

These directions are for the ancient Japanese healing art known as Jin Shin Jyutsu, which translates as spirit of compassion working through the art of man. It is shared by Japan and America, Jiro Murai and Mary Burmeister. I am a teacher of Self Help and I hope to share a few useful things that you can use to help yourself.

--> Petunjuk di bawah ini adalah cara penyembuhan ala Jepang, yang juga dikenal dengan julukan "Jin Shin Jyutsu", yang berarti jiwa rasa kasih sayang melalui karya manusia. Ini dibagi oleh Jepang dan Amerika, Jiro Murai dan Mary Burmeister. Saya adalah pengajar "Menolong Diri Sendiri" dan saya berharap dapat membagi beberapa saran yang berguna yang dapat anda pergunakan untuk menolong diri anda sendiri.

1. How to Hold

you may hold the area with the palms of the fingers, the thumb, the palm of the hand, the back of the hand, whatever is comfortable. i have even seen some people hold the areas with their feet if that is comfortable.

---> 1. Cara memegang. Kamu boleh memegang area ini dengan bagian dalam dari jari-jari anda, jempol, bagian dalam dari tangan anda, bagian belakang dari tangan anda, atau apa saja yang menurut anda nyaman. Saya bahkan pernah melihat orang yang memegang area-area ini dengan kaki mereka, kalau memang itu yang lebih nyaman.

its important to relax while you are doing the self care to allow the most effecient use of the time.

--> Penting sekali untuk tidak tegang ketika anda melakukan pertolongan pada diri anda sendiri sehingga lebih hemat waktu.

2. What to expect in your hands

(what you might feel or experience while you do these practises)

---> Hal-hal yang anda harapkan di tangan anda (hal-hal yang mungkin akan anda rasakan ketika melakukan kegiatan-kegiatan ini).

sometimes you might notice sensations in your hands. often, we feel heat, or a sensatoin of "buzzing", there might also be heat coming up out of the tissue you are making contact with. notice the quality of the tissue you are feeling. is it "gummy", "wirey", "fluffy", "squishy" est. as you do these youwill begin to "know" with your body a new way of understanding yourself. sometimes you may notice your tummy gurgles, other people may twitch and move or twitch, kind of like as if you were sleeping deeply.

---> Kadang-kadang anda akan merasakan suatu sensasi di tangan anda. Sering kali, kita merasakan panas, atau sensasi yang mengganggu, ada kemungkinan juga panas datang dari bagian tubuh yang anda sentuh. Perhatikan kualitas bagian tubuh yang anda rasakan. Apakah lunak dan

kenyal? lembab? ringan? empuk? dan sebagainya. Saat anda melakukan ini, anda akan lebih mengenal diri anda sendiri melalui tubuh anda. Kadang-kadang anda akan merasakan perut anda berbunyi, ada juga yang merasakan perut anda ngilu.

3. How long should I hold a place?

stay with the area as long as you like, you will know when it is time to move on or you are finished. the same way you know a hug is finished.

---> 3. Berapa lama harus saya tahan suatu tempat?

Tetap di tempat tersebut sampai kapanpun anda suka. Anda akan tahu kapan

harus berpindah atau kapan anda selesai. Sama seperti anda merasakan kapan

harus berhenti ketika berpelukan.

you may not notice anything the first few times you hold some areas. that is ok, give yourself time. there is, i think, a bit of a training effect in that the more often you do the self care, the more responsive we learn to be to it, the more we can perceive it in our bodies.

---> Ada kemungkinan anda tidak akan merasakan apa-apa ketika anda memegangi suatu area. Jangan kuatir, berikan anda waktu untuk membiasakan

diri. Menurut saya, semakin sering anda melakukan 'pertolongan pada diri

sendiri', semakin tanggap kita terhadap langkah-langkah ini dan semakin kita sadari di dalam tubuh kita.

there is sometimes a pulse that can be felt. this is also natural. it is hard to know if it is the pulse of your hand or the pulse of the area you are holding. its not so much important to figure out that out but to experience the pulse and its quality, the tempo, the strength. whether it is present then absent and presnt again, whether it "synchs up"

in your hands, and if it stays in synch. if you can feel these pulses, all the better, but it is not necessary to receive the benefits of the self care recipes.

--> Kadang-kadang, ada detak yang bisa kita rasakan. Ini alami. Sangat sukar untuk menentukan apakah detak ini berasal dari tangan anda atau berasal dari bagian tubuh yang anda pegang. Tapi anda harus merasakan detak ini, kualitasnya, temponya, dan tenaganya, apakah detak itu hilang/timbul, apakah detak itu serasi dengan detak di tangan anda, dan apakah detak itu tetap serasi seterusnya. Apabila anda bisa merasakan detak ini, baik sekali, tapi tidak keharusan utama untuk bisa menghayati

dan mengambil keuntungan dari cara menolong diri sendiri.

4. What you May experience inside

you may experience a sense of inner quiet or peacefulness, a sinking into relaxation feeling, it may seem as if you are feeling sleepy, and its ok to actually fall asleep. allow yourself to feel whatever comes up, because it is part of your body's own healing process.

sometimes, tears flow, as we let go of disharmony and tension.
sometimes
we see some of our selves, our inner truths, and find wisdom.

--->4. Hal-hal yang mungkin ada rasakan di dalam tubuh anda.
Anda mungkin akan merasakan rasa tenang di dalam tubuh anda, rasa
rileks,
seperti rasa kantuk, dan tidak apa-apa kalau anda harus jatuh tidur.
Biarkan tubuh anda melakukan apa yang anda rasakan, karena ini bagian
dari
proses pertolongan pada tubuh anda sendiri. Kadang-kadang, air mata
akan
keluar karena anda membiarkan rasa ketidakserasian dan ketegangan
keluar
dari tubuh anda. Kadang-kadang kita melihat diri dan jiwa kita yang
sebenarnya.

give yourself a chance to move into relaxing, let your hands rest on an
area long enough to give the body a chance to understand what is
happening.
initially you might want to massage the area (picture or quicktime)
or comb through, waking up the attention of the nervous system to this
area
of the body you are calling attention to. notice if you are tender or
sore
in the area. try to keep yourself comfortable, give yourself time and
quiet if possible.

---> Berikan kesempatan pada tubuh anda untuk rileks, rentangkan tangan
anda di tempat yang luas, sehingga memberikan kesempatan pada tubuh
anda
untuk menyadari apa yang sedang terjadi. Awalnya, anda mungkin mau
memijat
bagian-bagian ini (gambar atau quicktime), membangunkan sistem saraf
anda
di bagian tubuh ini. Perhatikan apakah anda merasa regang atau
kejang/pegal di bagian ini. Usahakan agar tubuh anda selalu nyaman,
berikan diri anda waktu dan ketenangan sebisa mungkin.