Volersi·Benessere
SCEGLI DI VOLERTI BENE OGNI GIORNO

ESERCIZIO DI RILASSAMENTO

JIN SHIN JYUTSU

Puoi fare questo esercizio in qualsiasi momento della giornata, ovunque ti trovi: al lavoro, dal dentista, in metro. Puoi praticarlo da seduto, in piedi o da sdraiato. Ti basterà scegliere il dito della mano che più rappresenta l'organo o l'emozione di tuo interesse ed eseguire l'esercizio ogni qualvolta ti sentirai stressato, impaurito, oppresso.

Partiamo.

Aiuta a ridurre le tensioni emotive favorendo un senso di tranquillità. Può alleviare i fastidi digestivi e migliorare il tuo benessere generale.

1. Pollice

- 1. Avvolgi il pollice sinistro con le dita della mano destra
- 2. Serralo fermamente per circa 3 minuti. Concentrati sulla sensazione che provi.

Aiuta a ridurre la paura e l'ansia, promuovendo un senso di calma e sicurezza.

2. Indice

- 1. Avvolgi l’indice sinistro con le dita della mano destra
- 2. Serralo fermamente per circa 3 minuti. Concentrati sulla sensazione che provi.

Aiuta a gestire la rabbia quando ti senti irritato o sopraffatto dalle emozioni, promuovendo la serenità e l'equilibrio emotivo.

3. Medio

1. Avvolgi il dito medio sinistro con le dita della mano destra
2. Serralo fermamente per circa 3 minuti. Concentrati sulla sensazione che provi.

Aiuta a dissipare la tristezza e le emozioni associate alla depressione. Può favorire un senso di gioia interiore, equilibrio emotivo e serenità, contribuendo al benessere psicologico complessivo.

4. Anulare

- 1. Avvolgi l'anulare sinistro con le dita della mano destra
- 2. Serralo fermamente per circa 3 minuti. Concentrati sulla sensazione che provi.

Aiuta a gestire lo stress mentale, calmare l'ansia e liberare dalle tensioni emotive accumulate. Promuove un senso di rilassamento che favorisce il sonno e la tranquillità interiore.

5. Mignolo

- 1. Avvolgi il mignolo sinistro con le dita della mano destra
- 2. Serralo fermamente per circa 3 minuti. Concentrati sulla sensazione che provi.