



JSJ NEWSLETTER

Um novo ciclo de energia e união

Com esta edição, a Associação Portuguesa de Jin Shin Jyutsu inicia um novo ciclo — um espaço para **reencontrar o propósito que nos une:**
a Arte Compassiva de Conhecer a Si Mesmo.

Ao longo de mais de duas décadas, muitos de nós temos dedicado tempo e coração à partilha do Jin Shin Jyutsu em Portugal. O caminho nem sempre foi fácil, e por vezes o entusiasmo perdeu-se entre desafios e diferenças.

Mas, tal como o próprio Jin Shin Jyutsu nos ensina, **cada exalação é uma oportunidade para libertar o que já não serve,**
e cada inalação traz nova vida e harmonia.

É tempo de respirar fundo — juntos — e abrir espaço para o novo.

A Newsletter nasce com esse espírito: **reconectar, inspirar e reavivar a chama** que nos levou, um dia, a escolher este caminho.

Que cada palavra e partilha aqui presente seja um lembrete do poder do toque, da escuta e da presença.

Que com respeito, cooperação e alegria, **o Jin Shin Jyutsu continue a florescer em Portugal com autenticidade e luz.**

Com gratidão,

A Direção da Associação Portuguesa de Jin Shin Jyutsu



Mensagem do presidente da APJSJ

Artur Araújo

Diz-se que “a coincidência é a forma que Deus encontrou para permanecer anónimo”. Ao longo da minha vida, tenho confirmado vezes sem conta a profundidade desta frase.

Uma dessas coincidências aconteceu no ano 2000.

Ao navegar na internet, encontrei o estudo de uma universitária americana sobre várias terapias energéticas, entre as quais uma chamada **Jin Shin Jyutsu**. O nome chamou-me a atenção e guardei o capítulo para ler com calma mais tarde.

Poucas horas depois — outra coincidência — encontrei à venda, num site internacional, os livros de **Mary Burmeister** (os de Autoaplicação e os Textos 1 e 2). Encomendei-os de imediato e comecei a estudá-los com entusiasmo. Durante quatro anos, pratiquei os exercícios descritos nos livros e no recém-publicado *Toque da Cura*, de Alice Burmeister e Tom Monte.

A vontade de aprender mais não parava de crescer.

Como não havia cursos de JSJ em Portugal, nem estudantes ou praticantes com quem pudesse trocar experiências, continuei a estudar e a praticar sozinho, apoiado apenas nos livros e em voluntários que iam aceitando receber sessões.

Até que, novamente “por coincidência”, descobri que iria decorrer um curso em Espanha, ministrado por uma instrutora japonesa/brasileira, **Cristina Minamisawa**. Participei no meu primeiro Seminário Básico de 5 dias — e gostei tanto que, no final, a desafiei a vir ensinar a Portugal.

Ela aceitou.

Alguns meses depois, veio a Lisboa dar uma conferência, fazer sessões e ministrar um curso de autoajuda, entre **25 e 27 de junho de 2004** ($25+27 = 10 = 1$, o número do princípio).

Estávamos sete pessoas presentes (7, o número da “vitória”): Ana Pinto Leite, Margarida Pinto, Cláudia Bicho, Amélia Pinto, Pedro Bicho, Ana Castanheira e eu próprio, Artur Araújo.

E foi assim, por uma teia de coincidências que hoje reconheço como guiadas, que começou esta aventura de **plantar, regar, adubar e colher** a Arte de *Simplesmente Conhecer (Ajudar) a Mim Mesmo* em Portugal.

Uma aventura que continua a crescer — agora, com todos nós.

Autoajuda — O Primeiro Passo para a Transformação

“Jin Shin Jyutsu é a Arte de Conhecer a Mim Mesmo.”

— Mary Burmeister



A história do Artur recorda-nos que cada transformação começa com um gesto simples: cuidar de nós mesmos.

Por isso, nesta edição, destacamos a importância da **autoajuda** como porta de entrada para o equilíbrio, a vitalidade e a consciência.

Convidamo-lo(a) a inspirar-se com o princípio fundamental do Jin Shin Jyutsu: *o primeiro passo está sempre nas nossas mãos*.

Os cursos de autoajuda são o coração do Jin Shin Jyutsu: simples, acessíveis e transformadores.

Através deles aprendemos a cuidar de nós mesmos — a escutar o corpo, a mente e a energia vital que nos habita.

Cuidar de si é um ato de consciência, não de egoísmo.

“Ao encontrar harmonia em nós, irradiamos serenidade e ajudamos os que nos rodeiam.” — Mary Burmeister

Ao aprofundarmos a prática de autoajuda, descobrimos como cada fluxo pode tornar-se um aliado poderoso no dia a dia.

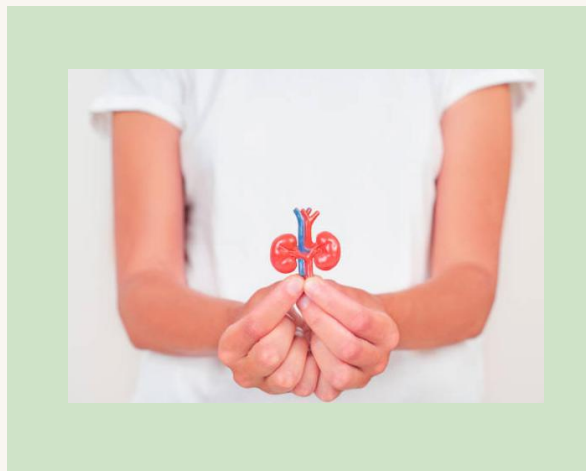
Partilhamos o testemunho da Iracema, que encontrou no **Fluxo de Energia Função Bexiga** uma nova forma de aliviar, libertar e transformar.

Um exemplo vivo de como a arte pode tocar e realinhar a vida de cada um.

Testemunho de Iracema – A experiência com Jin Shin Jyutsu

Iracema pratica Jin Shin Jyutsu desde 2015, tendo participado no seu primeiro **Curso de Auto-Ajuda**, no **Seminário Básico** em 2016 e é uma presença ativa na comunidade APJSJ.

Dedicada à promoção do bem-estar, encontrou no JSJ uma forma de integrar equilíbrio físico e emocional na sua vida pessoal e profissional.



“A prática regular e consciente da Arte do Jin Shin Jyutsu ajuda-me a transpor com sabedoria e, de uma forma gentil, as situações e desafios diários.”

Durante a última sessão do **grupo de estudo**, em Outubro, Iracema lançou um desafio aos participantes: **praticar o fluxo de Energia Função Bexiga diariamente durante 21 dias** e partilhar a experiência no Grupo de estudo.

O desafio foi recebido com entusiasmo pelo Grupo. Iracema partilhou o que sente com a auto aplicação do **fluxo posterior descendente**:

“Gostei do momento e da vibração gerada quando o grupo partilhou cada experiência que viveu com a auto aplicação.

É um momento de silêncio e de escuta interior quando diariamente pratico o fluxo posterior descendente.

E foi isso que observei nos testemunhos do grupo de estudo. É bonito ver e ouvir a alegria, a leveza, o sorriso no rosto de cada um de nós.”

Os participantes relataram experiências enriquecedoras, incluindo: Transformação do humor, especialmente em participantes mais “resingões”, tornando-os mais alegres e tranquilos.

Maior consciência corporal, equilíbrio energético e bem-estar emocional.

Estes relatos demonstram como a prática diária do JSJ pode ter efeitos positivos físicos, energéticos e emocionais.

Continue na página seguinte para ler o restante testemunho da Iracema.

Iracema destaca que o JSJ é uma prática simples, mas profunda, que permite a cada pessoa tomar contacto com o próprio corpo e emoções, promovendo harmonia e bem-estar.

Com a prática diária, Iracema aprendeu a **ser paciente e a sentir-se como um todo**, sendo a sua mensagem clara:

“O equilíbrio natural e a harmonia interior é alcançada sempre que abraço um dedo ou pratico uma sequência de passos de algum fluxo.”
Lembramos Mary Burmeister quando dizia que o “Jin Shin Jyutsu é simples. É o despertar da consciência de **MIM MESMO** para a manutenção da saúde, felicidade, longevidade e benevolência.”

Depois destas palavras inspiradoras, a Iracema recorda-nos que o cuidado diário é feito de gestos simples, conscientes e ao alcance de todos.

É essa simplicidade que torna a Arte tão acessível: cada dedo, cada posição das mãos, oferece-nos uma porta de entrada para restaurar a calma, a clareza e a força interior.

E porque a prática começa nos detalhes mais pequenos, deixamos de seguida um exemplo concreto de como um gesto tão simples pode gerar transformação.

Abrace o seu dedo. Sinta. Respire.



Ao abraçar o dedo indicador aumenta a confiança, fortalece o desejo de viver, harmoniza a circulação dos fluidos corporais e o sistema muscular.

Dissolve o medo e as inseguranças, ajuda rim e bexiga

Evita uma dor nas costas que esteja no seu início

Ao dedicarmos um instante a nós próprios, cada gesto ganha significado e conecta-nos com o nosso bem-estar.

Na página seguinte, conheça o Rui e veja como pequenos hábitos de autocuidado podem tornar o quotidiano mais leve e significativo.

Mês Azul — Um convite ao cuidado masculino consciente

Por APJSJ, com partilha de Rui Costa



Neste mês dedicado à sensibilização para a saúde masculina, recordamos a importância do autocuidado diário — de forma simples, acessível e ajustada ao ritmo de cada pessoa.

Cuidar do corpo, da energia e do bem-estar emocional não precisa de ser complexo. Pode começar com um gesto suave, um momento de pausa, ou simplesmente com a respiração.

Partilhamos a experiência de **Rui Costa**, praticante de **Jin Shin Jyutsu** desde 2012. Ao longo dos anos, foi aprofundando a sua formação com vários professores nacionais e internacionais, participando em cursos de **Auto-Ajuda**, **Cursos de 5 Dias**, **Now Know Myself / Living the Art**, **Body Reading** e outras formações complementares — tornando-se, em 2023, **membro da Jin Shin Guild**.

O seu percurso integra também práticas corporais e energéticas como **Tai Chi Chuan**, **CFQ (Chaohy Fanhuan Qigong)** e **Floraes de Bach**, que conjuga com o Jin Shin Jyutsu, como **diferentes caminhos de um mesmo cuidado interior**.

Para o Rui, o Jin Shin Jyutsu é uma **arte complementar** que o acompanha na procura de **equilíbrio, bem-estar, vitalidade e presença**, é uma forma de cuidado diário, praticado com constância e consciência.

Com formação de base em Engenharia Mecânica e uma carreira longa na área técnica, habituou-se a observar com rigor, paciência e atenção. Hoje, já reformado, dedica-se ao estudo e à prática de cuidados energéticos no dia a dia, sempre a partir da simplicidade da vida.

Um gesto simples de autocuidado

Ao falar de saúde masculina, o Rui destaca um gesto que pode ser facilmente integrado na rotina diária e que apoia de forma suave a **zona pélvica** e o **baixo-ventre**:

Prática: Colocar as mãos suavemente na parte interna dos joelhos. Respirar naturalmente. Permitir que o corpo se organize, sem esforço.

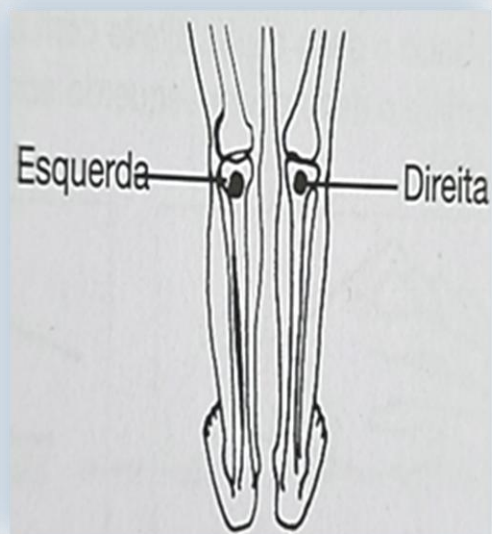
“Não há nada para fazer — apenas estar.”

Este gesto apoia:

- a circulação vital na zona pélvica
- a harmonia energética no baixo-ventre
- e o bem-estar da próstata

Continua na página seguinte

Durante alguns dias, o Rui acrescenta a esta prática o contacto com a **Fechadura de Segurança de Energia #8**, situada na parte lateral externa dos joelhos. Mary Burmeister descreve esta Fechadura como expressão de **ritmo, força e paz**, apoiando a assimilação, a eliminação e o equilíbrio energético da cintura pélvica.



Para além disso, a **Fechadura de Segurança de Energia #8**, contribui para o **equilíbrio térmico natural do corpo** — sendo que o lado esquerdo favorece o arrefecimento e o lado direito o aquecimento — e relaciona-se com a **Função Especial (4)** da Quarta Profundidade.

Quando as mãos repousam na zona central atrás dos joelhos, estamos também a apoiar o **Fluxo da Energia Função Bexiga** e a **Energia Diagonal da Função do Músculo**, contribuindo para maior fluidez, leveza e estabilidade interna.

Mais do que uma técnica, o Rui vê este momento como um **gesto silencioso de cuidado**, um encontro consigo próprio, através da respiração e da atitude de presença.

Para além da prática diária, o Rui considera também importante o cuidado com a nutrição. Com o avançar da idade, o corpo passa por alterações naturais, como a diminuição da massa muscular (sarcopenia) e mudanças hormonais. Por isso, entende que a alimentação pode ser complementada com alguns suplementos específicos, ajustados a cada pessoa e às suas necessidades individuais, tanto no caso dos homens como das mulheres.

O Rui deixa-nos um convite: Se quiseres experimentar algo hoje, faz o seguinte:

- Respira.
- Coloca as mãos na parte interna dos joelhos por 3 minutos.
- Observa sem julgar.

Talvez notes algo. Talvez apenas silêncio.
Ambos são caminhos.

O cuidado começa no gesto simples de estar com a nossa própria respiração.

Caminhos de Autocuidado e Aprendizagem

“ Quando nos conectamos connosco próprios, encontramos paz e harmonia.”

– Mary Burmeister

Cursos de Autoajuda

A APJSJ irá realizar **cursos de autoajuda** em **Matosinhos** e **Maia**, conduzidos pelo instrutor experiente **Artur Araújo**, que nos guiará no caminho do cuidado, da consciência e do crescimento pessoal.

Local: Matosinhos

Data: 29 e 30 NOV 2025

Local: Maia

Data: 7 e 8 FEV 2026



Estes cursos são uma oportunidade para aprofundar o conhecimento do **Jin Shin Jyutsu**, cultivar hábitos de autocuidado e conectar-se consigo próprio e com outros praticantes. Para se inscrever, envie um e-mail para: info@jsjportugal.pt

Grupos de Estudo Mensais

Os **Grupos de Estudo da APJSJ** realizam-se mensalmente e são um espaço de partilha, reflexão e prática conjunta. Aqui poderá discutir experiências, aprender novas técnicas e aprofundar a sua ligação à filosofia do Jin Shin Jyutsu.

Para mais informações sobre horários e inscrições, consulte o nosso site ou contacte-nos através do e-mail: info@jsjportugal.pt

Torne-se Associado

Se já frequentou um **curso de autoajuda** e ainda não é associado da APJSJ, este é o momento perfeito para se juntar à nossa comunidade. A associação oferece acesso a:

- * Cursos e workshops exclusivos
- * Grupos de estudo regulares
- * Rede de partilha e apoio entre praticantes

Para se associar ou obter mais informações, contacte-nos através do e-mail: info@jsjportugal.pt





JSJ NEWSLETTER

Chegámos ao final da primeira edição da newsletter da APJSJ, mas este é apenas o início de uma jornada que queremos percorrer juntos.

Desde a história do JSJ até aos artigos sobre autocuidado, cada palavra e gesto partilhados recordam-nos que cuidar de nós é restaurar o fluxo natural da nossa energia, equilibrando corpo, mente e espírito com atenção e presença.

A APJSJ nasce para ser mais do que uma associação:

é uma comunidade de partilha, apoio e crescimento. Queremos que cada associado e cada leitor se sinta inspirado a cuidar de si, a aprender, a conectar-se e a transformar o seu quotidiano em algo mais significativo.

Se ainda não é associado, este é o momento de fazer parte desta história.

Junte-se a nós, participe e fortaleça esta rede de apoio, ajudando a construir um futuro onde o cuidado, o conhecimento e a solidariedade caminham lado a lado.

O melhor ainda está por vir. **Queremos viver este caminho consigo.**

Com respeito, cooperação e alegria, **que o Jin Shin Jyutsu continue a florescer em Portugal com autenticidade e luz.**

Com gratidão,
A Direção da Associação Portuguesa de Jin Shin Jyutsu