, ou plus si tel est ton souhait.

Tu peux aussi tenir ton majeur droit dans la main gauche.

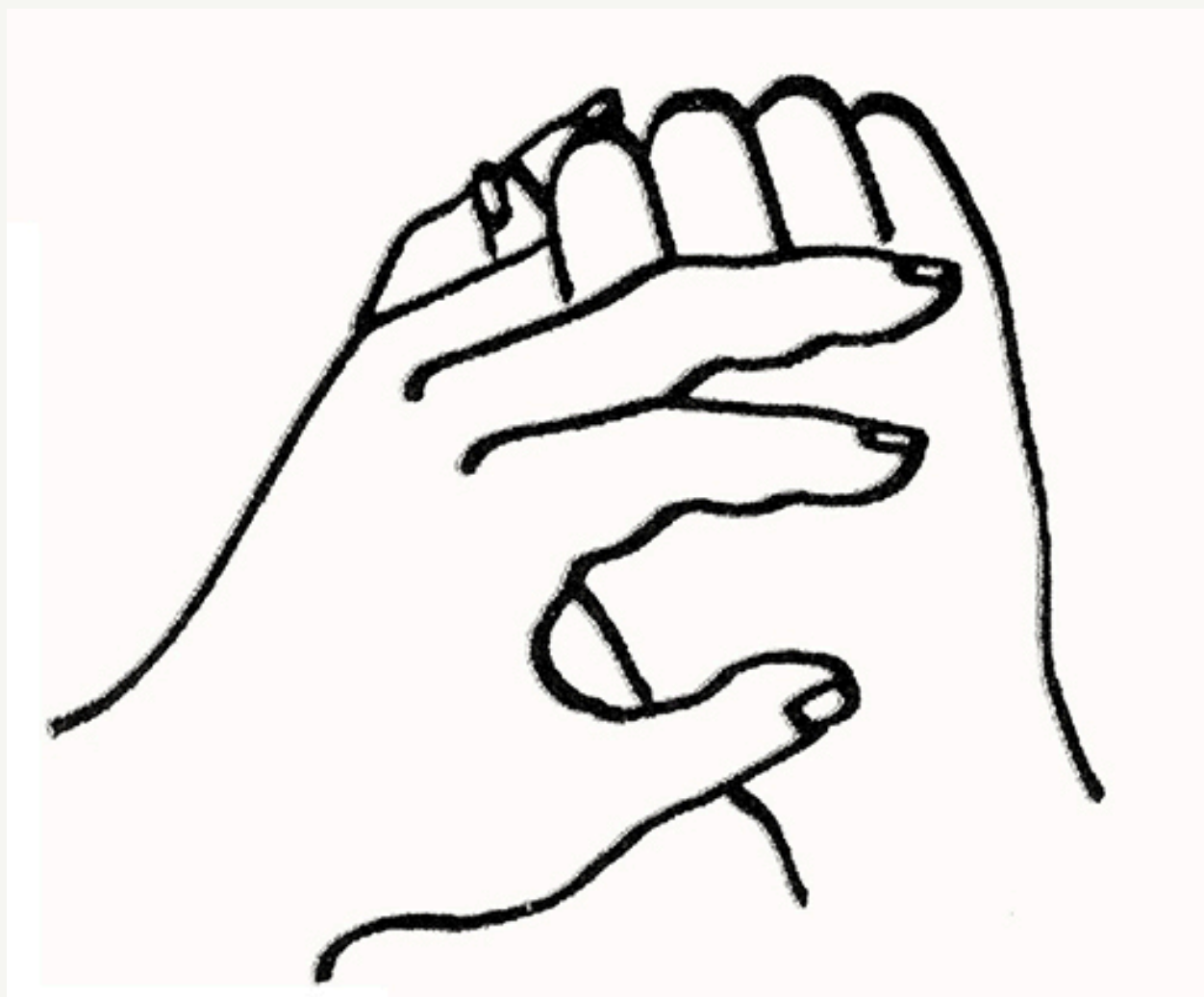
Le majeur est le plus long doigt. La colère est l'émotion la plus forte. Celle qui nous met hors de nous. Cette colère nous indique lorsqu'une situation ne nous convient pas ou plus. Si tu ne l'écoutes pas, si tu n'exprimes pas ta vérité, la colère gronde. Peut-être craindras-tu de l'exprimer avec les conséquences que cela a. Sinon, tu l'intériorises et tu te fais de la bile. Cela affecte alors le sang, les tendons, les ligaments. Ainsi que l'énergie de la **vésicule biliaire et du foie**.

La colère est saine. Elle nous montre nos limites. Jusqu'où te laisses-tu faire, te laisses-tu marcher sur les pieds, ou marches-tu sur les pieds des autres ?

Peut-être as-tu des douleurs articulaires lorsque tu es ou a été en colère. Tes mouvements te stressent.

Lorsque tu t'es laissé envahir par la colère, tu vas sentir... et peut-être respirer moins bien, c'est la tristesse qui arrive.

La tristesse



Si tu tiens simplement ton annulaire gauche dans la main droite, la tristesse fond peu à peu. Durant quelques minutes, ou plus si tel est ton souhait.

Tu peux aussi tenir ton annulaire droit dans la main gauche.

Lorsque tu es triste, tu te replies sur toi-même et tu respires moins librement, et cela affecte l'énergie des poumons. Puis tu tentes de retenir les choses et cela se répercute sur l'énergie de ton colon, là où tu es sensé laisser aller ce dont tu n'as plus besoin.

Parfois, il te semble que tu as encore besoin de ces choses qui ne sont plus d'actualité. Si tu nourris cette tristesse, tu vas tout voir en noir, et du côté négatif des choses.

Petit à petit, tu vas lâcher pour pouvoir passer à autre chose. Cela affecte donc le système respiratoire, et trouble ton élimination.

Et puis la peau profonde : acné, eczéma, asthme, rhumes,, diarrhée ou constipation, etc.

Tu aimes ou tu détestes rester couché. C'est une autre façon de reconnaître ta tristesse.

Lorsque tu accumules trop de tristesse, tu fais semblant que tout va bien, prétendre. Rire à l'extérieur et pleurer à l'intérieur.

Le faux-semblant, prétendre



Si tu tiens simplement ton auriculaire gauche dans la main droite, les faux-semblants fondent peu à peu. Durant quelques minutes, ou plus si tel est ton souhait.

Tu peux aussi tenir ton auriculaire droit dans la main gauche.

La tristesse est si grande que tu mets un couvercle sur toutes tes émotions. Arrive alors l'impatience, et tu deviens irritable, nerveux. Ces faux-semblants peuvent aussi te couper de tes sensations.

C'est le grand stress, celui qui affecte le sang et les os. Et l'énergie des organes **intestin grêle et coeur**.

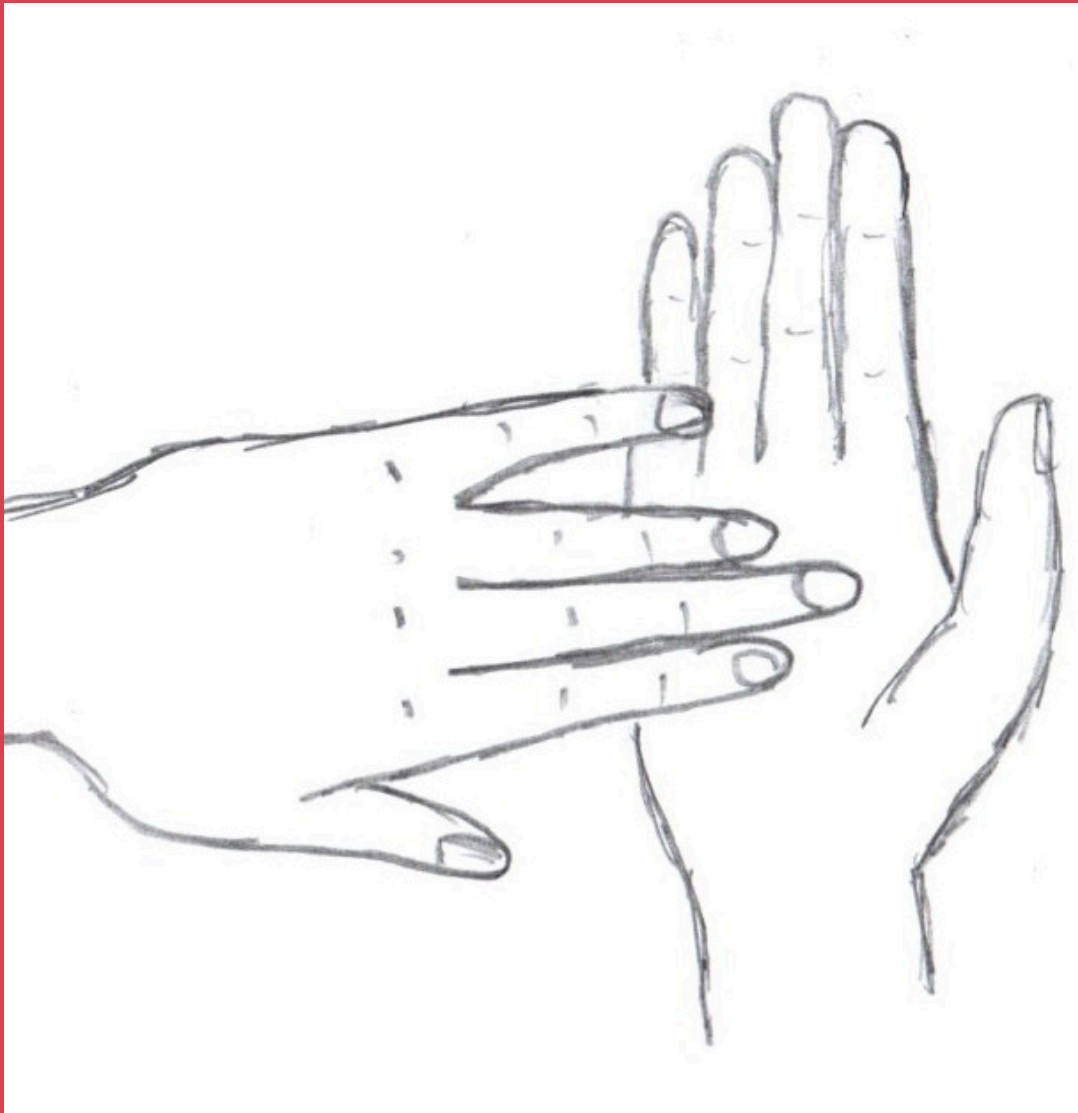
Tu sais que le coeur est l'organe le plus parfait... le dernier qui lâche...

Les faux-semblants sont épuisants. Ils te permettent de fonctionner "comme si" tout allait bien, et cela te demande beaucoup d'efforts.

Marcher devient stressant pour toi.

Tu te retrouves un peu dans chacune de ces émotions, tu te sens découragé ? Retrouve courage à la page suivante.

Le découragement

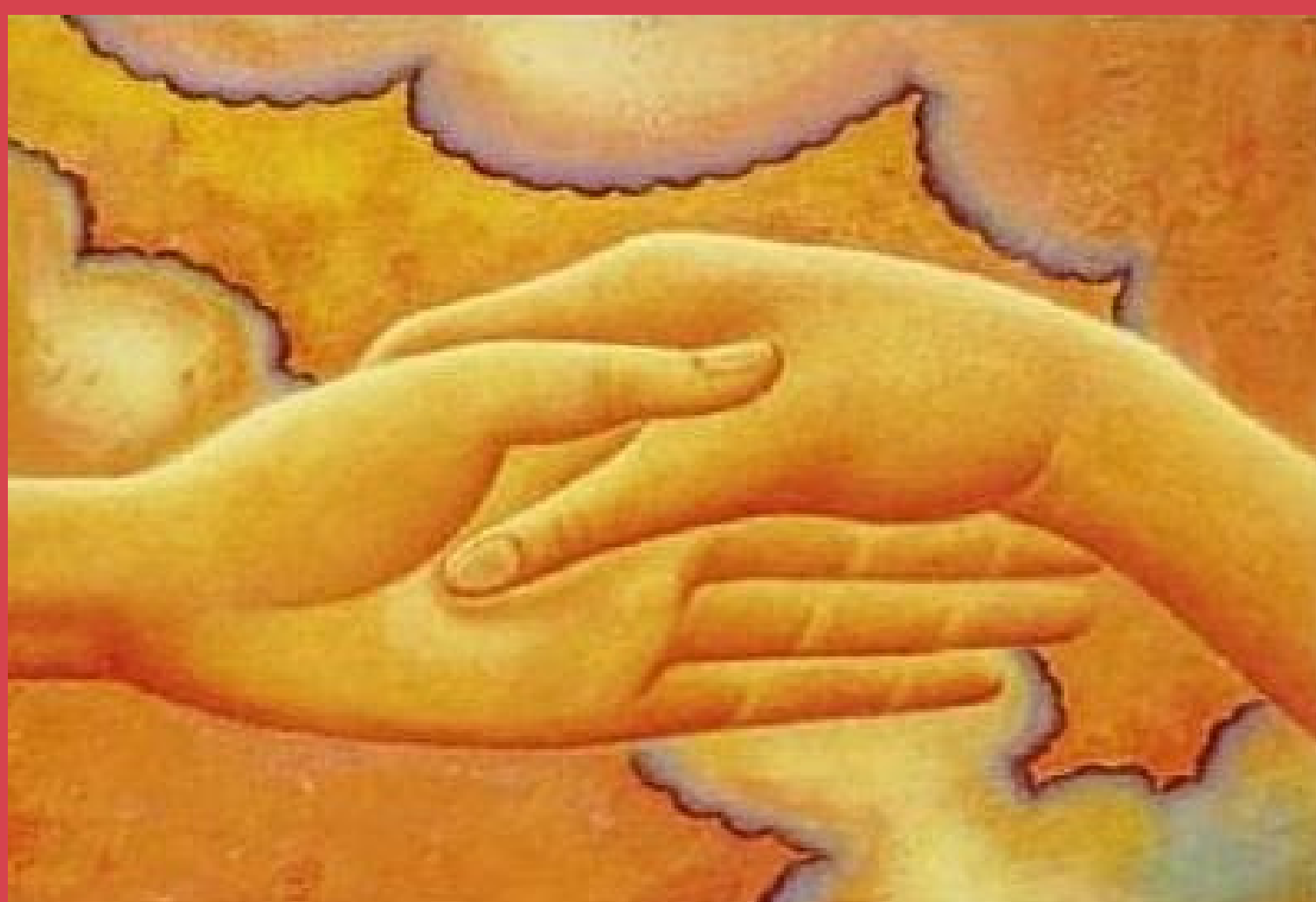


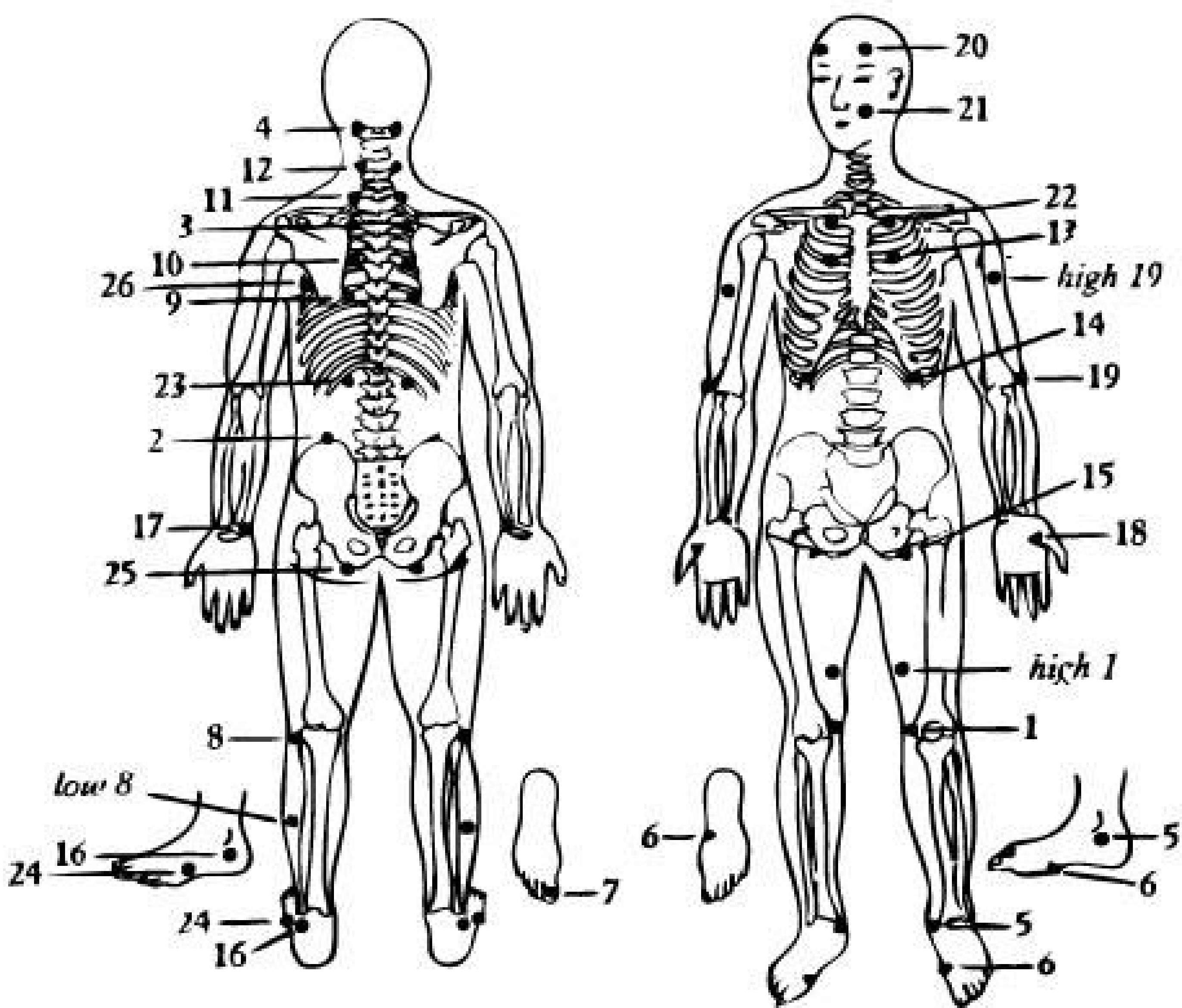
Quand tu es passé par toutes ces émotions, parfois dès le début de la vie, tu peux te relier tout simplement au grand tout.

Te souvenir que même si la vie est compliquée, tu peux te relier à l'amour et recevoir l'énergie féminine de la terre et masculine du soleil.

Si tu poses simplement le bout de tes doigts de la main droite sur la paume de la main gauche, tes découragements fondent peu à peu. Tu peux aussi poser tes doigts de la main gauche dans la paume de la main droite.

Tu peux préférer cette autre façon. Pose ton pouce droit dans la paume de la main gauche et le bout des doigts droits sur le dos de la main gauche. Et l'inverse.





Annexe : Les 26 Verrous de Sauvegarde de l'Énergie

Nos meilleurs amis se verrouillent pour nous prévenir que nous "abusons" de notre corps. De cette façon, ils nous préviennent que nous nous dirigeons vers des problèmes.

Les Verrous de Sauvegarde de l'Énergie sur le devant du corps aident l'énergie à descendre, aident à expirer.

Les Verrous de Sauvegarde de l'Énergie sur le dos du corps aident l'énergie à monter, aident à inspirer.

*Tout est dans les doigts !
Chaque Verrou de Sauvegarde
de l'Énergie a son raccourci
dans les doigts.
Et chance ! nous les avons
toujours avec nous !*

1. La cause première qui relie l'extrême hauteur avec l'extrême profondeur - pouce.
2. Force vitale pour toutes les créatures (sagesse) - annulaire.
3. Compréhension, la "porte", défense contre les problèmes et l'inconfort - majeur.
4. L'intelligence qui mesure, la "fenêtre" qui laisse pénétrer la lumière (connaissance) et l'air (souffle vital) - annulaire.
5. Régénération, "se défaire de l'ancien pour revêtir le nouveau" - index.
6. Équilibre, discernement - majeur.
7. "Victoire", force vitale parfaite - annulaire.
8. Rythme, force, paix - index.
9. La fin d'un cycle est le commencement d'un autre; toute fin est la graine d'un nouveau commencement, la base de la fondation - pouce.
10. Air, véhicule du déversement de la Force Vitale illimitée - index.
11. Justice, se débarrasser de "bagages inutiles" (déchets); se trouve au centre de tous les verrous "de sauvegarde" de l'énergie pour assurer l'équilibre total du corps - index.
12. "Que Ta volonté soit faite" - soumission de la conscience personnelle à la direction de l'esprit universel - majeur.
13. Fertilité; "aimez vos ennemis" - majeur.
14. Équilibre, nourriture (énergétique) - annulaire.
15. Joie et rire : "lavons nos cœurs par le rire" - auriculaire.
16. Base de toutes les activités humaines. Transformation. Démolir les formes existantes pour en créer de nouvelles - pouce.
17. Énergie de reproduction, relaxation du mental et des nerfs - annulaire.
18. Conscience corporelle, fonctions affectant la personnalité humaine - auriculaire.
19. Autorité et direction (qualité du leader), équilibre parfait- pouce.
20. Permanence, éternité - auriculaire.
21. Sécurité profonde, se dégager de la domination du mental - pouce.
22. Complet, rassemble et disperse - index.
23. Entretien de la circulation. Contrôleur de la destinée humaine - auriculaire.
24. Compréhension, harmonise le chaos - auriculaire.
25. Régénération tranquille - majeur.
26. Complet (ce qui fut, est, sera) - paume.



Jin Shin Jyutsu

L'art du Créateur à travers l'Homme de
Compassion et de Connaissance

Cet e-book sert de support aux ateliers d'aide à
soi-même en Jin Shin Jyutsu en ligne.

Découvre d'autres ateliers :
[https://mariedefauconval.com/ateliers-daide-a-
soi-meme-en-ligne/](https://mariedefauconval.com/ateliers-daide-a-soi-meme-en-ligne/)

Marie de Fauconval ne saurait être tenue pour
responsable en cas de dommage allégué ou
avéré, résultant de l'utilisation de ce ebook et de
ses contenus.

www.mariedefauconval.com

