



# APJSJ NEWSLETTER

## Edição Bimensal

### **Caminhos Partilhados: Harmonia em Movimento**

Iniciamos este novo ano com um sentimento profundo de gratidão pelo caminho que já percorremos e com atenção serena aos desafios que nos esperam.

O Jin Shin Jyutsu em Portugal cresce diariamente graças ao envolvimento, à dedicação e à presença atenta de tantas mãos e corações que, ao longo do tempo, de formas variadas, mantêm viva a essência desta arte que nos toca e nos transforma.

Mary Burmeister dizia: *“A energia é entusiasmo em movimento”* e *“Através do Jin Shin Jyutsu, a nossa consciência desperta”*.

Que estas palavras nos acompanhem, mostrando que, mesmo nas ações mais simples, reside a força de transformar, de equilibrar e de unir.

Que esta edição da Newsletter nos inspire a caminhar juntos, com autenticidade, cuidado e presença, atentos à energia que flui em nós e entre nós, e reconhecendo o valor de cada gesto na construção desta comunidade viva.

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



## Mensagem do vice-presidente da APJSJ

### António Folgado

O JSJ está em Portugal desde 2004, trazido pelo Artur Araújo. A sua implementação tem sido o resultado de uma série de felizes coincidências que tão bem foram descritas pelo seu protagonista no primeiro número da nossa Newsletter.

A comunidade de estudantes e praticantes foi crescendo ao longo do tempo, fruto da dedicação e do trabalho persistente de muitas pessoas, sendo, sem dúvida, fortemente impulsionada pelo Artur.

A gestão do site, a programação das atividades, o convite dos instrutores, com pelo menos um ano de antecedência, a organização dos cursos de Auto Ajuda, a divulgação do JSJ em instituições. Pensemos no que quer que tenha sido feito nestes últimos 20 anos e o Artur fez ou participou nela.

Muita coisa já estava feita, mas, para uma maior expansão do JSJ em Portugal, era imprescindível criar uma equipa para avançar com o muito ainda por fazer. Uma equipa para aglutinar a comunidade, divulgar a arte não só na população em geral, mas particularmente junto da comunidade dos profissionais de saúde, marcar presença ativa nas redes sociais e dinamizar a prática do JSJ para assim poder levar os seus benefícios a um número cada vez maior de pessoas.

Foi por isto que se criou a Associação Portuguesa de Jin Shin Jyutsu. Todas as pessoas “tocadas” pelo JSJ sabem do enorme potencial que têm, literalmente, nas suas mãos, e tenho a certeza de que desejam a sua divulgação. Por isso, estou confiante que 2026 será um novo começo ( $2+2+6=10=1$ ) para todos os praticantes e, muito em especial, para o JSJ em Portugal.

O meu apelo neste início de ano é que nos mantenhamos unidos. Unidos na construção de um caminho que só juntos poderemos trilhar. Sei que o trabalho em equipa exige tolerância e dedicação, e nem sempre é fácil, mas, com a participação ativa, construtiva e honesta de todos, poderemos chegar ao fim que todos almejamos: levar o JSJ a muitas mais pessoas!

A direção da APJSJ espera por tod@s que partilham este propósito e queiram participar na sua concretização.

Associe-se agora mesmo: <https://forms.gle/NKEWnDVCKDw9wSB68>

Um grande Bem Hajam!

*António Folgado*  
*Vice-presidente da APJSJ*

Há um momento em que o caminho coletivo encontra o silêncio da experiência pessoal.

É nesse espaço de escuta, simplicidade e presença que se inscrevem os primeiros passos no Jin Shin Jyutsu.



## Um caminho de escuta, simplicidade e presença

### *Entrevista a Paulo Castro*

Falar de Jin Shin Jyutsu é, muitas vezes, falar de percursos pessoais que se constroem com tempo, curiosidade e uma escuta profunda do corpo e da vida. O percurso de Paulo Castro é um desses caminhos feitos de procura, descoberta e integração.

***“Penso ser uma pessoa bem-disposta, cuidadosa, focada, atenta, disponível e interessada.”***

Terapeuta de Shiatsu e praticante de Jin Shin Jyutsu, Paulo construiu um percurso profissional alinhado com o cuidado, a escuta e o bem-estar, tanto do outro como de si próprio, integrando diferentes saberes e experiências ao longo do tempo.

Estas qualidades refletem-se não só na sua forma de estar, mas também na maneira como acompanha e cuida de quem o procura, com atenção, presença e respeito pelo processo de cada pessoa.

### **Um percurso construído com intenção**

Depois de várias tentativas em diferentes áreas profissionais, Paulo sentiu a necessidade de encontrar um caminho que realmente fizesse sentido. Foi assim que chegou às Medicinas Complementares, através da Terapia Shiatsu — uma escolha que, segundo ele, ***“resultou extraordinariamente bem”***.

*Continua na página seguinte*

Ao longo do seu percurso, foi complementando a formação em Shiatsu com outras abordagens como Seitai, Anma e Sokushindo, entre outras. Todas estas formações foram realizadas com Mestres Japoneses, algo que Paulo destaca como fundamental, tanto pela qualidade da aprendizagem como pelos resultados observados na prática clínica.

Hoje, utiliza estas ferramentas de forma integrada, ajustando-as às necessidades de cada paciente, com uma abordagem profundamente enraizada na escuta e no respeito pelo corpo.

### **O encontro com o Jin Shin Jyutsu**

O primeiro contacto com o Jin Shin Jyutsu surgiu através de uma colega de Shiatsu, que lhe recomendou o livro *O Toque da Cura*, de Alice Burmeister e Tom Monte. A leitura foi imediata e impactante. Paulo reconheceu ali algo **“interessante, útil e eficaz”** e sentiu vontade de aprofundar.

Apesar desse interesse inicial, o início da sua atividade profissional e a dificuldade de acesso à formação fizeram com que esse passo fosse adiado. Só mais tarde foi possível realizar o Curso de Auto-Aplicação e, posteriormente, o Seminário de 5 Dias — experiências que descreve como **“profundamente enriquecedoras e repletas de conhecimento”**.

Para Paulo, o Jin Shin Jyutsu veio não só complementar os conhecimentos já adquiridos, como abrir uma nova dimensão de auto-cuidado, algo que nem sempre era possível com outras terapias manuais.

**“Posso agora introduzir mais uma terapia nos meus tratamentos e beneficiar os meus pacientes. E também posso beneficiar-me a mim próprio de auto-cuidados que anteriormente não tinha possibilidade de fazer.”**

### **Simplicidade que transforma**

O primeiro contacto com a arte foi, nas suas palavras, **“algo estranho, pois apesar de ser uma terapia manual, lidava muito com energia e era extremamente simples de aplicar”**, explica.

Precisamente por ser tão diferente do que conhecia até então, o Jin Shin Jyutsu distingue-se pela forma direta como trabalha a energia e pela simplicidade da sua aplicação, tanto em nós próprios como nos outros.

Essa simplicidade revelou-se, curiosamente, um dos maiores desafios. Paulo partilha que o Jin Shin Jyutsu superou as suas expectativas pela profundidade do conhecimento transmitido e pela exigência de manter uma mente aberta à eficácia do simples.



***“O maior desafio é realmente a facilidade na aplicação da terapia, o que nos obriga a ter uma mente aberta para a eficácia através da simplicidade.”***

Paulo refere que é desta abordagem que nasce uma sensação de paz interior mais profunda e uma relação mais serena com os resultados do trabalho terapêutico

### **Primeiras sensações e mudanças**

Como praticante recente de Jin Shin Jyutsu, considera ainda cedo para tirar conclusões definitivas sobre grandes transformações. No entanto, nota já algumas alterações físicas harmoniosas e benéficas desde que iniciou a prática.

A sensação mais marcante, logo desde os primeiros contactos, foi um ***“profundo relaxamento e uma paz interior evidente”*** — uma experiência que o tocou de forma clara e imediata.

Ao longo deste percurso, Paulo tem sido acompanhado por diferentes facilitadores, nomeadamente Sónia Gonçalves, Margareth Umeoka Serra, Iole Lebensztajn e Artur Araújo, com quem continua a aprender e aprofundar esta arte.

### **Uma mensagem para quem começa**

Para Paulo, há uma noção essencial que atravessa todo o seu percurso:

***“É crucial fazermos algo na vida que gostemos realmente de fazer, especialmente enquanto atividade profissional.”***

Só assim, refere, é possível alcançar resultados verdadeiramente transformadores — para os pacientes, para os terapeutas e para o ser humano que cada um é.

Relativamente ao Jin Shin Jyutsu, deixa uma mensagem simples e clara:

***“É fundamental manter uma mente aberta. Trata-se de algo muito diferente do que habitualmente se encontra.”***

Trata-se, de facto, de um conhecimento diferente do habitual, mas profundamente rico para quem se permite escutar, sentir e experimentar.

O seu caminho no Jin Shin Jyutsu está longe de terminar. Pelo contrário, é um percurso que Paulo tenciona continuar, com a mesma curiosidade, dedicação e presença que marcaram todo o seu trajeto até aqui.

# DESCOBRE

## O que o Jin Shin Jyutsu desperta em ti

Esta página é um convite à pausa, ao sentir.

As palavras que aqui se cruzam não procuram respostas certas, apenas escuta, presença e curiosidade.

L	Q	W	E	R	T	J	H	A	R	M	O	N	I	A
E	F	L	U	X	O	I	U	I	O	P	A	S	D	F
V	G	S	K	C	O	N	S	C	I	E	N	C	I	A
E	R	E	S	P	I	R	A	R	Z	M	B	N	M	R
Z	P	R	E	R	A	S	X	G	Q	A	L	W	E	O
A	U	T	N	E	O	H	A	P	V	R	B	I	R	T
J	I	N	T	S	H	I	N	T	J	Y	U	T	S	O
O	N	A	I	E	V	N	S	D	O	F	R	G	I	Q
G	S	E	R	N	I	D	A	D	R	L	M	K	L	U
E	P	A	Z	Ç	D	J	I	O	N	U	E	M	E	E
B	I	K	W	A	A	Y	M	Q	A	J	I	F	N	D
L	R	N	M	S	A	U	D	E	D	T	S	P	C	A
C	A	L	M	A	S	T	V	C	O	L	T	Z	I	N
I	R	Z	E	R	T	S	Q	W	A	D	E	D	O	S
V	E	L	U	D	A	O	A	L	E	G	R	I	A	W

Enquanto as palavras vão sendo exploradas, é possível ouvir uma música suave e harmoniosa. Estas melodias convidam à calma, ao bem-estar interior e a uma alegria serena, basta escolher a que mais fizer sentido:



Sugestões musicais para acompanhar este momento:

- *Yiruma – River Flows in You*
- *SINFONIA CÓSMICA | Música Emocionante com Violoncelo e Orquestra – Alquimia*
- *Voilà (Instrumental Version)*
- *OCEANS - Hillsong (Fingerstyle Cover) by Andre Cavalcante*

Depois da descoberta nas palavras cruzadas, voltamos a atenção para a aplicação do Jin Shin Jyutsu em todos os seres que partilham a energia vital.

## **Jin Shin Jyutsu para todos os seres vivos**

***por Manuela Caldas***

No meu estudo e prática de cerca de 17 anos de Jin Shin Jyutsu, o que de mais importante cedo me apercebi foi da extraordinária semelhança entre todos os seres vivos no que respeita à resposta à energia vital.

Naturalmente, esta observação é mais evidente se se tratar de um animal. Mas mesmo as plantas respondem agradecidas à imposição das mãos transmitindo-lhes Reiki, Jin Shin Jyutsu, ou outra vibração de cura, em suma, de Amor. Já ajudei por este meio inúmeras plantas em muito mau estado a restabelecerem a sua força vital. Como? No caso do JSJ, assumindo que o topo da parte aérea é a “cabeça”, o tronco a “coluna” e as raízes, os “pés”. Então, muito facilmente, com muito amor, faço-lhes o Central Principal Vertical. Claro está, não sem antes me certificar de que elas têm o ambiente correcto de luz, água e nutrientes. A verdade é que me enche o coração vê-las felizes e fortes, vibrantes de saúde e vitalidade, em muito menos tempo do que se lhes tivesse dado unicamente boas condições físicas e ambientais.

Falando agora dos animais, que os seres humanos também são, hoje não há dúvidas de que o bem-estar físico, mental e emocional é crucial para uma saúde harmoniosa. Vínculos afectivos fortes são decisivos para se manterem activos e saudáveis; um ambiente rico em informação, como brinquedos, passeios, até mesmo rotinas saudáveis e previsíveis, contribuem para reduzir o tédio e a ansiedade; a interacção positiva liberta as chamadas hormonas do bem-estar, como serotonina e dopamina, sabendo que estas reduzem o stress e promovem a tranquilidade, tal como nos humanos; e que estas condições contribuem grandemente para um sistema imunitário forte.

Nos humanos e nos animais, o amor é uma experiência neuroquímica e comportamental capaz de fortalecer laços, criar relações complexas de vínculo afectivo e confiança, tanto dentro da mesma espécie como inter-espécies.

Falemos principalmente de animais mamíferos, por serem estes os de interacção mais habitual com os seres humanos.

*Continua na página seguinte*

Já olhou bem para a “cara” do seu cão quando ele olha para si cheio de amor e de mimo? Um olhar de puro amor, não de desafio, não de pedir alguma coisa. Este olhar amoroso, inclusive comparável ao de uma mãe com o seu bebé, liberta oxitocina, um neurotransmissor crucial conhecido como a hormona do amor (produzido no hipotálamo e liberto pela hipófise), indispensável na criação de um vínculo poderoso, eu diria, incondicional.

Para concluir esta breve nota sobre humanos e animais e a importância desta interacção, ao longo de milénios de domesticação e selecção em contacto com o homem, os cães desenvolveram músculos faciais (como o levantador do ângulo médio do olho) que lhes permitem fazer “olhos de cachorrinho”, ou de “Calimero”, e sabem muito bem usá-los, percebendo que nos derretem o coração e não conseguimos resistir-lhes.

Os lobos, seus antepassados, não tem essa capacidade.

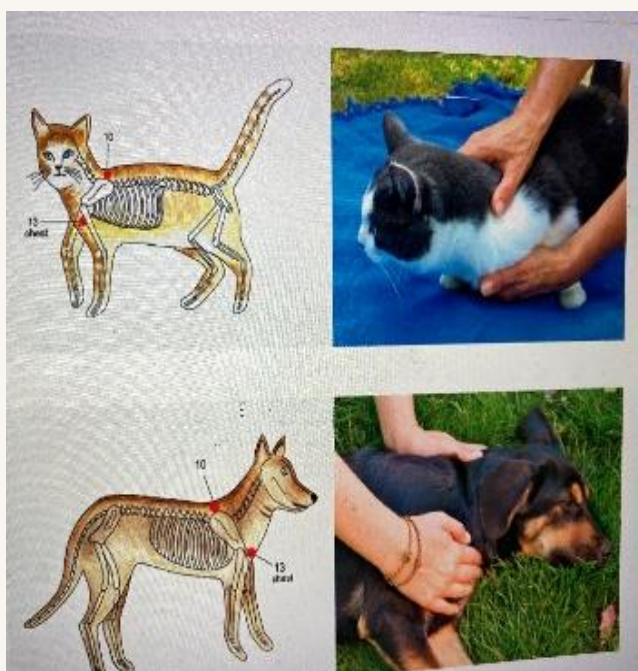
### Como ajudar o seu patudo com Jin Shin Jyutsu

Há muita informação sobre este tema. Para simplificar, recomendo os livros de Adele Leas, “Jin Shin Jyutsu para o seu Animal de Companhia” e também o de Tina Stümfing “Jin Shin Jyutsu for Cats and Dogs”.

Deste último, passo imagens e informação de um dos fluxos que mais habitualmente aplico quando trato animais, por considerá-lo simples e eficaz.

Há que lembrar que o JSJ nos animais tem a duração que eles determinam. De repente levantam-se, sacodem-se e está feito 😊

Deve procurar um ambiente tranquilo e colocar-se, assim como o animal, numa posição confortável.



Comece qualquer fluxo para o seu patudo com:

**FSE 13 + FSE 10**

para o tranquilizar,  
equilibrar a respiração  
e prepará-lo para o fluxo  
que pretende aplicar

*Continua na página seguinte*



## O TERCEIRO MÉTODO DE CORRECÇÃO

Um dos fluxos da minha preferência, que nos liga diretamente à Fonte de Vida, também conhecido como “curador milagroso”, que corresponde ao Central Principal Vertical, é o **Terceiro Método de Correção**. Ele flui ininterruptamente descendo pela frente (peito, barriga) e subindo pelas costas, circulando pela parte central do corpo. Tal como o Central Principal Vertical, este fluxo corrige as desarmonias deste circuito energético fundador, ajuda a relaxar o corpo, o sistema nervoso, a mente e a alma, o sistema imunitário, o metabolismo, o coração, dissolve traumas, medos e depressão, fortalece a coluna e as costas em geral. Ou seja, ajuda a harmonizar o corpo da cabeça aos pés. O toque deve ser de carícia, suave e amoroso. Normalmente, os animais aceitam-no muito bem e sentem grande conforto.



Sente-se do lado esquerdo do animal.

No **1º passo**, colocamos as mãos nas **FSE13+25 centrais**, como na imagem ao lado.

A **mão esquerda** na **FSE 13 central** não se desloca durante todo o fluxo.

A **mão direita**, que começa no fim da coluna, na **FSE 25 central**, vai subindo uma mão travessa até ao topo da cabeça. Para isso, **vá deslocando** pouco a pouco a **mão direita sobre a coluna vertebral**, até terminar no **topo da cabeça**, enquanto a **mão esquerda** se mantém na **FSE13 central**.

Ensinei uma amiga a cuidar do seu cão, Stephen, com 15 anos, muito velhinho e doente, aplicando nele exactamente este fluxo de JSJ. A minha amiga estava cansada de lhe dar medicação que pouco ajudava, o Stephen continuava muito prostrado, parecia ter dores fortes generalizadas, dificuldades de locomoção e também de respiração. Mal se levantava da sua cama, mostrava-se renitente em ir à rua fazer as necessidades e chegou a fazê-las dentro de casa, o que a deixava muito ansiosa. Ela começou a fazer-lhe o Terceiro Método de Correção uma vez por dia, demoradamente porque ele aceitava o tratamento sem se mexer, e também, esporadicamente, o supervisor esquerdo e direito (FSE11+15, 11/25). Ao fim de uma semana, era visível que o Stephen estava mais bem disposto, comia melhor e bebia água, depois começou a ter melhor mobilidade e hoje, 2 meses depois do início das sessões diárias, já vai à rua de boa vontade, mostra ter muito menos dores no corpo todo, sobretudo na coluna e articulações, além de que já não tem a respiração ofegante. Ele gosta das sessões de JSJ, abana a cauda quando percebe que vai receber uma e até se coloca em posição de facilitar a vida à sua dona durante a sessão!

Cuide do seu animal de estimação com amor e respeito. Saiba entender as lições de vida que ele transmite, como gratidão, lealdade, ausência de julgamento, amor incondicional.

Mas de todas, a que mais me impressiona como estudante de Jin Shin Jyutsu, é a sua capacidade de viver o momento presente.

O amor de um cão é o que de mais próximo existe da bondade pura!

Com inspiração e conhecimento, é hora de olhar para as oportunidades de aprendizagem. Destacamos os  **cursos de Auto-Ajuda em Janeiro (Lisboa) e 7–8 de Fevereiro (Maia)**, os  **grupos de estudo** para aprofundar a prática, e o  **Retiro de 5–8 de Março na Casa do Oeste, Ribamar**, uma oportunidade única de vivenciar o  **Jin Shin Jyutsu** em conexão e tranquilidade.

## Calendário de Atividades 2026

### Um ano de encontros, prática e presença

Ao longo de 2026, a Associação Portuguesa de Jin Shin Jyutsu irá dinamizar diferentes momentos de encontro, aprendizagem e prática. Este calendário pretende oferecer uma visão geral do ritmo do ano, respeitando o tempo de cada pessoa e o fluir natural das atividades. As datas e informações detalhadas serão partilhadas progressivamente.

Atividade	Data	Responsável	Observações / Local
Newsletter	Bimensal	Margarida	Informações sobre eventos/cursos/notícias
<b>Grupos de Estudo</b>	<b>Mensal</b>	<b>Artur/António</b>	<b>Online ou presencial</b>
Cursos de Autoajuda	Mensal	Direção & Facilitadores	Prática de autoaplicação de JSJ
<b>Tema Especial – STC</b>	<b>1-3 Maio</b>	<b>Maria Jesus Arias</b>	<b>"Fear. Pain. Critical Projects#"; Presencial, Lisboa</b>
Seminário Básico de 5 dias	1-5 Outubro	Susan Hagen	Presencial, Lisboa; Inglês com tradução PT
<b>Curso de Certificação</b>	<b>Início Julho</b>	<b>Iole Lebensztajn</b>	<b>Local: a informar</b>
Ações de Divulgação	1 por trimestre	Direção & Associados	Entidades-alvo: a informar
<b>Feira da Saúde e Bem-Estar</b>	<b>Início Setembro</b>	<b>APJSJ</b>	<b>Lisboa</b>
Retiro	5-8 Março	Direção	Local: Ribamar

Para informações detalhadas e inscrições:

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

 [www.jsjportugal.pt](http://www.jsjportugal.pt)

## **2ª Edição do livro da Iole já disponível!**

### **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! 🎉

É com grande alegria que anunciamos que a **2ª edição** já se encontra disponível!

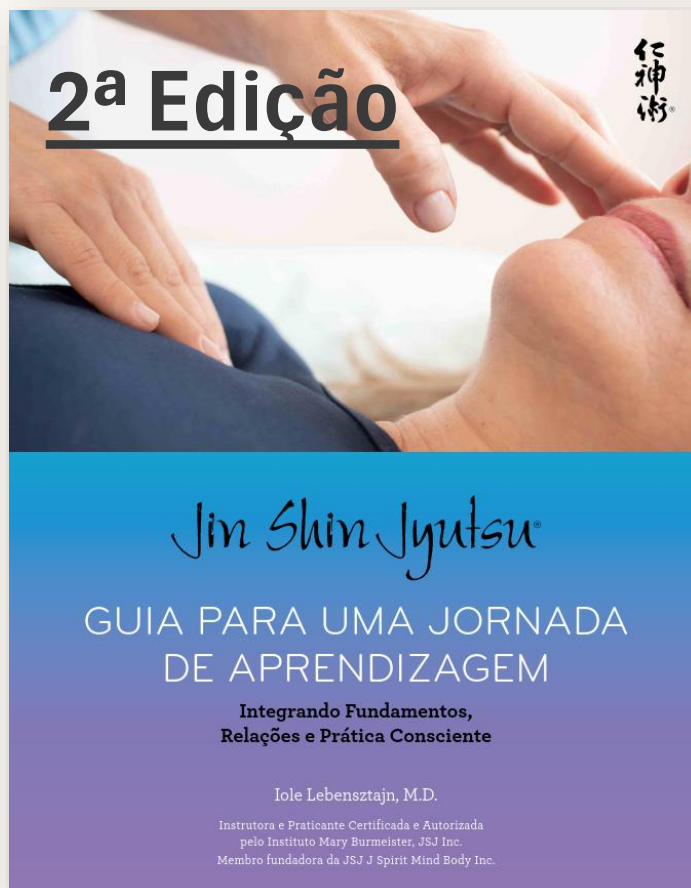
Este livro é um espaço de inspiração e descoberta para todos os que caminham com o **Jin Shin Jyutsu**, acompanhando a prática ao longo do ano, com presença, sensibilidade e profundidade.

📖 **Preço:** 25€ por exemplar *(acrescem portes de envio, caso seja enviado por CTT)*

💖 **Como adquirir:**

Enviar pedido para: [info@jsjportugal.pt](mailto:info@jsjportugal.pt)

Uma oportunidade de continuar a explorar o universo do **Jin Shin Jyutsu** com a orientação da Iole e de ter este livro inspirador sempre por perto! 🌱




# Caminhos de Autocuidado e Aprendizagem

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


– Mary Burmeister

## Cursos de Autoajuda

A APJSJ irá realizar **curso de autoajuda** em **Fevereiro** na **Maia**, conduzido pelo instrutor experiente **Artur Araújo**, que guiará os participantes num caminho de cuidado, consciência e crescimento pessoal através do **Jin Shin Jyutsu**.

 **Local:** Maia


 **Data:** 7 e 8 de Fevereiro 2026


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



## Retiro de Março

*Um convite a regressar ao ritmo natural do corpo*

 **Local:** Ribamar (Casa do Oeste)

 **Data:** entrada a dia 4 ao final da tarde  
5 - 8 de Março 2026

 **Informações/Inscrições:** [info@jsjportugal.pt](mailto:info@jsjportugal.pt)

## Grupos de Estudo Mensais

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

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

## Torne-se Associado

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

A associação oferece acesso a:

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

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







# APJSJ NEWSLETTER

## Edição Bimensal

### O ano 2026

Se somarmos os números do ano, que “chegou” há poucos dias, obtemos como resultado 10 e somando estes dois obtemos 1.

O número 1 lembra-nos que “toda a criação procede da unidade” e veio ao universo significando o movimentador primordial, conectando a altura extrema com a profundidade extrema.

Num período em que os povos, as nações, as civilizações, as pessoas estão profundamente divididas abracemos com a mão direita o dedo polegar esquerdo e, em seguida, abracemos o polegar direito com a mão esquerda, trazendo a vibração da unidade ao mundo em que vivemos!

No livro II de Auto-Aplicação, Mary escreve que a Fechadura 1, no homem, conecta os dedos dos pés com a cabeça (costas, energia ascendente) e a cabeça com os dedos dos pés (frente, energia descendente) – CONHECER A MIM MESMO É.

A Fechadura nº 1 pode ser usada para nos trazer de volta à unidade, quando andamos dispersos, quando o “céu” está desconectado da “terra”, quando o mundo espiritual está desconectado do mundo terrestre. Sendo o “movimento primordial” podemos pedir-lhe ajuda quando estamos com desconfortos (inchaço) abdominais; o que por sua vez ajuda a respiração e desconfortos na cabeça. Sendo o movimentador primordial, e o local de nascimento dos Supervisores, podemos recorrer ao seu auxílio para “dar o pontapé de saída” quando estamos a iniciar uma nova etapa na nossa vida... ou um ano novo!



Feliz ano novo... e estejam atentos às  
**novidades....**

Uma delas será uma formação que credencia os  
alunos praticantes de JSJ!

Artur Araújo  
Presidente da APJSJ