

Enfermería Holística

JIN SHIN JYUTSU® para la RESILIENCIA

"En el corazón de cada uno de nosotros existe un pulso silencioso de ritmo perfecto"- Mary Burmeister

El Jin Shin Jyutsu (JSJ) es un arte práctico procedente de Japón que tiene sus raíces en las tradiciones médicas clásicas y ancestrales de Asia.¹ Puede practicarse en cualquier momento y en cualquier espacio. Puede aplicarse a uno mismo (autoayuda) o a los demás, utilizando el tacto suave para equilibrar el cuerpo. El tacto sencillo y tranquilo puede desbloquear zonas de tensión, restablecer y estimular la circulación saludable de los fluidos corporales, aliviar el dolor, mejorar el sueño y la digestión, recuperar sentimientos y sensaciones de equilibrio o ayudarnos a relajarnos profundamente.² Los efectos son acumulativos; cuanto más frecuentemente se practique la Autoayuda JSJ, más se experimentarán sus beneficios. Es sencillo y discreto, por lo que los practicantes pueden encontrarse sosteniendo múltiples áreas, en momentos aleatorios a lo largo del día.³



Jin Shin Jyutsu es la prueba de que nacemos poseyendo los instrumentos para lograr el equilibrio interno: nuestras manos y nuestra respiración.⁴

Instrucciones para la práctica**



1. Empiece buscando un lugar cómodo para sentarse o tumbarse. Esta secuencia debería durar aproximadamente 20 minutos. Durante toda la secuencia, la mano derecha permanecerá bajo el brazo izquierdo como paso de anclaje.
2. Dése un fuerte abrazo colocando las manos bajo los brazos. Su tacto es suave. Comenzando con una exhalación, completa dos o tres ciclos de respiración. Comienza a llevar tu atención hacia el interior.
3. Ahora coloca el pulgar izquierdo sobre el anular y el meñique izquierdos y deja que este brazo se relaje, apoyado suavemente en tu regazo. Equilibra la respiración, la digestión, el dejarse llevar y el excederse.
4. Vuelve a la conciencia de tu respiración y de tu cuerpo, dejando caer los hombros. Al tomar conciencia de las sensaciones de nuestro cuerpo estamos cultivando la presencia.
5. Coloca los dedos de la mano izquierda en la nuca (lado izquierdo). Ayuda a liberar tensiones en el cuello y aporta equilibrio emocional.
6. Nota cualquier sensación que sientas, tal vez hormigueo, pulsaciones, calor o nada en absoluto. 7. Lleva los dedos de la mano izquierda al pómulo derecho. Ayuda a la preocupación, la depresión y la digestión tanto de la comida como de los pensamientos.
7. De nuevo, complete 3 ciclos de respiración lenta.
8. Lleve ahora la mano izquierda al codo interior derecho. Equilibra la respiración, abre el pecho, ayuda al corazón y refuerza la confianza en uno mismo.
9. Deja que tus manos descansen sin esfuerzo; continúa percibiendo las sensaciones de tu cuerpo.
10. Coloca la mano izquierda sobre la ingle izquierda. Ayuda a abrir la energía hacia las piernas, los tobillos y los pies, fortalece los órganos reproductores y disminuye el estrés.
11. Por último, lleva la mano izquierda de vuelta al punto de partida, bajo el brazo derecho, dándote un abrazo. Observa cualquier diferencia que puedas sentir, sutil o más pronunciada, respecto a cómo te sentías cuando empezamos.
12. Por último, lleva la mano izquierda de vuelta al punto de partida, bajo el brazo derecho, dándote un abrazo. Observa cualquier diferencia que puedas sentir, sutil o más pronunciada, respecto a cómo te sentías cuando empezamos.

***AHNA quisiera agradecer a Julia Millspaugh, RN, HNB-BC por contribuir con su experiencia en JSJ a esta publicación. La serie de esta composición es de su diseño personal.*

La Ciencia: La teoría del Jin Shin Jyutsu, similar a la de la acupresión, postula que la energía vital circula por todo el cuerpo a través de meridianos o vías.⁵ Las tensiones y los bloqueos en las vías provocan el estancamiento, la deficiencia o el exceso de esta bioenergía, lo que a su vez causa síntomas y trastornos.⁶ La investigación ha demostrado que la autoayuda Jin Shin Jyutsu es una práctica viable para disminuir el estrés y mejorar la vitalidad emocional.⁷ Las revisiones internacionales de la literatura han demostrado que la acupresión, incluida la acupresión autoadministrada, es una intervención viable de la medicina complementaria y alternativa (CAM).⁵ JSJ ofrece prácticas de autocuidado de bajo coste, eficaces y seguras. Los beneficios rápidos y acumulativos del JSJ ponen de relieve sus ventajas como práctica de autocuidado entre los trabajadores sanitarios. Sobre la base de un estudio piloto inicial de Lamke et al ⁸, un estudio de diseño cruzado de un ECA que evaluó los efectos del Jin Shin Jyutsu en el estrés y la eficacia de la atención demostró cambios significativos en las medidas de vitalidad emocional y flotabilidad después de la educación en JSJ.⁷ El Jin Shin Jyutsu hace hincapié en despertar la conciencia de nuestra capacidad natural e innata para ayudarnos a nosotros mismos.⁴

Referencias

1. Burmeister, M. (1994). Introducción al Jin Shin Jyutsu® Is, Libro 1. Scottsdale, AZ: Jin Shin Jyutsu, Inc.
2. Silk, L. (2020, 13 de octubre). Jin Shin Jyutsu: A Way To Help Ourselves. Spirit of Change Magazine Holistic New England. Obtenido el 24 de noviembre de 2020, del sitio Web: <https://www.spiritofchange.org/jin-shin-jyutsu-a-way-to-help-ourselves/>
3. Burmeister, A., & Monte, T. (1997). The Touch of Healing. Nueva York, NY: Bantam Books.
4. Riegger-Krause, W. (2014). Jin Shin Jyutsu: Practicando el arte de la autocuración. Nueva York: Upper West Side Philosophers, Inc.
5. Menard, M. (2018). Investigación: Es la acupresión una forma efectiva de autocuidado? Obtenido de <https://www.amtamassage.org/publications/massage-therapy-journal/research-on-acupressure-for-self-care/>
6. Selfridge, N., MD. (2012, 1 de junio). Acupresión: La evidencia presiona. Alerta de medicina integrativa. Recuperado el 6 de noviembre de 2020, de <https://www.reliasmedia.com/articles/78333-acupressure-the-evidence-presses-on>
7. Millspaugh, J., Errico, C., Mortimer, S., Kowalski, M. O., Chui, S., & Reifsnnyder, C. (2020). Jin Shin Jyutsu® Self-Help Reduces Nurse Stress: A Randomized Controlled Study. Journal of Holistic Nursing. Publicación avanzada en línea. <https://doi.org/10.1177/0898010120938922>
8. Lamke, D., Catlin, A., & Mason-Chadd, M. (2014). "No sólo una teoría": La relación entre el entrenamiento en autocuidado Jin Shin Jyutsu para enfermeras y el estrés, la salud física, la salud emocional y la eficacia del cuidado. Journal of Holistic Nursing, 32(4), 278-289. doi:10.1177/0898010114531906 9. Burmeister, M. (2015). Jin Shin Jyutsu, Texto 1. Scottsdale, AZ: Jin Shin Jyutsu, Inc.