



# JSJ NEWSLETTER

*Maio – Junho 2026*

## Escutar antes de agir

Há um momento em que paramos e percebemos que o corpo já estava ali, sempre presente, a sustentar o ritmo dos dias.

E nesse ritmo, por vezes apressado, vamos relembrando que antes de fazer existe um espaço simples onde apenas escutamos.

Escutamos o que está, o que se organiza em silêncio, sem necessidade de resposta imediata.

No Jin Shin Jyutsu, é aqui que começamos: não no gesto, mas na presença, não na ação, mas na disponibilidade, porque **o corpo é um reflexo da mente**, como nos lembra **Mary Burmeister**.

E é nesse espaço que algo subtil acontece, quase sem esforço, como se o corpo encontrasse lugar dentro de si.

Pequenos gestos, respiração, atenção e tudo se vai alinhando sem pressa, sem exigência.

Porque a harmonia não se força, não se procura, revela-se quando estamos presentes o suficiente para a reconhecer.

Que esta leitura encontre eco na tua prática.

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

# Relógio dos 12 Fluxos de Energia do Corpo

## Escutar os ritmos silenciosos do corpo

### 🌿 Nota introdutória

Este material integra elementos simbólicos de apoio à observação do corpo e dos seus ritmos naturais, complementando a abordagem tradicional do Jin Shin Jyutsu.

Há uma inteligência no corpo que antecede a explicação.

Um movimento subtil que se organiza para além daquilo que conseguimos nomear.

Ao longo do dia, atravessamos diferentes estados internos, momentos de abertura, clareza, recolhimento e reorganização.

Nem sempre sabemos porquê.

Mas o corpo sabe.

No Jin Shin Jyutsu, o *Relógio dos 12 Fluxos de Energia do Corpo* recorda-nos que a energia da vida circula em ciclos contínuos, revelando diferentes qualidades ao longo das 24 horas.

Há horas em que sentimos maior disponibilidade, outras em que o corpo pede pausa, silêncio ou regeneração.

E talvez essa escuta possa continuar um pouco mais...

Nesta edição, deixamos um convite simples: explorar o *Relógio dos 12 Fluxos de Energia do Corpo*, escolher um fluxo, ou deixar que ele o(a) escolha, e seguir esse fio subtil de escuta.

Pode seguir a ordem do relógio, ou começar por onde fizer mais sentido neste momento. Porque, muitas vezes, o corpo reconhece antes de nós aquilo de que precisa.

### 🌿 Leitura complementar dos 12 Fluxos

Para quem desejar aprofundar esta observação, os *12 Fluxos de Energia do Corpo* podem ser compreendidos através de uma leitura em três fases ao longo do ciclo de 24 horas:

#### **Fase I – Abertura e estruturação do sistema**

Funções de energia: Pulmão · Intestino Grosso · Estômago · Baço-Pâncreas

Entrada de energia, respiração, assimilação e organização do sistema.

#### **Fase II – Circulação e regulação interna**

Funções de energia: Coração · Intestino Delgado · Bexiga · Rim

Circulação, discernimento, libertação e estabilização interna.

#### **Fase III – Integração e direção**

Funções de energia: Diafragma · Umbigo · Vesícula Biliar · Fígado

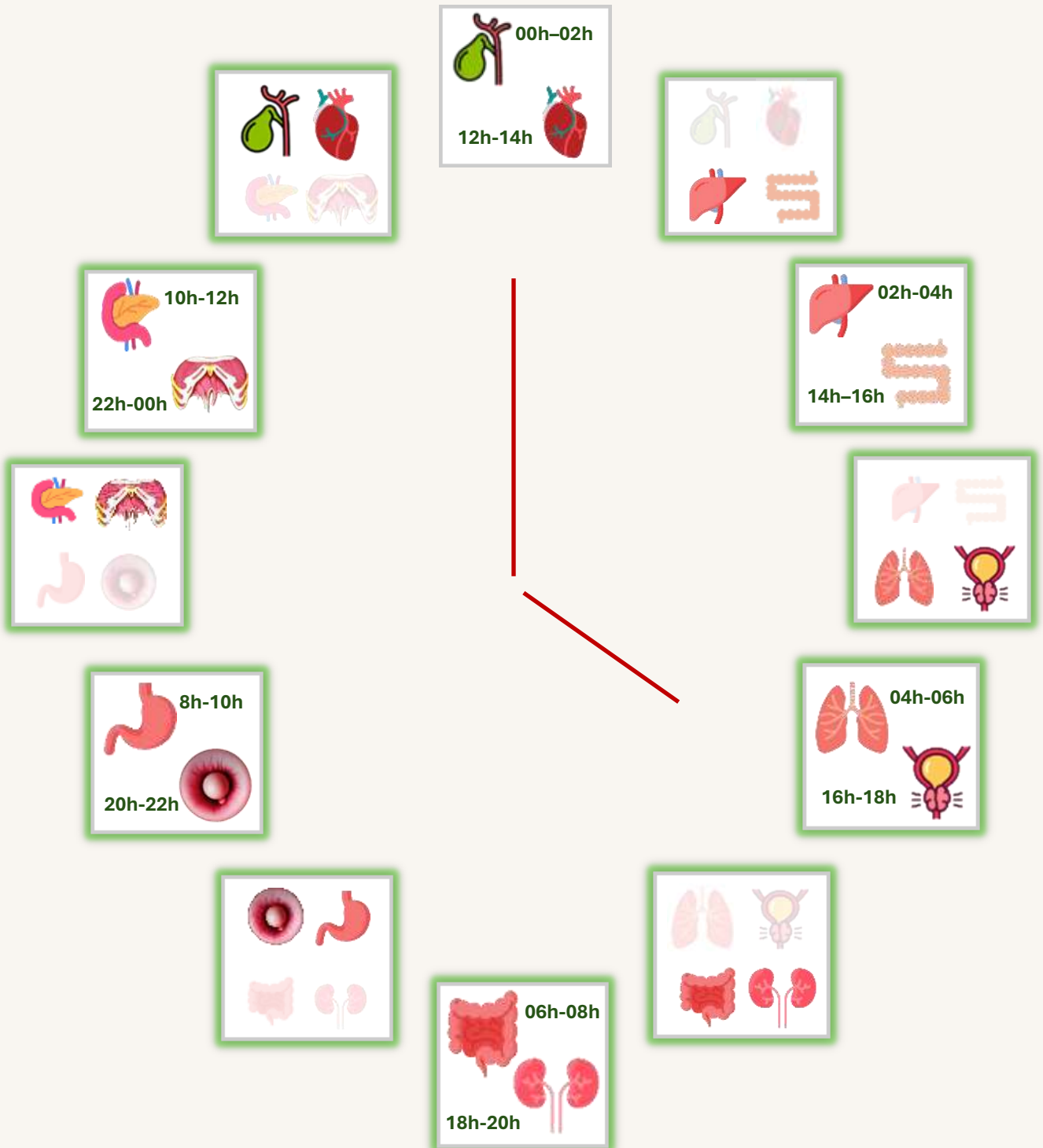
Integração funcional, adaptação, decisão e reorganização do fluxo interno.

Esta leitura não substitui a experiência directa do *Relógio dos 12 Fluxos de Energia do Corpo*, apenas oferece uma via complementar para observar os ritmos naturais que atravessam o corpo ao longo do dia e da noite.

Que esta exploração possa ser vivida sem pressa, com presença, suavidade e abertura ao que silenciosamente se revela.

O corpo não funciona em partes isoladas. Funciona em ritmos.


# Relógio dos 12 Fluxos de Energia do Corpo



Continua na página seguinte

# Fase I – Abertura e estruturação do sistema

Ouvir o órgão que hoje pede atenção.

 [Max Richter: Sleep \(extraits\)](#)



## Pulmão – 04 – 06h

- **Função energética:** Abertura ao ciclo, respiração, início, receber a vida
- **Emoção associada:** Tristeza / melancolia
- **Dedo de autoajuda:** Anelar
- **Mensagem-chave:** permitir a respiração e o início do novo ciclo.

*Eu sou* —  Carneiro



## Intestino Grosso — 06h – 08h


- **Função energética:** Eliminar, libertar o que não serve
- **Emoção associada:** Culpa / apego ao passado
- **Dedo de autoajuda:** Anelar
- **Mensagem-chave:** Libertar o que já não precisamos, no corpo e nas emoções. Deixar ir.

*Eu tenho* —  Touro



## Estômago — 08h – 10h

- **Função energética:** Assimilação, nutrição, digestão (física e emocional)
- **Emoção associada:** Preocupação
- **Dedo de autoajuda:** Polegar
- **Mensagem-chave:** Permitir a digestão do que vivemos, com tempo e presença

*Eu penso* —  Gêmeos




## Baço / Pâncreas — 10h – 12h

- **Função energética:** Integração e distribuição
- **Emoção associada:** Ansiedade / obsessão
- **Dedo de autoajuda:** Polegar
- **Mensagem-chave:** Integrar a experiência com suavidade e sustentar

*Eu sinto* —  Caranguejo

## Fase II – Circulação e regulação interna

Ouvir o órgão que hoje pede atenção.

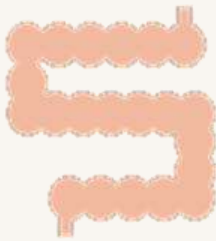
 [Liquid Mind IX: Lullaby - YouTube](#)



### Coração — 12h – 14h

- **Função energética:** Vitalidade, consciência, alegria, presença
- **Emoção associada:** Excesso de excitação / agitação
- **Dedo de autoajuda:** Mindinho
- **Mensagem-chave:** Abrir espaço à expressão, à ligação com o que nos traz alegria: o fluxo vital

*Eu posso* —  Leão



### Intestino Delgado — 14h – 16h

- **Função energética:** Discernimento, clareza
- **Emoção associada:** Confusão / insegurança
- **Dedo de autoajuda:** Mindinho
- **Mensagem-chave:** Clarificar e organizar. Escolher e integrar o que faz sentido

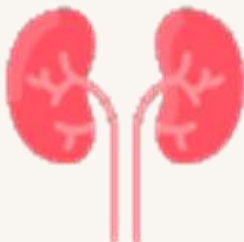
*Eu analiso* —  Virgem



### Bexiga — 16h – 18h

- **Função energética:** Regulação e libertação de tensão
- **Emoção associada:** Medo antigo
- **Dedo de autoajuda:** Indicador
- **Mensagem-chave:** Encontrar equilíbrio no movimento e na relação com os outros

*Nós equilibramos* —  Balança




### Rim — 18h – 20h

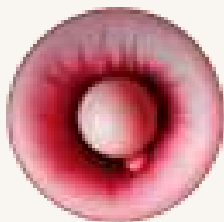
- **Função energética:** Reserva e sustentação vital
- **Emoção associada:** Medo
- **Dedo de autoajuda:** Indicador
- **Mensagem-chave:** Regressar à origem, ao silêncio e restaurar energia essencial

*Eu crio* —  Escorpião

## Fase III – Integração e direção

Ouvir o órgão que hoje pede atenção.

 [Max Richter: Sleep \(extraits\)](#)



### Função Energia Umbigo — 20h – 22h


- **Função energética:** Harmonia geral, adaptação
- **Emoção associada:** Stress
- **Dedo de autoajuda:** Polegar
- **Mensagem-chave:** Harmonizar os ritmos internos e adaptar-se ao momento

*Eu utilizo* —  Capricórnio



### Função Energia Diafragma — 22h – 00h

- **Função energética:** Regulação da circulação energética entre os diferentes centros do corpo
- **Emoção associada:** Vulnerabilidade emocional e necessidade de proteção
- **Dedo de autoajuda:** Médio
- **Mensagem-chave:** Criar espaço seguro para sentir, integrar e relacionar-se

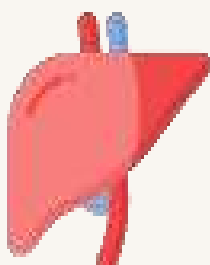
*Apercebo-me* —  Sagitário



### Vesícula Biliar — 00h – 02h


- **Função energética:** Decisão, coragem e organização interna
- **Emoção associada:** Frustração / ressentimento
- **Dedo de autoajuda:** Médio
- **Mensagem-chave:** Tomar decisões com clareza e confiança

*Eu sei* —  Aquário



### Fígado — 02h – 04h

- **Função energética:** Planeamento, visão, renovação
- **Emoção associada:** Raiva
- **Dedo de autoajuda:** Médio
- **Mensagem-chave:** Permitir o fluxo e a renovação de energia. Transformar a raiva em ação criativa

*Eu acredito* —  Peixes

Depois de termos percorrido o *Relógio dos 12 Fluxos de Energia do Corpo* como um convite à escuta do corpo, passamos agora da experiência à vivência.

O que foi explorado em forma de prática: o toque, a atenção, o ritmo interno de cada fluxo, ganha aqui expressão no quotidiano de quem integra esta Arte no seu caminho.

No testemunho que se segue, damos voz à **Margarida Carvalho**, estudante, praticante, facilitadora de Jin Shin Jyutsu e membro da nossa comunidade, que partilha, de forma próxima e pessoal, como esta Arte se integra no seu quotidiano e influencia a sua maneira de viver, sentir e observar o corpo.

Do primeiro encontro com esta Arte à sua integração na prática clínica e na vida quotidiana, o seu relato oferece-nos um olhar vivido, direto e profundamente humano sobre o impacto subtil desta abordagem no percurso pessoal e profissional de quem a pratica.

Uma partilha que nos convida a escutar, através da experiência, aquilo que o corpo vai revelando no caminho.

## **Pequenos gestos, grandes mudanças: integrar o Jin Shin Jyutsu no meu dia a dia**

**por Margarida Carvalho**

O meu percurso no Jin Shin Jyutsu começou de forma inesperada, foi através do livro *O Toque da Cura*, que encontrei na FNAC. Depois de começar a lê-lo, nunca mais consegui deixar de pensar naquilo que ia descobrindo. Lia as experiências relatadas e o facto de ser de origem japonesa criou em mim um fascínio enorme.

Comecei por aplicar em mim, a experimentar em mim mesma, e depois comecei a pedir permissão às pessoas com quem tinha mais confiança para também experimentar nelas. Explicava-lhes o que era, dizia que tinha encontrado um livro que me fazia muito sentido, e elas aceitavam.

Mais tarde, tentei contactar a pessoa que aparecia no site, mas nunca obtive resposta. Ainda assim, não desisti.

Uns anos depois, surgiu o contacto do Artur, que gentilmente me ofereceu a sua casa para ficar no fim de semana do curso de autoajuda. E lá fui eu do Porto para Lisboa, sem o conhecer. As minhas filhas ficaram em pânico porque eu ia para casa de alguém que não conhecia, mas nada me demoveu. Lembro-me até de lhes dizer que a esposa dele se chamava Margarida, como eu 😊

Fui fazer o curso de Auto-ajuda e, desde então, tenho feito praticamente todos os cursos de 5 dias e os temas especiais.

*Continua na página seguinte*

Tem sido uma mais-valia enorme na minha vida e faz parte do meu trabalho diário. Penso que cerca de 60% das minhas consultas são já de Jin Shin Jyutsu.

A Arte faz parte do meu dia a dia, tanto enquanto terapia para mim mesma como na prática com os outros. Muitas vezes ensino pequenas coisas de forma simples, até em contextos informais, num jantar, por exemplo, quando alguém diz “doi aqui” ou “estou a sentir isto ou aquilo”, e eu mostro como segurar o dedo ou aplico aqueles pontos, as “fechaduras”, que por vezes fazem verdadeiros milagres.

O meu percurso tem sido este. Uma das experiências mais marcantes que tive recentemente com o Jin Shin Jyutsu foi ajudar uma criança de 6 meses que precisava de baixar a tensão ocular para poder ser operada. Com o JSJ conseguimos, e tudo correu muito bem.

Ao longo deste caminho conheci pessoas maravilhosas, como o António, a Elsa e tantos outros que percorrem esta jornada comigo. Sinto uma enorme gratidão por tudo isto 🙏



Depois da partilha da Margarida Carvalho, onde o Jin Shin Jyutsu se revela na integração quotidiana da prática, seguimos agora para um testemunho onde o encontro assume uma dimensão mais interior e profundamente transformadora.

No relato que se segue, damos voz à **Sónia Gonçalves**, estudante, praticante, facilitadora de Jin Shin Jyutsu, e membro da nossa comunidade, que partilha connosco uma experiência de vida marcada por fragilidade, descoberta e reencontro consigo mesma.

Do momento em que o Jin Shin Jyutsu surge inesperadamente na sua vida até ao início do seu percurso de formação e prática, a sua história abre-nos um olhar íntimo sobre a forma como esta Arte pode chegar nos momentos mais improváveis e transformar silenciosamente o rumo de uma vida.

Uma partilha que nos convida a reconhecer que, por vezes, não somos nós que procuramos o caminho, é o caminho que nos encontra.

## **QUANDO O JIN SHIN JYUTSU ME ENCONTROU**

*por Sónia Gonçalves*

Uma experiência de reencontro interior através do toque, da entrega e da prática

*“Não fui eu quem procurei o Jin Shin Jyutsu... foi ele que veio ter comigo.”*

### **UM CORPO EM LIMITE**

Estava a passar por uma fase muito complicada da minha vida, e a saúde estava num verdadeiro caos.

Cheguei aos 47 kg e os exames vinham todos inconclusivos.

Como estava apenas a trabalhar 10%, fui à FNAC para comprar alguns livros. Foi nesse contexto que peguei num livro cujo título era *O toque da Cura*, de Alice Burmeister e Tom Monte.

A capa era preta, com umas mãos.

E, como fui apenas pela capa, o livro voltou para o mesmo sítio.

### **UM SINAL QUE RETORNA**

Na sexta-feira da mesma semana, fui fazer um tratamento com uma colega.

Ao chegar, ela deu-me um livro: *O toque da Cura*.

Nesse momento percebi que o livro trazia algo para mim.



*Continua na página seguinte*

## O INÍCIO DA PRÁTICA

Experimentei alguns fluxos na semana seguinte.

Percebi a grandeza do que ali estava.

Quinze dias depois, estava em Londres a fazer o meu primeiro curso de cinco dias com a Anita Willoughby.

## O REENCONTRO COM QUEM SOMOS

Assim começou a minha viagem de relembrar quem eu sou.

## UM CAMINHO EM EXPANSÃO

Depois vieram muitos outros cursos de cinco dias, o Viver da Arte, os temas especiais, a formação como facilitadora de autoajuda e as traduções.

E as sessões como praticante com clientes, além de estudante de JSJ.

Uma viagem de aprendizagem diária...



### UMA MENSAGEM PARA QUEM COMEÇA

Aos que agora estão a iniciar este caminho, deixo uma partilha:

*“A única coisa errada no JSJ é não praticar.”*

Para começar, basta ser o sorriso, soltar os ombros, respirar e praticar...

*...e vão ver a magia acontecer.*

Depois da escuta do corpo e da vivência do Jin Shin Jyutsu no quotidiano, abrimos agora espaço a uma reflexão que nasce da observação da natureza e das suas correspondências subtis com os seres vivos.

Este artigo da **Manuela Caldas** dá continuidade a um tema iniciado na Newsletter de Jan/Fev 2026, **“Jin Shin Jyutsu para todos os Seres Vivos”**. Neste artigo aprofunda-se a relação entre as Profundidades e a direcção, a partir de uma experiência vivida e observação atenta no dia a dia, convidando a reconhecer o diálogo entre o exterior e o interior, através de sinais simples como o vento, o clima e os estados que se manifestam no corpo e no comportamento.

Convidamos à leitura com presença, escuta e abertura ao que se revela no simples.

## ***Jin Shin Jyutsu para todos os Seres Vivos II***

Volto ao tema **Jin Shin Jyutsu para todos os seres vivos**, desta vez numa perspectiva diferente: as **Profundidades**.

Desde o início do meu estudo de Jin Shin Jyutsu, sinto encantamento, gratidão e perplexidade sem limites pelo trabalho de Jiro Murai, de Haruki Kato e de Mary Burmeister.

A precisão das descrições dos trajectos energéticos, o rigor, a coerência, são extraordinários, não posso dizer únicos porque não conheço suficientemente outras terapias, mas são seguramente extraordinários.

Uma das minhas maiores perplexidades refere-se ao conceito das **Profundidades** e tudo o que ele envolve.

Refiro-me neste caso à importância filosófica, cosmológica, e terrena dos pontos cardeais, das **‘direcções’**, mais uma evidência de que o JSJ tem tudo a ver com a Medicina Tradicional Chinesa, Feng Shui, Shiatsu e muitas outras disciplinas da filosofia oriental. Tudo!

Aliás, a filosofia oriental, em especial o **taoísmo**, constitui a base teórica e a própria estrutura da MTC e de tudo o que se relaciona com ela, como p.ex. a acupunctura.

Na filosofia oriental, e não só na MTC, o corpo dos seres vivos é visto como um conjunto holístico na mais ampla acepção da palavra, sendo que ele se rege por princípios cosmológicos, filosóficos e físicos comuns a todo o universo.



Não vou alargar-me aqui sobre o tema Profundidades, tudo está documentado nos livros de estudo, como a sua presença nos dedos, FSEs, elementos, funções, órgãos e vértebras, signos astrológicos, planetas, estações do ano, roda da criação .... e muitos outros aspectos.

Tudo o que está descrito no quadro As Qualidades das Profundidades no Jin Shin Jyutsu interessa-me muito, mas há um pormenor que, a meu ver, é pouco falado: **A direcção**.

Nesse quadro, lê-se:

- Centro - 1ª Profundidade
- Oeste - 2ª Profundidade
- Leste - 3ª Profundidade
- Norte - 4ª Profundidade
- Sul - 5ª Profundidade

*Continua na página seguinte*

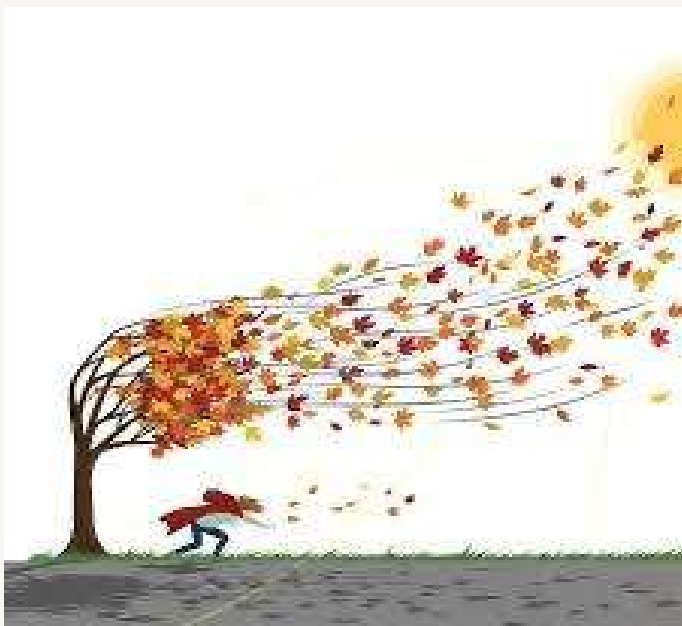
Moro numa ilha em pleno Atlântico, S.Miguel, onde os fenómenos meteorológicos são muito marcantes, nomeadamente o vento, e os seus efeitos sobre os habitantes, associados ao factor insularidade, fazem-se sentir mais enfaticamente do que em outros lugares onde já habitei.

O objectivo deste pequeno texto é partilhar uma observação **empírica** a esse respeito e, se me for permitido, chamar a atenção para o assunto.

É voz corrente aqui na ilha, que quando há vento Norte (4ª Prof) muito forte durante dias, há mais suicídios. Falando sobre isso com um médico do Hospital do Divino Espírito Santo, ele disse-me que já se tinha dado conta, mas que era uma coisa de que os médicos não falam e muitas outras pessoas também não, nas suas palavras “para não dar ideias”.

As pessoas que atendo para tratamento de JSJ e que são especialmente nervosas, medrosas, angustiadas, depressivas... ou seja, frágeis ao nível da 4ª Profundidade, nesses dias sentem-se muito agitadas, dormem pior, para descreverem o que sentem inclinam a cabeça para trás e põem as mãos na nuca ('lugar' da 4ª Prof na cabeça), dizendo que sentem ali peso, ou dor, põem as mãos nos rins porque sentem dor de costas, mas o mais evidente é o agravamento dos estados depressivos. Venho dando atenção a isso já há algum tempo e percebo que não é coincidência.

Evidentemente falo duma observação empírica. Uma vez, falando com o Artur sobre o tema, referindo que quando há vento Norte persistente há mais suicídios, ele chamou-me a atenção para este quadro das Profundidades na linha '**direcção**', em que eu nunca tinha reparado.



Uma vez que o assunto me despertou interesse, falei com pessoas da ilha, que disseram que os agricultores, quando há vento Norte, não semeiam nada porque não vale a pena, nada nasce e, se nascer, é de má qualidade e sem força vital.

Temos tido ultimamente vento Oeste (2ª Prof) persistente e forte.

Não tenho elementos para dizer que pessoas com fragilidades ao nível da 2ª Profundidade ficam pior ou melhor, porque não tenho ocasião nem possibilidades de fazer uma observação metódica.

Mas a minha cadela, que tem claramente um projecto de 2ª Profundidade (pele profunda e intestino grosso) fruto de ter sido abandonada e muito maltratada, quando o vento Oeste persiste por dias, fica inquieta, tem alterações de comportamento, inclusive chega a fazer xixi dentro de casa, coisa que habitualmente não faz, até porque tem muita liberdade e sai bastante. Da última vez, sem razão aparente, ficou com a pele da barriga muito irritada e tive que lhe fazer o fluxo da pele profunda.

Outra situação que tenho observado recorrentemente, vem de uma amiga que foi criada num regime familiar muito austero, sentindo-se sempre forçada 'a ser o que não era'. Ainda hoje, com mais de 60 anos, ela admite que vive em esforço permanente e tem muita dificuldade em se assumir, porque tem sempre a sensação de que os outros esperam dela coisas que requerem muito esforço da sua parte.

Pois essa amiga, quando há vento Sul (5ª Prof) forte, persistente, diz que sente um mal-estar tremendo, indefinível. Já falámos sobre este assunto da 'direcção' no JSJ e ela diz que quando sente esse tal mal-estar, vai verificar de onde sopra o vento. Invariavelmente vem de Sul.

Nas palavras do Mathias Roth, no seu livro Tisser - module 2, *'as Profundidades são como uma rede de nuances de vitalidades, elas mesmas diferentes expressões da vitalidade original. O facto de esta rede atravessar todos os níveis, do mais denso ao mais etéreo, impulsos vitais até à dimensão manifesta do corpo, torna-o particularmente interessante e leva-nos a estudar todas as nuances da nossa vitalidade'*.

Estas sábias palavras do nosso amigo e professor, fazem-me pensar o seguinte:


A observação aqui referida da influência da direcção dos ventos sobre todos os seres vivos é, em primeiro lugar, insisto, empírica e não poderia ser de outra forma, tendo eu noção do quanto desconheço sobre o universo e seus poderes magníficos. Em segundo lugar, o facto de um ser vivo se deixar afectar por determinada vibração, vide Profundidade, vide, nas palavras do Mathias, nuances de vitalidades, significa que algo nessa vibração espelha o estado de harmonia ou falta dela da sua própria condição.

Termino citando a Mary:

***'don't bring learning down to people, bring people up to learning'***  
*"não baixe o conhecimento ao nível das pessoas, eleve as pessoas ao nível do conhecimento."*



## **Agenda APJSJ — Maio • Junho • Julho**

Ao longo dos próximos três meses, a APJSJ convida toda a comunidade a participar num conjunto de encontros, práticas, formações e momentos de partilha dedicados ao estudo e vivência do Jin Shin Jyutsu 

### **Maio**

- 31 de maio — Grupo de estudo

Tema: A 1ª profundidade no ciclo solar

### **Junho**

- 13 e 14 de junho — Curso de Autoajuda com Natacha Martins
- 25, 26 e 27 de junho — Celebração do 22.º Aniversário do Jin Shin Jyutsu em Portugal (consultar programa das comemorações na página seguinte)

### **Julho**

- 4 e 5 de julho — Curso de Autoajuda com Artur Araújo
- 11 de julho — Grupo de estudo

Tema: Harmonizar as energias feminina e masculina

### **Formação Internacional Certificada**

- 1 de julho — Módulo 1: Fundamentos (F1)

Início do acesso às aulas pré-gravadas com duração de 4 horas

 [Mais informações na página seguinte](#)



## Formação Internacional Certificada em Jin Shin Jyutsu (JSJ)

É com enorme alegria que anunciamos o início da **Formação internacional Certificada em Jin Shin Jyutsu** em Portugal.

Mais do que um curso, este é um percurso de aprendizagem profundo, estruturado e transformador, concebido para permitir uma integração gradual, sólida e consistente dos conhecimentos e da prática do JSJ.

Ao longo de **mais de 150 horas de formação distribuídas por 2 anos**, os participantes terão tempo para:

- estudar os conteúdos teóricos;
- desenvolver prática supervisionada;
- trocar sessões de JSJ;
- consolidar competências de forma progressiva;
- aprofundar a compreensão desta prática de harmonização da energia vital.

Todo o programa foi cuidadosamente desenvolvido pela equipa internacional de instrutores da JSJSMB, integrando décadas de experiência clínica, pedagógica e prática.

Este modelo de aprendizagem já se encontra implementado no Morristown Medical Center, nos EUA, na formação de profissionais de saúde que utilizam o JSJ no contexto hospitalar e clínico diário.

### Um percurso profissional estruturado

A formação está organizada em **4 módulos**, distribuídos ao longo de **4 semestres**, com progressão baseada na avaliação teórica e prática realizada entre módulos — à semelhança de qualquer formação profissional séria e consistente.

O programa decorrerá em **formato híbrido**, combinando:

- aulas pré-gravadas, disponíveis enquanto o aluno permanecer inscrito;
- aulas ao vivo com instrutores da JSJSMB;
- prática supervisionada;
- acompanhamento contínuo da aprendizagem.

Ao finalizar e ser aprovado na avaliação final de cada módulo, o participante está qualificado para oferecer sessões individuais de Jin Shin Jyutsu utilizando as sequências harmonizadoras aprendidas no respectivo módulo.

Tanto o **Comprovativo Avançado em JSJ** como o **Certificado Profissional em JSJ** são emitidos pela JSJSMB e pelo Mary Burmeister JSJ Institute, representantes e depositários do legado de Jiro Murai e Mary Burmeister, garantindo reconhecimento e validade internacional.

*Continua na página seguinte*



# Formação Internacional Certificada em Jin Shin Jyutsu (JSJ)

## Investimento e Modalidades de Pagamento

Estão disponíveis várias modalidades de pagamento:

- por semestre;
- pelos três primeiros semestres;
- pela totalidade da formação.

O pagamento poderá ser efetuado:

- na totalidade;
- antes do início de cada módulo;
- ou através de fracionamento mensal.

Os alunos que realizarem os quatro módulos beneficiarão de um desconto de **10% sobre o valor total da formação**, aplicado no 4.º módulo.

## Início da Formação

O 1.º Módulo inicia-se a 1 de julho de 2026.

## Aceita este desafio?

Convidamo-lo a integrar um percurso de aprendizagem sério, humano e profundamente enriquecedor.

Juntos, em equipa, poderemos aprender, consolidar e aprofundar os conhecimentos desta:

*"Arte do Criador através do Ser Humano de compreensão, conhecimento e compaixão."*

Para que, com mais confiança, competência e credibilidade, possamos levar os benefícios do Jin Shin Jyutsu a cada vez mais pessoas.

Para mais informações:

 [info@jsjportugal.pt](mailto:info@jsjportugal.pt)

# Celebração do 22º Aniversário do Jin Shin Jyutsu em Portugal

Querida comunidade,

Há momentos que nos convidam a parar, respirar e reconhecer o caminho que fazemos juntos. O aniversário do Jin Shin Jyutsu em Portugal é um desses momentos.

Mais do que uma data, é uma celebração viva de encontros, práticas, aprendizagens e da presença que se vai tecendo entre todos os que, de uma forma ou de outra, caminham com esta arte.

Este ano, voltamos a reunir-nos para celebrar - online e presencialmente - entre os dias **25 e 27 de junho**, num espírito de partilha, gratidão e continuidade.

## Programa de comemorações

### **25 de junho | 21h00 – Encontro online (Zoom)**

Encontro aberto à comunidade, em formato online, dedicado à celebração e partilha deste percurso coletivo.

### **26 de junho – Divulgação do Jin Shin Jyutsu**

Sessão de apresentação do Jin Shin Jyutsu e oferta de práticas numa instituição a definir, promovendo a divulgação e vivência desta Arte.

### **27 de junho | 10h00 – Encontro em Monsanto e práticas Manhã**

- Jogo de pistas que estimula, de forma divertida e interativa, a prática da Autoaplicação do Jin Shin Jyutsu.
- Almoço tipo piquenique e momento de convívio

#### **Tarde**

- Exercícios de harmonização do Corpo, Mente e Espíritos orientados por Sónia Gonçalves e Elsa Mourão
- Encerramento com lanche e convívio

## **Participação**

Mais do que um programa, este é um convite ao encontro, com a prática, com a natureza e uns com os outros.

Esperamos por todos os que se quiserem juntar a estes dias de celebração, presença e partilha, contribuindo para a continuidade viva desta Arte em Portugal.

## 🌿 Grupos de Trabalho da APJSJ

📌 Dois grupos de trabalho foram constituídos simultaneamente para apoiar diferentes áreas de ação da APJSJ.

🌟 Este envolvimento da comunidade JSJ reflete o empenho e a entrega de todos os que colaboram, contribuindo para uma vida associativa mais viva e participada.

### Grupo de Estudo

- 📺 Encontros mensais de partilha, reflexão e prática
- Definição e organização dos temas anuais
- Facilitação rotativa das sessões entre elementos do grupo
- Aprofundar o estudo e prática de Jin Shin Jyutsu

### Comunicação e Divulgação

- 🌿 • Dinamização da comunicação da APJSJ em Portugal
- Organização de palestras e ações de divulgação
- Representação em eventos
- Presença nas redes sociais e meios de comunicação

👉 De seguida, apresentamos as atividades abertas à participação da comunidade.



## 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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

*Maio – Junho 2026*

**O corpo fala, muitas vezes em silêncio.**

A prática convida-nos a escutar.

E a comunidade lembra-nos de que não estamos sós neste caminho.

Nesse silêncio que sustém tudo, percebemos que o corpo já sabia antes de nós.

Que **a escuta** não é um esforço, mas **um regresso**.

E que, muitas vezes, basta estar presente para que algo em nós se reorganize suavemente.

Que possamos continuar a cultivar momentos de presença,

cuidado e ligação, connosco e com os outros,

**como quem regressa**, uma e outra vez,

**a um lugar que nunca deixou de existir.**

Com profunda gratidão por fazer parte deste percurso 🌱

por caminhar neste fio invisível que nos une.

**Que a prática continue a ser um lugar de escuta e de retorno a si.**