



Harmoniser nos émotions

Grâce à nos doigts et la connaissance de Jin Shin Jyutsu, harmoniser nos émotions devient simple, discret, surprenant et profondément efficace !

Harmoniser ? Quèsaco ?

Il ne s'agit pas ici de faire disparaître nos émotions. Au contraire, il s'agit de les apprivoiser en douceur et de comprendre leurs messages.

C'est aussi reconnaître celle qui prédomine dans l'instant et ne pas se laisser envahir par elle...

Tenir régulièrement nos doigts nous aide à réduire le stress de la vie quotidienne en assouplissant l'armure du corps, cette tension chronique qui se bâtit au cours des années, au fur et à mesure que nous réprimons nos émotions.

Nous pouvons ainsi harmoniser :

l'**inquiétude** en tenant notre pouce,

la crainte, la **peur** en tenant l'index,

la **colère**, le ressentiment, en tenant le majeur,

la **tristesse**, la nostalgie, en tenant l'annulaire et

le **faux-semblant**, les masques, les « trop d'efforts » ou encore l'impatience en tenant l'auriculaire.

Amusez-vous, expérimentez !

Tenez chaque doigt pendant quelques minutes ou plus. Pourquoi pas 10 ou 20 minutes ?

PRATIQUEZ autant de fois que vous le souhaitez, au réveil, dans la journée ou avant de vous endormir. Vous pouvez pratiquer debout, assis, couché... tant que cela vous est confortable.

Vous pouvez choisir de pratiquer des deux côtés ou choisir le côté qui vous paraît le plus tendu dans l'instant.

Comme pour toute pratique de Jin Shin Jyutsu : il n'y a pas de règle.

Pour aller plus loin : Cette harmonisation très simple et qui peut être pratiquée n'importe où s'apprend lors du stage LIVRE 1 – introduction à la philosophie du Jin Shin Jyutsu.

