



JSJ NEWSLETTER

Mar – Abr 2026

Pequenos gestos, grandes escutas

No Jin Shin Jyutsu, não começamos por “fazer”.

Começamos por escutar.

Como nos recorda **Mary Burmeister**:

“Conhecer a mim mesmo é a chave para a minha própria harmonia.”

Escutar o corpo, o ritmo interno, aquilo que pede atenção,
muitas vezes de forma silenciosa e subtil,
é um convite constante desta arte.

Nesta edição da newsletter, convidamos a abrandar.

A ler com o corpo. A experimentar com as mãos.

A permitir que pequenos gestos abram espaço
para mais equilíbrio, presença e clareza.

Entre Mudras, experiências vividas, imagens de encontro e
um convite lúdico à prática,
esta newsletter é um lembrete simples e profundo:
o caminho da harmonia começa em nós.

Boa leitura e boa prática.

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

Ao longo da história, o ser humano tem procurado compreender a realidade e a energia que sustenta a vida. Dessa busca nasceram diferentes caminhos de conhecimento, cada um revelando, à sua maneira, uma subtil “música” que se deixa ouvir através da observação sensível do mundo.

No **Jin Shin Jyutsu**, os Mudras surgem como ferramentas simples e profundas de harmonização energética, capazes de despertar uma maior consciência do nosso estado físico, emocional e espiritual.

Neste artigo, a **Natacha Martins**, formada em JSJ no Médio Oriente, partilha a sua experiência e percurso, trazendo um olhar enriquecido pela prática internacional sobre a aplicação dos Mudras e a sua relação com as Profundidades e os fluxos energéticos do corpo.

Gestos para o crescimento espiritual

Todos os sistemas de conhecimento sentidos e experimentados pelo homem desde há milhares de anos nada mais são que uma “música” ouvida pela arte de observar uma parte da realidade e da energia do mundo.

De todas as influências que o Jin Shin Jyutsu contém, os Mudras do sistema do Yoga são uma fascinante chave que é ao mesmo tempo simples e poderosa. Este sistema milenar de redirecionar a energia vital ou Prana vive no Yoga da Índia desde os primeiros Rishis (santos ou seres iluminados).

Mas em primeiro lugar o que é um Mudra?

O Mudra pode ser definido como um selo ou atitude energética ou até uma forma de redirecionar o Prana. Os Mudras são uma combinação de gestos de mãos ou posturas corporais que modificam as nossas atitudes e respiração e ao mesmo tempo aprofundam a nossa percepção da realidade.

Os Mudras aparecem descritos em vários textos antigos como o Hatha Yoga Pradipika ou o Shiva Samhita, mas de facto esta tradição e em especial certos Mudras considerados mais secretos eram passados através da relação Guru-Discípulo e não são do conhecimento geral.

Os Mudras acabam por refinar as nossas percepções que ultrapassam em muito apenas a consciência corporal, passando às percepções mais subtis de corpo energético. Mas como efeitos práticos imediatos, estes Mudras são usados para a eliminação de fadiga, tensão e stress. No Jin Shin Jyutsu é dito que não existe nenhuma restrição específica ou tempo de aplicação definido. Sentir é a chave para quando aplicar e parar de aplicar. Mas caso haja desconforto devemos parar a prática.

Dentro dos nossos livros de Jin Shin Jyutsu podemos encontrar os oito Mudras com os quais trabalhamos no Livro III a partir da página 9, e no Texto I na página 47.

Continua na página seguinte

Podemos dizer que foi graças à aplicação dos Mudras pelo Mestre Jiro Murai que a investigação do que é hoje o Jin Shin Jyutsu tomou forma.

Jiro Murai utilizou estes Mudras para promover a auto-cura durante a fase da sua doença terminal. Os resultados foram tão surpreendentes quanto assertivos na sua vontade de investigar mais e espalhar este conhecimento.

O Mestre Jiro Murai praticava mais intensamente em períodos de jejum que como é sabido também por várias outras fontes (tradições religiosas e do sistema do Yoga) abria caminho para uma percepção mais clara dos caminhos energéticos do corpo. Mas no caso da vida moderna ocidental, basta praticar afastado de refeições pesadas ou em jejum nas primeiras horas da manhã.

Todos os Mudras têm uma função específica e um dos Mudras que tem a minha preferência é o Mudra Nr.8 ou o Matangi Mudra.

Este é um Mudra poderoso que significa o “Selo” da força de vontade e do poder pessoal bem como da harmonia interna em todas as ocasiões.

De modo geral devemos encontrar uma posição confortável para realizar a prática dos Mudras. A posição de sentado numa cadeira ou mesmo no chão será a ideal.



De preferência devemos praticar num local onde não haja distrações, mas isso não impede a eficácia do Mudra, apenas impede a nossa percepção e atenção dos efeitos mais subtis que possam surgir durante a prática.

Depois vamos entrelaçar os dedos de ambas as mãos, e de seguida juntamos apenas os dedos médios esticados e a tocar no lado das palmas.

Este Mudra forma como se fosse um guarda-chuva de energia e está ligado à 7ª Profundidade. Ver Texto II na página 41.

Facilita a respiração completa ou diafragmática, tudo o que tem a ver com a absorção e eliminação. A nível emocional ativa a vontade própria e estimula o praticante a encontrar a própria

voz nas mais variadas circunstâncias e o correcto discernimento.

No sistema do Yoga este Mudra está ligado ao 3º Chakra (Manipura) o centro da vontade. Aumenta a energia do sistema digestivo, e dá suporte ao sistema linfático. Em termos mentais ajuda na clareza das nossas ideias, reduz o medo e ansiedade e aumenta a auto-confiança.

No fundo é uma transmutação da atitude do medo e da raiva, para uma atitude de confiança e paz interna. Se repararmos o foco dos Mudras no Jin Shin Jyutsu passa muito pelo dedo médio e a sua importância na harmonização do nosso Ser.

Não esquecer que o dedo médio tem uma relação direta com o Canal Central Principal, fazendo como que um espelho deste canal. Tem uma relação directa com a atitude da Raiva, pois o dedo médio está ligado a esta atitude e por consequência toca nos fluxos do Fígado e da Vesícula.

Finalmente estabelecer também a relação de que aqui passa o padrão da fadiga, termina a função do Diafragma e que depois se transforma na função Umbigo.

**Com um toque simples, com um simples Mudra
podemos harmonizar e transformar tanto.**

Fontes / Bibliografia

- Serra, Margareth — *Mudras*, tema especial, Julho de 2020
- Satyananda Saraswati, Swami — *Asana Pranayama Mudra Bandha*, Bihar School of Yoga
- Carroll, Cain — *Mudras of Yoga*

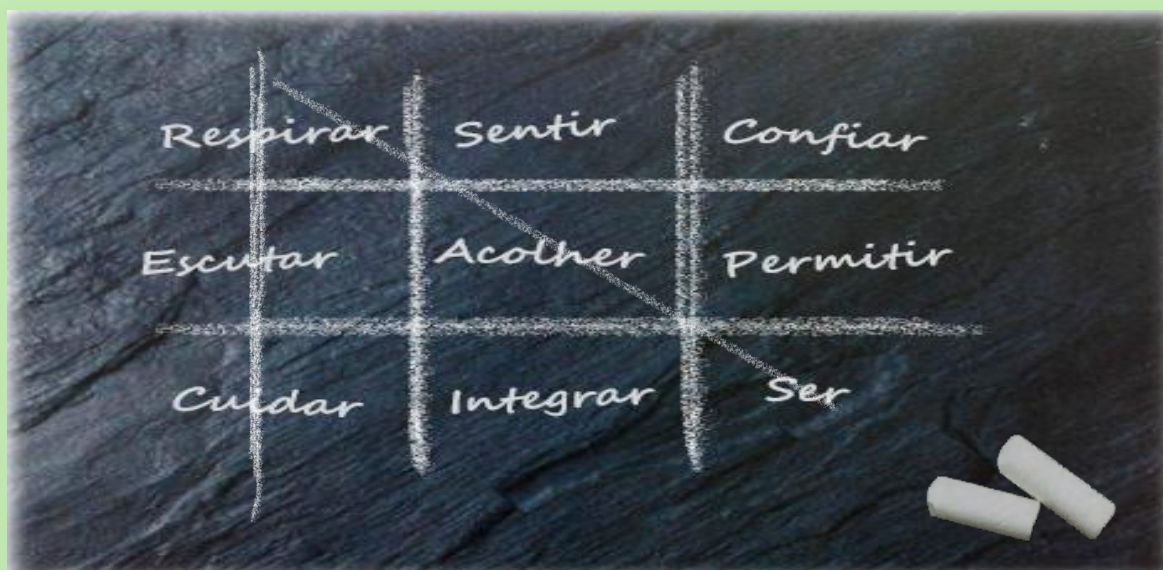
E agora... levar os Mudras ao corpo

Ler sobre Mudras é um primeiro passo. Senti-los no corpo é outro.

O Jin Shin Jyutsu convida-nos a aprender através do toque e da atenção.

Propomos um breve momento de pausa: um *Jogo do Ser* inspirado no Jin Shin Jyutsu.

JOGO DO SER



Como jogar:

Observe o quadro.

Escolha três palavras em linha - horizontal, vertical ou diagonal.

Experimente o *Mudra* correspondente.

Escute, se quiser.

♦ Respirar – Sentir – Confiar

Um convite à vitalidade e renovação. Desperta a energia vital, e abre espaço para um novo começo.

Respire. Centre-se. Escute o que emerge.



Sugestão: **Mudra 1** - Entrelace os dedos das duas mãos e una os polegares estendidos.



<https://www.youtube.com/live/pWjmpSD-ph0>

Continua na página seguinte

Continuamos o Jogo do Ser

♦ Respirar – Escutar – Cuidar

Um convite à escuta interior e ao cuidado de si. A respiração acalma e ajuda a perceber o que o corpo pede.

Respire. Acalme. Permita-se cuidar.

👉 Sugestão: **Mudra 5** - Toque a ponta do polegar com a ponta do dedo mindinho, mantendo os outros dedos estendidos.

🎧 [Relaxing music and ocean sounds](#)

♦ Respirar – Acolher – Ser

Um convite à presença e ao alinhamento com o Ser. Ao acolher o que é, surge naturalmente a paz interior.

Respire. Acolha. Apenas seja.

👉 Sugestão: **Mudra 7** - Una a ponta do polegar com a ponta do dedo indicador, mantendo os outros dedos relaxados.

🎧 [Healing Touch – YouTube](#)

♦ Sentir – Acolher – Integrar

Um convite à transformação interior. Sentir e acolher permite integrar cada experiência com mais clareza.

Sinta. Permita. Integre.

👉 Sugestão: **Mudra 3** - Junte as pontas do polegar, dedo médio e anelar, mantendo o indicador e o dedo mindinho estendidos.

🎧 [Soft Fingerstyle Guitar Music | Bright Spring Ambience | Inner Peace](#)

♦ Confiar – Permitir – Ser

Um convite à entrega e confiança no fluxo da vida.

Confie. Permita. Seja.

👉 Sugestão: **Mudra 8** - Toque a ponta do polegar com a ponta do dedo médio, mantendo os outros dedos estendidos.

🎧 [Flying: Relaxing Sleep Music for Meditation, Stress Relief & Relaxation by Peder B. Helland](#)

Continua na página seguinte

Mais algumas combinações para praticar

♦ Confiar – Acolher – Cuidar

Um convite à nutrição interior e à segurança emocional.

Confie. Acolha. Cuide de si.

👉 Sugestão: **Mudra 4** - Una a ponta do polegar com a ponta do dedo anelar, mantendo os outros dedos relaxados.

🎧 [30-Minute Relaxing Background Piano Music - Calm | Peaceful | Soothing](#)

♦ Escutar – Acolher – Permitir

Um convite à abertura e escuta profunda.

Escute. Acolha. Permita.

👉 Sugestão: **Mudra 6** - Toque a ponta do polegar com a ponta do dedo indicador, mantendo os outros dedos estendidos.

🎧 [HAEVN & néomí - We Are \(Live in Tivoli\)](#)

♦ Sentir – Acolher – Integrar

Um convite à harmonização das experiências vividas.

Sinta. Acolha. Integre.

👉 Sugestão: **Mudra 2** - Entrelace os dedos das duas mãos e una os polegares cruzados.

🎧 [No More Time - Dylan John Sparkes](#)

***Não há certo nem errado.
Há apenas o que se revelou hoje.***

A prática em movimento

Quando o conhecimento ganha mãos e presença – Porto

Depois de explorar a prática dos Mudras no Jogo do Ser, vamos agora conhecer como estas técnicas se traduzem na experiência real dos participantes do curso de Auto-ajuda no Porto. Entre prática, partilha e descoberta, os testemunhos mostram como o Jin Shin Jyutsu transforma o dia a dia.



Vozes de quem participou

JSJ tem sido CURA – devolveu-me o caminhar sem dor – e HARMONIZAÇÃO do bem-estar geral.

(Helena)

Harmonização para retomar o nosso fluxo... 🌸

(Maria)

Regeneração, equilíbrio e energia (Simone)

Transmutação, Cura e Paz.

Tranquilidade e equilíbrio.

Quando a prática ganha vida

Maria João Garcia partilha experiências simples que mostram como o **Jin Shin Jyutsu** se revela quando é vivido.

Descobrindo o Jin Shin Jyutsu: Experiências e Aprendizagens *por Maria João Garcia*

Apresentação

Chamo-me Maria João Garcia, sou formada em Economia e estou aposentada, tendo trabalhado no Estado, na área da Socioeconomia.

Começo por dizer que tenho vários amores na vida – como o Raja Yoga Brahma Kumaris, que preenche praticamente o meu tempo todo, sendo voluntária na Escola e indo anualmente à Índia em retiros internacionais.

No âmbito dessas atividades, também damos apoio numa Universidade Sénior e, sempre que posso, partilho algumas práticas simples e eficazes de autoaplicação do conhecimento do JSJ para que o máximo número de pessoas possa conhecer e beneficiar deste maravilhoso presente que Mary Burmeister trouxe do Japão para o Ocidente, a pedido do Mestre Jiro Murai.

“O Jin Shin Jyutsu não se explica apenas... vive-se!”

O início da jornada no JSJ

Antes de conhecer o JSJ, não tinha qualquer ideia de estudar alguma terapia. Por volta de 2005/2006, por “acaso”, um amigo falou-me no livro *O Toque da Cura*, de Alice Burmeister e Tom Monte, editado em Portugal pela Pergaminho. Interessei-me imediatamente e adquiri-o.

Ao lê-lo, apenas me interessei pela introdução, pois o resto era muito complicado para mim. Li-o de novo e de novo. E cada vez mais sentia que havia ali uma riqueza muito grande de um conhecimento intemporal que o mestre Jiro Murai tinha trazido à luz e organizado com base nos seus estudos, pesquisas e experiências práticas – demonstrando que existe em cada um de nós uma harmonia perfeita dentro da unidade cósmica.

O JSJ é uma filosofia, uma psicologia e uma fisiologia, que nos ajuda no “despertar da consciência de Mim Mesmo”, a conhecer-nos, compreender-nos e a integrá-lo na nossa vida, no nosso dia a dia, “para manutenção da saúde, felicidade, longevidade e benevolência”, ou seja, “Conhecer (ajudar) a Mim Mesmo”.

Continua na página seguinte

Primeiros contactos em Portugal

Não encontrei contactos nem notícias de atividades em Portugal, por isso continuei procurando. Até que uma urgência muito grande se apoderou de mim para decididamente encontrar alguém da organização. Logo de seguida, obtive o contacto do coordenador do JSJ em Portugal, Artur Araújo, a quem sou eternamente grata pelo seu apoio, ensinamentos e amizade permanentes.

Fiz a primeira formação com ele, a que se seguiram depois diversos cursos Básicos ministrados por instrutores internacionais.

A primeira experiência transformadora

Este contacto nessa altura foi muito importante, pois foi a solução para uma situação familiar que me preocupava: a minha irmã tinha fracturado um pé, o gesso tinha sido mal posto e meses depois de o retirar, ainda não conseguia andar sem usar muletas.

Falei com o Artur, que aceitou imediatamente ajudá-la, e eu sentia que seria a solução. Fomos a uma sessão com o Artur; uma hora depois, a minha irmã saiu do tratamento sem dores, esquecendo-se até das amigas muletas. Esta primeira experiência foi enorme e riquíssima, nunca poderemos esquecê-la.

Formação e prática pessoal

As formações depois foram muito importantes para mim, embora não as tenha feito para aplicar o JSJ de forma profissional, mas para meu próprio crescimento interior.

Como no livro “O Toque da Cura” é citado, alguém comentou que o JSJ é complicadamente simples.

Comecei a pouco e pouco a praticar um ou outro exercício de auto-aplicação ali sugerido e, para meu encantamento, fui tendo muito bons resultados!

Exemplos de prática e resultados

Praticar o conhecimento da Energia das Funções de Órgãos que se manifesta nas nossas mãos/dedos – e a sua relação com as atitudes da Preocupação, Medo, Raiva, Tristeza e Esforço apontadas como causas importantes de desarmonia na nossa vida - tem sido uma experiência enriquecedora, eficaz e até divertida, de que passo a dar alguns exemplos:

1. Dor de dentes Posso citar uma súbita e fortíssima dor de dentes. O que era sugerido? Segurar/abraçar o dedo indicador oposto ao lado do maxilar que doía. Não tendo alternativa naquela altura para diminuir aquela dor, lembrei-me do livro e assim fiz. Em 10 minutos a dor lancinante diminuiu uns 80 por cento e passados mais 5 minutos, a dor tinha desaparecido. Fiquei maravilhada.

***“Segurar o dedo certo
pode transformar momentos de dor ou tensão em leveza e clareza.”***

2. Atitude de Raiva e frustração, o dedo que harmoniza esta atitude é o dedo médio. Estando a viajar em Lisboa no Metropolitano com mais duas pessoas, também praticantes e estudiosas de JSJ, entraram 3 rapazes adolescentes zangadíssimos uns com os outros, prestes a lutar. Ia pouca gente àquela hora no Metro. Imediatamente, segurámos cada uma o seu dedo médio. Para nosso espanto, passados poucos minutos, os rapazes sentaram-se em silêncio e saíram na paragem seguinte, tranquilos e também em silêncio!

3. Atitude de Preocupação: A prática de segurar o dedo polegar ajuda muito quando, por exemplo, nos apercebemos de que estamos sob o peso de uma grande preocupação. Segurar o polegar resulta, em breves momentos, numa grande leveza, clareza mental e capacidade de responder adequadamente à situação... além de harmonizar a digestão!

4. Mudra “Palma do polegar sobre a unha do anelar” Ajuda muitíssimo a respiração. Lembro-me de um dia ter corrido muito para apanhar um autocarro que estava na paragem prestes a partir. Quando entrei, estava ofegante, aflitíssima e ainda tinha que usar máscara... Com as duas mãos, fiz este mudra e, em poucos, minutos recuperei o fôlego e comecei a respirar normalmente.

5. Dedo anelar contraído (Doença de Dupuytren)

Comecei a sentir rigidez no meu dedo anelar esquerdo, que se foi agravando, com muita dor no dedo e na palma da mão...ficou dobrado e rígido... conhecido como “dedo em garra” (Doença de Dupuytren). O médico aconselhou cirurgia e depois fisioterapia, mas optei pela auto-aplicação da Energia da Função Umbigo, descrita no Texto 2. Fui aplicando, sem expectativa e aqui estou com o dedo sem dor, sem inflamação, direito e flexível, como se



vê nas fotos. Este processo de recuperação levou poucas semanas.

Reflexão final

As experiências que o Jin Shin Jyutsu traz com a sua prática são muitas, enriquecendo as nossas vidas e contribuindo para o autoconhecimento de forma leve e profunda. Aos poucos, vamos tomando consciência de que as soluções para muitos dos “problemas” estão dentro de Mim Mesmo, transformando-os em “projectos”.

Os exemplos que partilho neste texto resultaram rapidamente, à semelhança de muitos casos descritos no livro *O Toque da Cura*. No entanto, há situações em que o processo de cura é mais demorado, podendo mesmo ser longo, o que por vezes nos interpela. A melhor resposta a essa questão veio da Mary. Uma aluna bailarina teve um acidente que a deixou incapaz de dançar. Depois de tentar várias terapias e de estudar e praticar JSJ, perguntou-lhe como era possível a recuperação demorar tanto. Mary respondeu simplesmente:

“depende da coerência!”

A prática em movimento

Quando a prática ganha confiança - Matosinhos

Ainda com a inspiração das palavras de Maria João presente, abrimos espaço para outras vivências. Nos testemunhos do curso de Auto-ajuda em Matosinhos, cada gesto, cada partilha e cada descoberta revela momentos de presença, atenção e cuidado consigo próprios.



Vozes de quem participou

Permita-me esta partilha: é já a segunda noite a dormir a noite completa e hoje consegui manter-me no centro, mesmo numa situação bastante exigente.

Os pulsos... e tudo mais no Livro III 🙌

Consciência, compreensão e técnica de e para mim mesmo! ❤️ (Vânia)

Tinha há cerca de um ano um problema na ATM. Fiz vários procedimentos: goteira, osteopatia, acupuntura, entre outros. Melhorava no dia do tratamento, mas depois voltava ao mesmo.

Com a autoaplicação diária deixei simplesmente de sentir qualquer desconforto. Para além disso, sinto o corpo com menos volume, mais calma e serenidade. (Cristina)

Após conhecer de perto os testemunhos dos nossos cursos de Auto-ajuda, percebemos como pequenas práticas podem gerar grandes mudanças. Agora, vamos aprofundar a relação entre o nosso bem-estar e o ambiente em que vivemos, com **Paula Oliveira** explorando JSJ e Feng Shui.

Quando o caminho ganha corpo: o meu encontro com o Jin Shin Jyutsu

por Paula Oliveira



Existem experiências que ganham vida após anos de estudo. E existem experiências que chegam para dar vida ao conhecimento que já se move dentro de nós.

Chamo-me Paula Oliveira e caminho na Metafísica Chinesa desde 2004. Há mais de duas décadas mergulhei no estudo do Feng Shui, fascinada pela forma como o espaço influencia a nossa experiência de vida. Aprendi a observar direções, ciclos, ritmos e movimentos do Ki. Compreendi que a casa não é apenas um lugar físico, é um reflexo vivo do nosso estado interior.

Ainda assim, sentia que faltava algo.

Compreendia o fluxo da energia no espaço, mas procurava uma forma mais direta de o sentir dentro do próprio corpo.

Foi nesse período que, quase por acaso, o Jin Shin Jyutsu surgiu no meu caminho.

Naquela altura, estava a realizar uma formação completa em Shiatsu. No entanto, uma limitação no meu joelho direito tornou impossível continuar a prática do Shiatsu Zen da forma exigida pela formação. Recordo-me da frustração e da sensação de perda, como se uma porta se tivesse fechado antes mesmo de eu poder atravessá-la.

Numa outra formação, ouvi alguém mencionar o nome Jin Shin Jyutsu. Apenas isso. O suficiente para despertar uma curiosidade silenciosa. Procurei e descobri que, no fim de semana seguinte, iria acontecer uma formação de autoaplicação em Portugal, facilitada pela Sónia. Inscrevi-me sem saber exatamente o que esperar.

Nesse primeiro contacto aconteceu algo difícil de explicar: senti que o conhecimento que trazia do Feng Shui finalmente encontrava o seu reflexo dentro de mim. Através das mãos, da respiração e da presença, compreendi verdadeiramente o Ki que estudava nos espaços e que flui também no corpo, nas emoções e na mente.

Continua na página seguinte

Na semana seguinte, “por acaso” a Iole vinha dar um seminário básico em Lisboa, e nunca mais parei. Falamos de 2007 ou 2008, mas o que permanece vivo é a sensação de reconexão.

O Jin Shin Jyutsu trouxe-me a experiência direta da unidade entre espírito, mente e corpo. Mostrou-me que equilibrar a vida não passa apenas por harmonizar o ambiente exterior, mas também por criar espaço interno para que a energia circule livremente. Foi a ponte que uniu o que eu ensinava ao que eu vivia.

Hoje, estas duas artes caminham juntas de forma natural. Nas minhas sessões, aulas e palestras, o Feng Shui ajuda a alinhar o espaço onde vivemos, enquanto o Jin Shin Jyutsu nos ensina a habitar esse espaço com consciência.



O Ki Essence Feng Shui Online Institute (<https://kiessence.com>), a escola de formação que criei no ano passado para celebrar mais de 22 anos de dedicação ao estudo e ensino da Metafísica Chinesa, nasce desta integração.

A formação de Feng Shui Intuitivo, que será lançada ainda este ano, partilha esta visão: compreender o espaço não apenas através de fórmulas e técnicas, mas através da sensibilidade, da presença e da escuta energética, princípios alinhados com a essência do Jin Shin Jyutsu.

Paralelamente, todas as sextas-feiras, através de encontros online por Zoom, partilho praticas simples de

de Jin Shin Jyutsu e Chi Kung no Ki Essence Living Circle, permitindo que cada pessoa integre estas ferramentas no quotidiano, sem necessidade de grandes esforços, apenas com continuidade e intenção. Na natureza não há esforço, há apenas resiliência e vontade de crescer e manifestar. E nós somos natureza!

Hoje reconheço que o Feng Shui ensinou-me a ler o espaço.

Mas foi o Jin Shin Jyutsu que me ensinou a senti-lo e a habitá-lo.

E, nesse encontro, compreendi que **harmonizar a vida é, afinal, aprender a cuidar do espaço que somos, libertando tudo o que não somos!**



A prática em movimento

Quando a prática se aprofunda – Retiro JSJ – Casa do Oeste - Ribamar

Com a inspiração das reflexões da Paula Oliveira sobre a presença e o cuidado do espaço, seguimos para o Retiro, onde cada gesto, cada partilha e cada instante de silêncio desperta atenção e harmonia, convidando-nos a mergulhar na própria essência. 🌱



Vozes de quem participou:

Quatros dias para meditar sobre diversos textos, incluindo vários da Mary Burmeister, auto-ajuda e troca de sessões . Com tempos de silêncio, convívio e partilha, num ambiente tranquilo. Éramos sete no grupo: 7 = Vitória!

Artur Araújo

Mesmo sendo recente no caminho do Jin Shin Jyutsu, este retiro foi uma experiência muito rica de aprendizagem e aprofundamento. Regresso com gratidão por estes dias vividos num ambiente de confiança, serenidade e partilha.

Ana Amorim.

O meu primeiro retiro de JSJ foi uma experiência muito especial, vivida entre silêncio, reflexão e partilha. Num ambiente de grande serenidade, senti uma forte cumplicidade do grupo e uma organização cuidada que tornou estes dias verdadeiramente enriquecedores. *Elsa Mourão*

Foram dias para abrandar, refletir e mergulhar no interior, numa rotina simples que quase se tornou ritual. Um tempo precioso de prática, partilha e presença, que me fez um bem profundo.

António Folgado

Foram cinco dias maravilhosos, vividos com um grupo envolvido e num ambiente muito especial. Um retiro cuja experiência e resultados continuam a ecoar para além destes dias.

Grácio e Francisca

Caminhos de Autocuidado e Aprendizagem

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

– Mary Burmeister



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!



Grupo de Estudo Mensal

Os Grupos de Estudo da APJSJ realizam-se mensalmente e são um espaço de partilha, reflexão e prática conjunta. Aqui poderá discutir experiências, aprender 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 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 o e-mail: info@jsjportugal.pt





JSJ NEWSLETTER

Mar – Abr 2026

Esperamos que esta leitura tenha despertado algo interior:
uma **sensação**, uma **memória**, ou simplesmente uma **pausa**.

Lembre-se: a prática vive em si, nos seus gestos e no seu toque.

Quer seja através de um **Mudra**, de uma linha **do Jogo do Ser**, ou do que sentiu
nas **histórias partilhadas**, cada momento pode ser um convite para cuidar de si.

Como nos lembram as facilitadoras que partilharam as suas experiências:

“Cada gesto, cada Mudra, é uma ponte entre o corpo e a alma.

Permita-se sentir e deixar fluir.”

(Natacha Martins)

“As soluções estão dentro de Mim Mesmo.

Transforme desafios em projectos e siga com coerência.”

(Maria João Garcia)

***“Harmonizar a vida é aprender a cuidar do espaço que somos,
libertando tudo o que não somos.”***

(Paula Oliveira)

E recordamos, mais uma vez, a sabedoria de **Mary Burmeister**:

“Solte os ombros e expire.”

Até à próxima edição,
mantenha a atenção no que surge no corpo e no silêncio
e permita que a energia flua com suavidade.