



จิน ชิน จยิตลี (JIN SHIN JYUTSU)

“ศิลปะที่เป็นวิทยาศาสตร์แห่งการรักษาตัวเอง”

แกนกลางการไหลเวียนตามแนวตั้งของร่างกายเป็นศูนย์รวมแหล่งกำเนิดพลังงานของชีวิต ซึ่งเส้นทางการไหลเวียนนี้เริ่มต้นลงมาจากด้านหน้าของร่างกายไหลกลับขึ้นไปตามแนวกระดูกสันหลัง และนี่เอง กระบวนการที่เรียกว่า จิน ชิน จยิตลี คือ กระบวนการที่สร้างความสมดุลให้แก่เส้นทางการไหลเวียนนี้ เพื่อช่วยในการรักษาร่างกาย

การทำให้แกนกลางของร่างกายมีความสมดุลอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ท่านรู้สึกมีสมาธิและรู้สึกมั่นใจว่ามีพลังงานอยู่อย่างเหลือเฟือ ในขณะที่บางท่านรู้สึกว่าจะช่วยให้เกิดความสงบผ่อนคลายและช่วยให้การนอนหลับง่ายขึ้น หรือบางท่านอาจชอบใช้ชีวิตนี้ช่วยทำให้รู้สึกโล่งสบายในขณะที่ตื่น และเพื่อให้ผลสูงสุดควรปฏิบัติทุกวัน

วิธีปฏิบัติการเคลื่อนที่ตามแนวแกนกลางของร่างกาย

- ขั้นตอนที่ 1 : วางนิ้วมือทั้งหมดของมือขวาลงบนปลายศีรษะ (คางไว้จนถึงขั้นตอนที่ 6) จากนั้นวางนิ้วมือทั้งหมดของมือซ้ายลงบนหน้าผาก ระหว่างคิ้วทั้งสอง ค้างไว้ 2-5 นาที หรือจนกระทั่งรู้สึกว้าซีพจรมีจังหวะเท่ากัน
- ขั้นตอนที่ 2 : เลื่อนนิ้วมือของมือซ้ายลงมาที่ปลายจมูก ค้างไว้ 2-5 นาที หรือจนกระทั่งรู้สึกว้าซีพจรมีจังหวะเท่ากัน
- ขั้นตอนที่ 3 : เลื่อนนิ้วมือของมือซ้ายลงมาที่กลางหน้าอกด้านบน (กลางกระดูกสันอก - Center Sternum) ค้างไว้ 2-5 นาที หรือจนกระทั่งรู้สึกว้าซีพจรมีจังหวะเท่ากัน
- ขั้นตอนที่ 4 : เลื่อนนิ้วมือของมือซ้ายลงมาที่ลิ้นปี่ (ปลายกระดูกสันอก - Base of Sternum) ค้างไว้ 2-5 นาที หรือจนกระทั่งรู้สึกว้าซีพจรมีจังหวะเท่ากัน
- ขั้นตอนที่ 5 : เลื่อนนิ้วมือของมือซ้ายลงมาที่กลางท้องน้อย (บริเวณกระดูกหัวเหน่า - Pubic Bone) ค้างไว้ 2-5 นาที หรือจนกระทั่งรู้สึกว้าซีพจรมีจังหวะเท่ากัน
- ขั้นตอนที่ 6 : วางมือซ้ายคางไว้และเลื่อนนิ้วมือของมือขวาลงมาบังทีบริเวณกระดูกก้นกบ (Coccyx) ค้างไว้ 2-5 นาที หรือจนกระทั่งรู้สึกว้าซีพจรมีจังหวะเท่ากัน

หมายเหตุ : วางมือขวาคางไว้บนศีรษะจนกว่ามือซ้ายจะเลื่อนลงมาจากขั้นตอนสุดท้าย