



JSJ NEWSLETTER

Julho – Agosto 2026

**22 Anos a Fazer Florescer o Jin Shin Jyutsu em Portugal
Celebrar. Praticar. Continuar.**

Esta newsletter não foi pensada apenas para ser lida num momento,
mas para ser vivida ao longo das próximas semanas e meses.

Cada sugestão, cada prática e cada referência foi criada como um convite à experiência.
Algo que pode ser integrado no dia a dia, com leveza e continuidade.

O Jin Shin Jyutsu é uma Arte que se mantém viva quando é praticada, partilhada e
mantida em movimento.

Por isso, esta edição foi pensada como um acompanhamento:
para ser revisitável, praticável e experiencial.

Neste verão celebramos também os 22 anos do Jin Shin Jyutsu em Portugal,
homenageando todas as pessoas que ajudaram esta Arte a crescer entre nós.

Com gratidão a todos os que continuam a fazer o JSJ "borbulhar".

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

Era uma vez um menino que brincava com bolas de energia

“Era uma vez...” É assim que todas as histórias começam... e esta não é diferente!

Era uma vez um menino que sentia o movimento da energia nas mãos e que se divertia a criar bolas de energia, que rodava entre as palmas das mãos e aplicava nas zonas doridas do corpo, fruto de quedas e “maus” jeitos nas brincadeiras no recreio da escola. Anos mais tarde, apercebeu-se de que podia enviar essa energia à distância! Uma amiga foi atropelada e ficou ferida. À noite, deitado na cama, imaginou que estava no quarto da amiga e que colocava as mãos nas diferentes partes do corpo dela, da cabeça até aos pés, transmitindo-lhe a energia sanadora. A recuperação foi rápida... para meu espanto! E foi a partir daí que comecei a pesquisar livros sobre a cura energética e a procurar informação na Internet sobre este tema. Em 1997, não me lembro da data com exatidão, encontrei um trabalho de uma estudante universitária americana que listava e caracterizava inúmeras terapias energéticas. O nome e a descrição de uma delas atraíram a minha atenção: Jin Shin Jyutsu.

O texto sobre esta Arte despertou em mim a vontade de saber mais. Nesse ano, através da pesquisa que fiz, encontrei o livro *The Touch of Healing*, da Alice Burmeister e do Tom Monte, que se tornaria o meu livro de mesinha de cabeceira a partir do ano 2000. O livro, como sabem, inclui inúmeros exercícios de autoaplicação que eu praticava diariamente. Fascinou-me a simplicidade da Arte e divulguei-o junto de todos os meus amigos, estimulando-os a praticarem os exercícios, a segurar os dedos, a praticar os mudras... As pesquisas em Portugal continuavam, mas não encontrava informação sobre cursos, conferências, workshops, etc. Até que, em 2003, soube que ia haver um curso em Espanha. Mas, quando vi o preço, percebi que não tinha dinheiro suficiente para me inscrever! Durante os meses seguintes, juntei dinheiro para que fosse possível participar no curso seguinte. O curso foi ministrado pela instrutora sino-brasileira Cristina Minamisawa, em Alicante. Durante o curso, convidei-a a vir a Portugal e a ministrar um curso de Autoajuda, nos dias 25 a 27 de junho de 2004.

Continua na página seguinte

Era uma vez um menino que brincava com bolas de energia

Para minha grande alegria, ela aceitou o convite! O curso teve 7 participantes: Margarida Pinto, Paula Pinto, Ana Castanheira, Pedro Bicho, Cláudia Duarte, Ana Araújo e Amélia Pinto. Seis meses depois, veio novamente e ministrou o primeiro Seminário Básico de 5 dias....E foi assim que o menino que brincava com bolas de energia descobriu a Arte das Mãos Felizes!



22 anos do Jin Shin Jyutsu em Portugal

Levar o Jin Shin Jyutsu à comunidade

Jin Shin Jyutsu na Associação Portuguesa de Doentes de Huntington

Uma ação de divulgação e
partilha

No âmbito das celebrações dos 22 anos do Jin Shin Jyutsu em Portugal, o António e a Margarida Inácio participaram na comemoração do 25.º aniversário da Associação Portuguesa de Doentes de Huntington, realizada na Fábrica da Pólvora, em Barcarena.

Este encontro foi uma oportunidade para apresentar o Jin Shin Jyutsu a uma nova comunidade, através de uma breve introdução teórica e de uma experiência prática, convidando os participantes a conhecerem alguns princípios desta Arte e a experimentarem a simplicidade do toque consciente.

Foi um momento de partilha e divulgação, recebido com muito interesse e abertura por todos os presentes.



Celebração online da comunidade JSJ

A comunidade JSJ reuniu-se online para celebrar os 22 anos do Jin Shin Jyutsu em Portugal, recordando, através de fotografias e de uma apresentação, alguns dos momentos mais marcantes deste percurso.

Foi um encontro de gratidão, partilha e celebração, que homenageou todos os que contribuíram para o crescimento desta Arte em Portugal.



22 anos do Jin Shin Jyutsu em Portugal

Celebrar em comunidade

O piquenique em Monsanto.

O terceiro dia das comemorações reuniu a comunidade num ambiente descontraído, em contacto com a natureza, onde a prática do JSJ, a partilha de experiências, o convívio e a alegria estiveram presentes.

O bolo de aniversário e as velas assinalaram simbolicamente os 22 anos do JSJ em Portugal, celebrando o caminho percorrido e reforçando os laços que unem esta comunidade.



22 anos do Jin Shin Jyutsu em Portugal

Uma mensagem para a comunidade JSJ em Portugal



“Que o JSJ continue a nutrir-vos, para que possam levar esta sabedoria e este legado de amor a muitos outros.”

– Chus Arias - Espanha



“Mesmo à distância, estamos unidos em espírito e harmonia. Que esta ligação global continue a fortalecer o caminho do JSJ. Gratidão pelo vosso trabalho.”

- Annita Willoughby – New York



“Nas mãos encontramos um caminho de ligação connosco próprios: ao trabalhar as emoções através dos dedos e unir as palmas das mãos, regressamos ao nosso eixo central e à harmonia interior.”

- Philomena Dooley - Colorado



“O futuro do JSJ em Portugal nasce da união: ao saborearmos e agradecermos a riqueza construída até hoje, soltamos e confiamos no fluxo. Juntos, com as nossas vozes, talentos e intenções, continuamos a tecer o fio da Arte para os tempos que chegam.”

- Matthias Roth

Continua na página seguinte

22 anos do Jin Shin Jyutsu em Portugal

Uma mensagem para a comunidade JSJ em Portugal



Vida longa ao JSJ em Portugal, com gratidão por este caminho de partilha e expansão.”
– Nathalie Max, Paris



“Ao cuidarmos e nutirmos o presente que é o JSJ, permitimos que esta Arte continue a florescer. Que a comunidade em Portugal cresça e se desenvolva, levando harmonia e benefício a todos aqueles que encontram este caminho.”
– Susa Hagen – Salzburg (Austria)



“O 22 convida-nos a reunir para fortalecer e a dispersar para partilhar. Que a energia, o amor e a dedicação desta comunidade continuem a fazer florescer o JSJ em Portugal, levando mais harmonia e paz ao mundo. Que este caminho de crescimento contínuo e trabalho em conjunto continue a fortalecer esta Arte e a comunidade por muitos mais anos.”
- Susan Schwartz – Baltimore (USA)



“Que a beleza desta Arte continue a florescer e a tocar muitos corações, levando harmonia, paz e alegria a todos aqueles que a encontram. Gratidão a todos os que fazem parte deste caminho. Parabéns pelos 22 anos de JSJ em Portugal.”
- Margareth Umeoka Serra

Continua na página seguinte

22 anos do Jin Shin Jyutsu em Portugal

Uma mensagem para a comunidade JSJ em Portugal



“Parabéns a toda a família portuguesa de JSJ. No JSJ, o número 22 representa adaptação - uma energia maravilhosa para acompanhar este caminho. Que continuem este trabalho, levando a mensagem da Mary Burmeister e contribuindo para um mundo mais feliz e saudável para todos os que nos rodeiam.”

- Wayne Hackett



“Tenho um carinho muito especial por toda a comunidade portuguesa de JSJ. Parabéns por estes 22 anos de caminho partilhado. Que possamos continuar a aprender, partilhar e praticar o JSJ junto de muitas mais pessoas. Felicidades!”

- Iole Lebensztajn

Celebramos uma comunidade viva e dedicada ao Jin Shin Jyutsu em Portugal.

O Jin Shin Jyutsu tornou-se muito mais do que uma prática.

Tornou-se uma comunidade de partilha, presença, crescimento e transformação.



Continua na página seguinte

22 anos do Jin Shin Jyutsu em Portugal

Uma mensagem para a comunidade JSJ em Portugal



“Parabéns pelos 22 anos de JSJ em Portugal. Sei que a minha mãe, Mary Burmeister, estaria muito orgulhosa e feliz por ver como esta Arte continua a crescer. Desejo-vos tudo de melhor na continuação deste caminho.”

– David Burmeister –

Legado vido do Jin Shin Jyutsu



“Que todos possam descobrir o mestre que existe dentro de si e SER o Prazer e a Diversão (FUN)”

22 anos do Jin Shin Jyutsu em Portugal

Como parte da celebração dos 22 anos do Jin Shin Jyutsu em Portugal, convidámos a comunidade a partilhar uma reflexão: "**O que o Jin Shin Jyutsu acrescentou à tua vida?**"

As palavras reunidas neste mural refletem diferentes caminhos, experiências e formas como esta Arte continua presente na vida de cada um.

O que o Jin Shin Jyutsu acrescentou à minha vida

Maior consciência corporal e alívio de dores de cabeça Leontina	O sorriso interior e a escolha da alegria e da harmonia, cada dia. Vânia Linhares					Com o JSJ aprendi a ser quem SOU Manuela Caldas	O JSJ Trouxe-me curiosidade e alegria de transformar e transmitir sem esforço, as pessoas que passam por mim Teresa Vasconcelos	Trouxe-me um novo olhar sobre a doença, a saúde e a harmonia. Uma lição de simplicidade apesar da complexidade. E trouxe-me a Margarida Carvalho hoje uma amiga muito especial. Elsa Mourão
Jin Shin Jyutsu trouxe à minha vida a consciência de que a Arte é o elo que me faltava para unir à ciência a espiritualidade Mariana Monteiro	Uma visão única e abrangente da criação do ser humano, da sua relação com tudo e todos, da capacidade que cada um tem para se tornar um ser de conhecimento e compaixão. António Folgado	O JSJ é leveza e paz Maria	O JSJ trouxe a minha vida esta pérola de sabedoria da Mary Burmeister que me tem ajudado muito: It is as it is and as it is it is! Artur Araújo	Nova forma de respirar a vida. Sónia G.	JSJ significa cuidar-me, pensar em mim! Ana Amorim	O presente de me cuidar e de estar verdadeiramente presente comigo, todos os dias eu me faço JSJ, não como regra e sim naturalmente. Regina Barbosa	Harmonia Teresa	O JSJ é o meu melhor amigo, esta sempre lá quando preciso, pratico todos os dias, traz-me paz e equilíbrio Aurora Paulo
O JSJ abraçou a minha vida trazendo harmonia de uma forma simples. Margarida Silva Costa	Alívio para o corpo e alma Harmonização do corpo e da alma Maria João	Gratidão! Verónica e sua mãe	O JSJ trouxe-me perspectiva, distanciamento para ver sem crítica nem julgamento, e a quietude de ser. Margarida Carvalho	Trouxe equilíbrio de energia, alívio de stress e ajuda na cura natural Lúcia	O JSJ trouxe-me a percepção de que nada está separado, tudo está conectado Iracema Pinto	O JSJ abriu-me a ser eu mesma Ana Luisa Quêrrio	Reconhecer-me no fluxo da vida Nácha Martins	Escutar em mim o pulsar do universo e harmonizar-me com Ele a cada instante! Cátia
Uma altamente complexa facilidade de proporcionar uma enorme ajuda ao próximo... E ao próprio! Paulo Castro	Esperança 37 = 10 = 1 Hope 26 = 8 Rui Costa	O JSJ trouxe-me, acima de tudo, apaziguamento, presença e reconexão comigo mesma Susana Santos	O JSJ trouxe-me, neste momento, tem sido maravilhoso, algo que sinto, que me harmoniza, abraça e me dá Paz. Francisca	O JSJ trouxe-me, neste momento, tem sido maravilhoso, algo que sinto, que me harmoniza, abraça e me dá Paz. Francisca	O JSJ trouxe-me, neste momento, tem sido maravilhoso, algo que sinto, que me harmoniza, abraça e me dá Paz. Francisca	O JSJ trouxe-me, neste momento, tem sido maravilhoso, algo que sinto, que me harmoniza, abraça e me dá Paz. Francisca	O JSJ trouxe-me, neste momento, tem sido maravilhoso, algo que sinto, que me harmoniza, abraça e me dá Paz. Francisca	O JSJ trouxe-me, neste momento, tem sido maravilhoso, algo que sinto, que me harmoniza, abraça e me dá Paz. Francisca
Jin Shin Jyutsu é o encontro com o ser Joana Lopes	O JSJ trouxe-me, neste momento, tem sido maravilhoso, algo que sinto, que me harmoniza, abraça e me dá Paz. Francisca	O JSJ trouxe-me, neste momento, tem sido maravilhoso, algo que sinto, que me harmoniza, abraça e me dá Paz. Francisca	O JSJ trouxe-me, neste momento, tem sido maravilhoso, algo que sinto, que me harmoniza, abraça e me dá Paz. Francisca	O JSJ trouxe-me, neste momento, tem sido maravilhoso, algo que sinto, que me harmoniza, abraça e me dá Paz. Francisca	O JSJ trouxe-me, neste momento, tem sido maravilhoso, algo que sinto, que me harmoniza, abraça e me dá Paz. Francisca	O JSJ trouxe-me, neste momento, tem sido maravilhoso, algo que sinto, que me harmoniza, abraça e me dá Paz. Francisca	O JSJ trouxe-me, neste momento, tem sido maravilhoso, algo que sinto, que me harmoniza, abraça e me dá Paz. Francisca	O JSJ trouxe-me, neste momento, tem sido maravilhoso, algo que sinto, que me harmoniza, abraça e me dá Paz. Francisca



Masculino e Feminino: a Dança das Energias que Nos Habitam

Da filosofia védica ao Jin Shin Jyutsu, a sabedoria antiga ensina que não somos feitos de uma só força, mas de duas — e que a saúde nasce quando elas voltam a conversar

Por Margarida Silva Costa

Em todas as tradições de sabedoria antiga existe uma ideia comum: somos feitos de duas forças — uma que atua e uma que recebe, uma que estrutura e uma que flui. No Jin Shin Jyutsu fala-se em harmonizar, não em corrigir: não se trata de eliminar uma energia a favor da outra, mas de restaurar a dança entre elas.

Purusha e Prakriti: a raiz da dualidade

No pensamento védico, tudo o que existe nasce do encontro entre dois princípios. **Purusha** é a consciência pura, imóvel, testemunha silenciosa — o princípio masculino da presença e da quietude. **Prakriti** é a natureza, o movimento, a matéria em transformação — o princípio feminino da ação criativa e da nutrição. Purusha sem Prakriti é consciência sem forma; Prakriti sem Purusha é movimento sem direção. A vida acontece exatamente no encontro dos dois.

Shiva e Shakti, o divino em duas metades

A tradição tântrica dá corpo a esta ideia através de Shiva, a consciência e o espaço, e Shakti, a energia e a força vital. Há um jogo de palavras em sânscrito que resume tudo: diz-se que Shiva sem Shakti é “shava” - um corpo sem vida. A consciência masculina, sem a energia feminina que a ativa, é apenas potencial. Ardhanarishvara, a divindade representada metade homem, metade mulher, lembra-nos que o ser completo não é masculino nem feminino: é a integração total dos dois.

Quando o equilíbrio se perde

O excesso de masculino - mesmo numa mulher - traduz-se em rigidez, necessidade de controlo, dificuldade em descansar e em receber, e esgotamento. O excesso de feminino - mesmo num homem - traduz-se em dificuldade em pôr limites, dispersão, falta de direção e dificuldade em decidir e agir. Nenhum dos dois polos, isolado, é saudável: o sofrimento físico, emocional e energético aparece precisamente quando um domina e o outro fica reprimido ou esquecido.

A visão do Jin Shin Jyutsu

No Jin Shin Jyutsu, as duas mãos não são simétricas em termos de energia: a mão direita é energia de saída, de dar, associada ao Yang e à ação; a mão esquerda é energia de entrada, de receber, associada ao Yin e à receção — por isso, no auto-ajuda, tocamos muitas vezes com a esquerda para “receber” e redistribuir a energia. As 26 Fechaduras de Segurança de Energia espelham este mesmo equilíbrio entre dar e receber; quando ele se perde, a energia deixa de circular livremente.



Ida e Pingala: o equilíbrio no corpo

No corpo energético, a tradição yogui descreve três canais principais: Pingala, canal solar e masculino, ligado à ação e à lógica; Ida, canal lunar e feminino, ligado à intuição e à emoção; e Sushumna, o canal central onde as duas energias se equilibram. A saúde e a expansão da consciência acontecem quando Ida e Pingala estão equilibrados - nem excesso de ação sem sentir, nem excesso de sentir sem ação.

O convite da sabedoria védica

A mensagem não é escolher um lado, mas reconhecer os dois em nós e deixá-los dançar. Um homem precisa da sua Shakti - sensibilidade e capacidade de sentir - tanto quanto uma mulher precisa do seu Shiva interior - estrutura, presença e ação clara. É isso que o trabalho energético vem fazer: não impor um equilíbrio de fora, mas ajudar a energia a lembrar-se do seu próprio caminho de harmonia.

“Reconhece os dois em ti, e deixa-os dançar.”



É este o convite que atravessa tanto os Vedas como o Jin Shin Jyutsu: a saúde não se conquista escolhendo entre agir e sentir, entre estruturar e fluir - conquista-se deixando as duas energias, masculina e feminina, voltarem a dançar juntas em cada um de nós.

SOBRE A AUTORA:

Margarida Silva Costa é farmacêutica e terapeuta integrativa, com 30 anos de experiência. Através da NetSaúde, dedica-se à nutrição natural, à desintoxicação de órgãos, à saúde intestinal, ao equilíbrio emocional, ao Jin Shin Jyutsu e à constelação familiar, acompanhando sobretudo mulheres a partir dos 40 anos.

O Tabuleiro Interior

um encontro entre o Jin Shin Jyutsu e
o simbolismo do xadrez

O jogo que acontece dentro de nós

A vida, tal como um jogo de xadrez, convida-nos a fazer movimentos. Alguns conscientes, outros guiados pelas nossas emoções, hábitos e experiências.

Cada peça tem a sua função e o seu lugar no tabuleiro. Também em nós existem diferentes qualidades que procuram encontrar harmonia.

Este exercício propõe um encontro entre o Jin Shin Jyutsu e o simbolismo do xadrez.

Cada dedo é associado a uma peça, como uma imagem simbólica que nos ajuda a recordar diferentes qualidades interiores.

O convite ao exercício

As mãos são o lugar onde transformamos intenção em ação.

Neste exercício, cada dedo torna-se uma porta de entrada para uma peça do nosso tabuleiro interno.

Ao estabelecer a ligação entre cada dedo, a profundidade e a peça de xadrez correspondente, somos convidados a reconhecer diferentes formas do nosso poder pessoal.

Cada dedo
recorda uma qualidade essencial.

Cada toque
é um convite ao regresso à harmonia.

Continua na página seguinte

As cinco peças do nosso tabuleiro interior

Neste exercício propomos um encontro entre duas linguagens simbólicas: a sabedoria do Jin Shin Jyutsu e a inteligência estratégica do xadrez.

O Peão representa-me a mim mesmo(a) no meu caminho: avanço passo a passo, aprendo com cada movimento e transformo-me através da experiência.

Cada dedo é associado a uma peça do tabuleiro, não para criar uma nova teoria, mas como uma imagem simbólica que nos ajuda a recordar uma qualidade interior.



Rei

Polegar • 1.ª Profundidade • Preocupação

No xadrez, o Rei representa o centro do jogo. Embora tenha movimentos limitados, toda a estratégia se organiza em torno da sua proteção.

Atitude: Saiba Adaptar-se

O polegar convida-nos a regressar ao nosso centro quando a preocupação dispersa a nossa energia, cultivando estabilidade, confiança e presença.



Rainha

Indicador • 2.ª Profundidade • Medo

A Rainha simboliza amplitude, visão e liberdade de movimento.

Atitude: Seja assertivo(a)

O indicador recorda-nos a capacidade de escolher uma direção consciente, transformando o medo em clareza e presença.



Torre

Médio • 3.ª Profundidade • Raiva

A Torre representa estrutura, firmeza e estabilidade.

Atitude: Crie oportunidades

O dedo médio convida-nos a reconhecer onde precisamos de criar bases sólidas e transformar a intensidade da raiva em equilíbrio.



Bispo

Anelar • 4.ª Profundidade • Tristeza

O Bispo percorre diagonais, ligando diferentes pontos do tabuleiro.

Atitude: Mova-se em silêncio

O anelar recorda-nos a ligação, a sensibilidade e a possibilidade de atravessar a tristeza mantendo a conexão connosco e com os outros.



Cavalo

Mindinho • 5.ª Profundidade • Esforço/“Trying to”

O Cavalo move-se de forma inesperada, ultrapassando obstáculos e encontrando novos caminhos.

Atitude: Vá sempre além

O mindinho convida-nos à flexibilidade, criatividade e à libertação do esforço excessivo.

SUGESTÃO:

Durante cinco minutos, segure cada dedo durante cerca de um minuto, deixando que a atenção acompanhe esse encontro entre toque, símbolo e consciência.

Este é um exercício para recordar os recursos que já existem em nós.

“Cada dedo é uma chave para o nosso bem-estar.”
— Mary Burmeister

Tal como no xadrez, cada peça tem uma função, uma força e um lugar no tabuleiro. Quando reconhecemos cada uma delas, recuperamos a capacidade de escolher o próximo movimento.

Continua na página seguinte

A Palma da mão · O Tabuleiro Interior

Existe uma sabedoria silenciosa na palma da nossa mão.

Com as mãos tocamos, acolhemos, oferecemos e criamos ligações. Mas, para além do gesto, a mão revela-nos uma profunda compreensão sobre a nossa própria natureza: cada parte tem a sua expressão, mas todas pertencem a um mesmo todo.

No Jin Shin Jyutsu, a mão é um caminho de consciência. Cada dedo manifesta uma qualidade da nossa energia, uma atitude, uma emoção, uma profundidade da nossa experiência humana. Cada um possui a sua própria expressão e movimento, tal como cada peça num tabuleiro de xadrez possui a sua natureza e a sua forma única de participar no jogo.

Mas uma peça, por si só, não revela a beleza do jogo.

É o tabuleiro que acolhe cada peça, sustenta cada movimento e permite que as diferentes possibilidades se relacionem.

Também na nossa mão, é a palma que integra as diferentes expressões dos dedos. É o espaço onde cada parte encontra o seu lugar e onde a harmonia do conjunto se revela.

No Jin Shin Jyutsu, a palma da nossa mão corresponde ao **Harmonizador Total do Ser, 6.ª Profundidade**, que nos recorda a unidade que existe por detrás de todas as manifestações da nossa energia. A sabedoria de reconhecer que cada emoção, cada atitude e cada experiência fazem parte de um movimento maior.

A palma da nossa mão é o nosso **tabuleiro interior**.

Tal como no xadrez, um jogador experiente não olha apenas para uma peça, mas para o conjunto do tabuleiro. Observa relações, possibilidades e movimentos que ainda não aconteceram.

Também no Jin Shin Jyutsu somos convidados a essa mesma visão: não olhar apenas para uma emoção ou uma experiência isolada, mas reconhecer a relação entre todas as partes do nosso ser.

Porque, tal como no xadrez, a verdadeira beleza não está numa única peça, mas na forma como todas participam no mesmo jogo.

E é no **silêncio**, na **presença** e na **escuta** que descobrimos a harmonia do nosso próprio **tabuleiro interior**.

“Tudo o que tenho de fazer é respirar e estar presente.”

Mary Burmeister



Continuar a aprender e aprofundar



Cursos de AutoAjuda Jin Shin Jyutsu

O Jin Shin Jyutsu revela-se na experiência. Cada vez que seguramos um dedo, aplicamos um fluxo ou escutamos o corpo através das mãos, aprofundamos a relação connosco próprios.

Os Cursos de Autoajuda oferecem um espaço de aprendizagem acessível e prático, permitindo integrar esta arte no dia a dia, com simplicidade e confiança.

Os cursos realizam-se em formato **presencial e online**, permitindo a participação a partir de diferentes locais.

Quem já frequentou um Curso de Autoajuda **é sempre bem-vindo a repetir.**

Cada experiência traz uma compreensão diferente, porque também nós somos diferentes em cada momento do nosso percurso.

Continuar a praticar é continuar a descobrir.



Formação Internacional Certificada em Jin Shin Jyutsu (JSJ)

Módulo 1

A Formação Internacional Certificada constitui um percurso de estudo aprofundado para quem deseja conhecer o Jin Shin Jyutsu com maior profundidade, seja para desenvolvimento pessoal ou para integrar esta arte na sua prática profissional.

O **Módulo 1** iniciou em julho e as inscrições decorrem até **31 de Agosto**, permitindo ainda integrar este ciclo de formação.

Aprender Jin Shin Jyutsu é iniciar um caminho de observação, presença e transformação que se aprofunda ao longo do tempo.



1 a 5 de Outubro
Seminário Basico de 5 dias
com **Susa Hagen**

Cinco dias de aprendizagem, prática e aprofundamento com uma das instrutoras internacionais de Jin Shin Jyutsu.



AGENDA

Julho

SÁB - DOM
25-26

Curso de Autoajuda
com Artur Araújo, em Tavira

9H30

Agosto

SÁB - DOM
1 - 2

Curso de Autoajuda
com Paula Oliveira, em Lisboa

9H30

Setembro

SÁB
12

Feira da Saúde e Bem Estar
Lisboa

10H30 -
13H30



Grupo de Estudo Mensal

O Grupo de Estudo da APJSJ realiza-se mensalmente e constitui um espaço de partilha, reflexão e prática conjunta. Nestes encontros, é possível discutir experiências, aprofundar o conhecimento e fortalecer a 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

Cursos de AutoAjuda

Os Cursos de AutoAjuda da APJSJ realizam-se ao longo do ano e constituem um espaço de aprendizagem prática e aprofundamento pessoal do Jin Shin Jyutsu. Aqui poderá explorar técnicas simples de autoaplicação, promover o equilíbrio energético e integrar esta filosofia no seu dia a dia.

Para mais informações sobre datas 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 auto-ajuda** 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



Caminhos de Autocuidado e Aprendizagem

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

– Mary Burmeister

Publicações disponíveis

As publicações da APJSJ estão disponíveis para aquisição e acompanham o caminho de estudo e prática do Jin Shin Jyutsu, apoiando o aprofundamento desta arte de autocuidado.

Os livros podem ser adquiridos diretamente através da **APJSJ**, bastando contactar-nos por email:

 info@jsjportugal.pt

Poderá consultar a lista de publicações e respetivos preços no nosso site:  [Home](#)



Livro “Divirta-se com as Mãos Felizes” – Jin Shin Jyutsu para crianças” - já disponível!

O livro **Mãos Felizes** apresenta o Jin Shin Jyutsu às crianças de forma simples, divertida e acessível.



Os 3 Livros de Auto-ajuda de Jin Shin Jyutsu escritos pela Mary Burmeister já estão disponíveis em português de Portugal!

Uma ferramenta preciosa para aprofundar o conhecimento e a prática integrando os ensinamentos de forma clara e acessível.



Jin Shin Jyutsu - Guia para uma Jornada de Aprendizagem, de Iole Lebensztajn

A **1ª edição** do livro da Iole foi um sucesso absoluto e esgotou em tempo recorde! 

A 2a. Edição já está disponível!



**O Toque da Cura
de Alice Burmeister e Tom Monte**

Este livro ensina técnicas simples de toque e respiração para aliviar o stress, reduzir a dor e recuperar energia, promovendo o equilíbrio natural do corpo.



**Jin Shin Jyutsu – Uma Arte que Transforma Vidas
de Silvano Machado**

Apresenta o autocuidado como um caminho simples e profundo de reconexão com o corpo. A obra mostra como posturas e toques em pontos específicos do corpo podem promover equilíbrio, harmonia e bem-estar, convidando o leitor a descobrir o potencial transformador desta antiga Arte.



JSJ NEWSLETTER

Julho – Agosto 2026

Esta história continua em cada um de nós.

Que esta newsletter seja mais do que uma leitura:
que seja **uma companhia, um convite à descoberta e
uma oportunidade para experimentar, sentir e praticar.**

Entre palavras, reflexões e exercícios, esperamos que encontrem algo
que seja inspirador e vos acompanhe nos próximos tempos.

Celebramos 22 anos de Jin Shin Jyutsu em Portugal
com alegria e gratidão por todos os que fazem parte deste caminho.

Continuemos a aprender, a explorar e **a crescer... juntos.**



Com gratidão,

A Direção da APJSJ