

CONOSCERE ME STESSO ESSERE CIÒ CHE È, È

FISIO-FILOSOFIA - consapevolezza di ME STESSO

FISIO-PSICOLOGIA - comprensione di ME STESSO

FISIO-FISIOLOGIA - tecnica per ME STESSO

LIBRO 3

le dita delle mani e le dita dei piedi



Contenuti - JIN SHIN JYUTSU È. CONOSCERE ME STESSO, ESSERE CIÒ CHE È, È.

| | |
|---|----|
| 1. Introduzione JIN SHIN JYUTSTU È (continuazione) CONOSCO ME STESSO ESSERE CIÓ CHE È DITA delle MANI e DITA dei PIEDI | 1 |
| 2. MANI e PIEDI come cavi di avviamento | 4 |
| 3. Tecnica fondamentale per eliminare tensioni/stress quotidiani | 9 |
| 4. Consapevolezza e comprensione delle MANI- palmo delle mani, PIEDI - pianta dei piedi | 18 |
| 5. Riassunto | 41 |

SORRIDO e CONOSCO ME STESSO

1. INTRODUZIONE JIN SHIN JYUTSU È (continuazione): CONOSCO ME STESSO ESSERE CIÒ CHE È, È.¹

DITA della MANO e DITA del PIEDE! Sono “le chiavi” per CONOSCERE ME STESSO ESSERE CIÒ CHE È. Con la fisio-filosofia, consapevolezza di Me stesso (le radici), la fisio-psicologia, comprensione di Me stesso (il tronco), e la fisio-fisiologia la semplice pratica della tecnica (i frutti), diventa così disponibile a Me stesso. Così come è, facile. È DIVERTIMENTO (compimento, comprensione, nessuna cosa)².

Il viaggio alla ricerca di ciò che non ha inizio e non ha fine, è scritto dentro di Me.

Espira tutto lo scetticismo e le attitudini e inspira in abbondanza gioia, risate e felicità.

Continua a SORRIDERE ed espira.



Stai dubitando? SORRIDI e tieni il dito INDICE (darsi un flusso). Lascia sciogliere le spalle fino agli ALLUCI. Continua a SORRIDERE. Espira, scarica ogni scarto “archeologico”, letame, polvere e sudiciume³ dalla testa fino agli ALLUCI.

Continua a SORRIDERE. Inspira. Ricevi l’energia purificata rivitalizzante e rinnovante dagli ALLUCI fino alla testa. Ripetendolo per alcune espirazioni (o se hai tempo per trentasei volte) si comincia a vedere la semplicità e il divertimento di tenere le DITA delle MANI e DITA dei PIEDI (darsi un flusso).

1 in inglese: “BE IT IS, IS. Mary usa IT IS, IS come abbreviazione per “Infinite Truth, Infinite Self, Impersonal Self”

2 in inglese: FUN - Fullfillment, Understanding, Nothing

3 in inglese: dirt, dust and greasy grime