



JSJ NEWSLETTER

Set – Out 2026

Da prática ao encontro

O Jin Shin Jyutsu é uma arte que se descobre na prática,
se aprofunda na escuta e
ganha uma dimensão especial quando é partilhada.

Setembro e Outubro trazem-nos novamente ao encontro entre praticantes,
alunos e todos aqueles que se aproximam do Jin Shin Jyutsu pela primeira vez.

É um tempo de experimentar e aprender, de aprofundar conhecimentos e
de criar novos espaços de partilha.

Um tempo em que a prática se encontra com outras pessoas,
outras experiências e novas possibilidades de descoberta.

Nesta edição, partilhamos alguns desses momentos e
dos caminhos que continuamos a construir juntos.

**Porque cada prática pode ser um encontro.
E cada encontro pode abrir um novo caminho.**

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



Jin Shin Jyutsu no Festival do Bem-Estar: um encontro com o público

Partilhamos alguns momentos do Festival e uma oportunidade para aprofundar o estudo do Jin Shin Jyutsu.

APJSJ | Setembro 2026
Festival da Saúde e Bem-Estar.

Um dia para dar a conhecer o Jin Shin Jyutsu.

No dia 12 de setembro, a APJSJ participou no Festival da Saúde e Bem-Estar, no INATEL Lisboa.

Foi uma oportunidade para apresentar o Jin Shin Jyutsu a pessoas que ainda não conheciam esta Arte e proporcionar uma experiência prática através de sessões gratuitas.

Ao longo da manhã, tivemos a participação de cerca de 70 visitantes e uma equipa de 8 pessoas, entre facilitadores e elementos da organização.

Foi um momento de partilha, prática e contacto com novas pessoas, que nos deixou com vontade de continuar a criar oportunidades para dar a conhecer o Jin Shin Jyutsu.

Veja alguns momentos deste dia.



Continua na página seguinte

Jin Shin Jyutsu no Festival do Bem-Estar: um encontro com o público

Uma palavra para resumir a experiência

Depois de cada sessão de Jin Shin Jyutsu, fizemos uma pergunta simples:

“Se tivesse de resumir a sua experiência numa só palavra, qual seria?”

As respostas foram diferentes, mas todas dizem muito sobre o que cada pessoa levou daquele momento.

Partilhamos algumas dessas palavras, acompanhadas pelas fotografias de quem as escolheu.



Porque, às vezes, uma só palavra chega para dizer muito.

Continuar a aprender e aprofundar

Formação Internacional Certificada em Jin Shin Jyutsu

O novo Currículo Alargado de Formação em Jin Shin Jyutsu foi concebido para tornar o percurso formativo mais acessível, progressivo e compatível com a vida pessoal e profissional.

A formação está organizada em quatro módulos progressivos, desde os fundamentos até à prática profissional, integrando:

- formação teórica e prática;
- prática supervisionada;
- avaliação ao longo do percurso;
- desenvolvimento progressivo de competências;
- momentos de estudo, prática e integração entre módulos.

As formações podem ser presenciais ou online, quando aplicável, e organizadas em diferentes formatos, incluindo intensivos de fim de semana.

O percurso completo permite aprofundar progressivamente o conhecimento e a prática do Jin Shin Jyutsu, com certificação correspondente a cada nível.

As inscrições terminam hoje, dia 30 de setembro.

SAIBA MAIS E INSCREVA-SE AQUI

Próximas atividades

OUTUBRO

4 - Curso de Autoajuda, com Sónia Gonçalves · Presencial, Lisboa

17 e 18 - Curso de Autoajuda, com Natacha Martins · Presencial, Lisboa

31 - Formação Internacional Certificada — Módulo F2 · Presencial, Lisboa

NOVEMBRO

1 - Formação Internacional Certificada - Módulo F2 · Presencial, Lisboa

15 - Grupo de Estudo “Estudos de Caso”, com Artur Araújo · Online

21 e 22 - Curso de Autoajuda, com Artur Araujo · Online

26 a 30 –Retiro de 5 dias, com Artur Araújo, Presencial, Ribamar

DEZEMBRO

5 e 6 - Formação Internacional Certificada — Módulo F3 · Presencial, Lisboa

13 - Grupo de Estudo “A mão e a 6.ª profundidade”, com Luísa Quitério · Online

Conhecer e reforçar o sistema imunológico

No âmbito do nosso Grupo de Estudo de Jin Shin Jyutsu, o António Folgado apresentou recentemente uma reflexão sobre o sistema imunitário, o seu funcionamento, a influência do stress e a relação destes temas com a prática do Jin Shin Jyutsu.

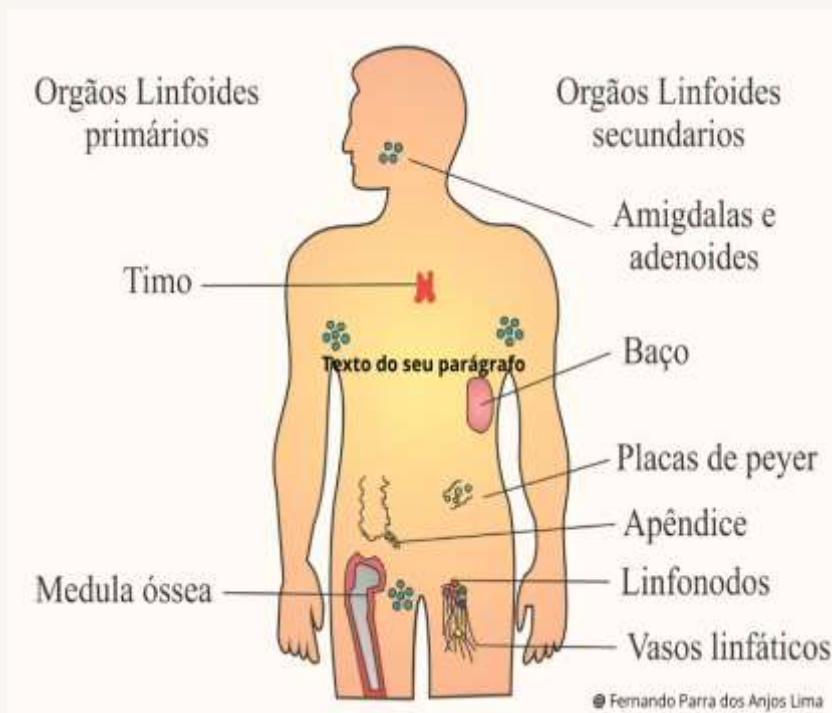
Partilhamos aqui o texto que esteve na base da sua apresentação, como contributo para o estudo, a reflexão e a prática de todos.

Definição do sistema imunitário

O sistema imunitário está na interação com um mundo em constante mudança, que ainda não conhece tudo e que tem que reduzir uma série de substâncias em pequenos pedaços, para as transformar em outros pedaços que já conhece. O sistema imunitário é muito mais que defender: é escolher o que serve e o que não serve e isso inclui ter que quebrar, libertar ou mesmo combater.

Constituição

É constituído por um conjunto de órgãos, como por exemplo o timo, o baço, a medula óssea (onde são produzidos os glóbulos brancos) e os gânglios, um sistema de transporte constituído pelo sistema linfático e moléculas tais como hormonas, anticorpos e outros mediadores químicos. Tem uma função de vigilância para reconhecer o que pertence ao corpo e o que não lhe pertence, os chamados antígenos, desencadeando neste último caso uma resposta adequada ao combate e eliminação dessas substâncias.



Quando nascemos já trazemos um tipo de imunidade, passiva que nos é transmitida através da placenta e que se continua durante a amamentação. Mas ao longo da nossa vida vamos contactando com antígenos, responsáveis por desencadear uma resposta imunológica que mais tarde conferem memória ao nosso sistema imunitário. Se tornar a haver um novo contacto com o mesmo agente, o nosso sistema imunitário identifica-o rapidamente e vai recorrer à estratégia que o eliminou da última vez.

Este sistema é bastante complexo e sujeito a inúmeras interações, sendo que a sua resposta deve ser de intensidade ajustada à gravidade da agressão e específica em relação ao agente em causa.

Continua na página seguinte

Conhecer e reforçar o sistema imunológico

Quando isso não acontece, aparecem várias alterações. Desde uma resposta exagerada a substâncias que para a maioria das pessoas são inofensivas (alergia ao pólen por exemplo) até a uma diminuição da sua eficácia e, nesse caso, falamos de imunodeficiência. Uma situação mais complexa é quando o nosso sistema imunológico não reconhece partes do nosso corpo e as ataca. É o caso das doenças auto imunes, como por exemplo a esclerose múltipla, o lúpus eritematoso disseminado ou a diabetes tipo I.

O stress não é todo igual

Um sistema imune saudável e robusto baseia-se em hábitos saudáveis tais como uma alimentação equilibrada, exercício físico regular e moderado, sono reparador, vida social ativa e acima de tudo controlo do stress.

Quando se fala de stress, deve-se separar o de curta duração, que pode ser benéfico porque nos prepara para uma situação urgente e requiere a nossa atenção, do de longa duração.

Este último, pela libertação de hormonas de ação prolongada, vai provocar desregulação do sistema imunitário com diminuição da capacidade de ativação dos glóbulos brancos e inibição da função imunitária, afetando a sua capacidade de combater infeções ou diminuir a progressão de doenças.

A minimização do stress pode ser feita através de métodos simples tais como meditação, respiração profunda e pausada, ouvir música calma ou pequenos passeios ao ar livre para libertar a mente.

Contribuição do Jin Shin Jyutsu

No Jin Shin Jyutsu, considera-se que há cinco atitudes básicas que regulam a nossa estabilidade física, emocional e espiritual. São elas a preocupação, o medo, a raiva, a tristeza e a pretensão que têm representação nos dedos das mãos, respetivamente o polegar, indicador, médio, anelar e mindinho. Curiosamente, ou não, a desarmonia de qualquer uma delas vai ter implicações no correto funcionamento do sistema imunológico, precisamente por serem fonte de stress. Fica menos robusto, mais sujeito a alterações de funcionamento, favorecendo o aparecimento de anomalias e doenças que de outro modo seriam rapidamente controladas.

Através da uma relação de confiança com a pessoa, da utilização correta dos ensinamentos aprendidos e da integração de todas as informações recolhidas não só no âmbito físico, mas também emocional e espiritual, o praticante de Jin Shin Jyutsu consegue estabelecer um plano de ajuda.

A existência de um sistema imunológico debilitado tem seguramente origem multifatorial, pelo que no Jin Shin Jyutsu há uma multitude de fluxos que se podem realizar para o fortalecer.

Para além das sessões realizadas por praticantes, é sempre sugerido a realização de posturas simples de auto ajuda que complementam e de algum modo conferem autonomia às pessoas para a prática e usufruto dos benefícios do Jin Shin Jyutsu.



RETIRO APJSJ | 26 a 30 de Novembro | Ribamar

**Cinco dias para fazer uma pausa
e voltar ao essencial.**

De vez em quando, sabe bem parar.

Afastar-nos por uns dias do ritmo habitual,
deixar o ruído do dia a dia para trás e
criar espaço para respirar, praticar e simplesmente estar.

É esse o convite do Retiro APJSJ, que este ano acontece de 26 a 30 de
Novembro, em Ribamar, muito perto do mar,
numa povoação tranquila e a menos de 70 km de Lisboa.

O espaço envolvente, acolhedor e tranquilo, convida a abrandar
e a desfrutar destes dias com mais tempo e presença.

Serão dias de Jin Shin Jyutsu, partilha, prática, conversa, descanso e
contacto com a Natureza, vividos em conjunto com outras pessoas que
partilham o interesse por esta prática.

Uma pausa no ritmo habitual.

Um tempo para si.

Se esta proposta lhe despertar interesse, contacte-nos através de

info@jsjportugal.pt

para saber mais pormenores.



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

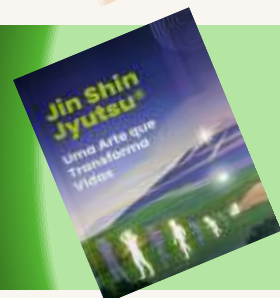
A **1ª edição** do livro da Iole foi um sucesso absoluto e esgotou em tempo recorde! 

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

Set – Out 2026

Quando experimentamos, algo acontece.

Não há uma única forma de chegar ao Jin Shin Jyutsu.

Para uns, começa pela curiosidade.

Para outros, por uma experiência.

Para outros ainda, por um gesto simples que,
um dia, começa a fazer parte da vida.

E talvez seja precisamente aí que reside a beleza:

**cada pessoa encontra o seu próprio modo de
sentir, descobrir e continuar.**

Porque o Jin Shin Jyutsu pode começar com uma mão,
mas aquilo que desperta pode ir muito mais longe.

**E é nesse espaço entre o sentir e o descobrir que
cada um encontra a sua própria experiência.**

Com gratidão,

A Direção da APJSJ