جين شين جيوتسو

(فن اللمس الرقيق)

مساعدة ذاتية طبيعية

لمرضى السرطان[1]

1 تمت ترجمة JSJGentleTouch-SelfHelpCancer بواسطة دينا عمر الفاروق (ابريل 2018).
جزيل الشكر والامتنان لصديقتى شاهناز عبد الرسول التى عرفتنى على تلك التمارين التى صاحبتنى طوال فترة علاجى. جزيل الشكر والامتنان ل Trisha Mulholland على مشاركة هذا الملف فى 2017 وقيامها فى مارس 2018 بتدريب ممرضات فى مستشفى بهية على تدريبات العناية الذاتية ومساعدة مرضى السرطان.
جزيل الشكر والامتنان كذلك ل Jennifer Bradley و Markey Cancer Center التابع ل University of Kentucky على الفيديوهات التوضيحية
تم التحديث فى سبتمبر 2019

ليس الهدف من المعلومات الواردة بهذا الكتيب استبدال التشخيص والعلاج الطبى باى شكل من الاشكال.

تؤمن كاتبة هذه السطور، بناء على خبراتها الشخصية ومعتقداتها، بان المعلومات الواردة بهذا الكتيب تساعد و تكمل العلاج الطبى ومع أى وكل الطرق العلاجية المكملة.

إن هدف المعلومات الواردة بهذا الكتيب هو إكمال وليس استبدال العلاج الطبى الذى يقدمه الخبراء الطبيون المعترف بهم. يتعين عليك/ى دائما مراجعة الطبيب المعالج بخصوص احتياجاتك الشخصية والاعراض التى تتطلب تشخيص او رعاية طبية. لا يوجد بهذا الكتيب الذى يحوى الخبرة الشخصية للكاتبة واية معلومات واردة به ما يستبدل التشخيص الطبى أو العلاج الطبى الذى يوفره الطبيب المعالج.

العلامات التجارية Jin Shin Jyutsu® Kanji هى علامات مسجلة لمؤسسة Jin Shin Jyutsu وتم استخدامها هنا بموافقة تلك المؤسسة. كافة الاشارات لمارى بورمايستر الواردة تمت بموافقة المؤسسة وكذلك بموافقة مؤسسة Mary Burmeister. كافة الحقوق محفوظة.

المواد الموجودة بهذا الكتيب تمثل اراء وأفكار كاتب هذه السطور ولا تمثل بالضرورة اراء وأفكار مؤسسة Jin Shin Jyustsu.

لا يجب أن يؤخذ بما ورد فى هذا الكتيب على اساس أنه نصيحة طبية او علاج طبى. غرض هذا الكتيب هو عرض معلومات فقط وليس هدفه التشخيص الطبى أو علاج أى مرض كان. المعلومات الواردة بهذا الكتيب هدفها استكمال وليس استبدال العلاج الطبى الذى يوفره طبيبك. يتعين عليك/ى فى كل الاحوال اتباع الراى الطبى للطبيب المعالج. ويجب دائما أخذ راى الطبيب المعالج فيما يخص احتياجاتك الفردية وفيما يخص الاعراض التى يتوجب تشخيصها أو الحصول على الرعاية الطبية لعلاجها. لا يوجد فى هذا الكتيب الذى ورد به الخبرات الشخصية للكاتب واخرين ما يغنى عن او يستبدل التشخيص الطبى والعلاج الذى يوفره طبيبك المعالج.
لا يتحمل الكاتب و مؤسسة Jin Shin Jyutsu اية مسئولية للاستخدام الخاطىء للمواد الواردة بهذا الكتيب.

جين شين جيوتسو

"فن الخالق من
خلال الانسان الرحيم"

(فن اللمس الرقيق)

فيزيو - فلسفى
(الوعى بذاتى)

فيزيو - سيكولوجى
(فهم ذاتى)

فيزيو - فيسيولوجى
(طريقة لذاتى)

للذكرى المحبة والامتنان لمارى بيرمايستر

رحلة مارى

عندما تم تشخيصى بمرض سرطان الثدى فى 2005 وحدث لى انتكا سة فى 2007 قمت با ستخدام كل الموا د من كتيبات المساعدة الذاتية الثلاث لمارى بورمايستر لمساعدة و دعم نفسى خلال رحلتى العلاجية. تمكنت من تخفيف حدة التوتر وتقليل الالم با ستخدام يداى بشكل يومى على جسدى من خلال تمارين الجين شين جيوتسو للمساعدة الذاتية. كما تمكنت من القضاء على المخاوف والقلق وكذلك على العديد من الاعراض الجانبية للعلاج بشكل سريع.

احسا سى باننى ا ستطيع مساعدة نفسى امدنى با حساس بالقوة. وقد قامت عائلتى بالمشاركة فى العناية بى وهو الامر الذى غير ما كان من المفترض ان يكون رحلة فردية الى كنز من الخبرة المشتركة.

ما اقوم بالمشاركة به فى هذا الكتيب هنا هو خبرتى الشخصية مع الجين شين جيوتسو.

مارى بلاكفورد (ممار سة للجين شين جيوتسو / ناجية من السرطان)[2]

2 ملحوظة المترجمة : ما هو ال Jin Shin Jyutsu : مقدمة من مركز ميركى للسرطان التابع لجامعة كينتاكى
https://www.youtube.com/watch?v=6rkeDt9TTsE&list=PL3R1sIQwcvVdQKSwXHjiKu9p_LtKyVFKs&index=1
https://www.youtube.com/watch?v=UDs6-45AUBY&list=PL3R1sIQwcvVdQKSwXHjiKu9p_LtKyVFKs&index=2

الخلفية

الترجمة من اليابانية لـلجين شين جيوتسو تعنى "فن الخالق من خلال الانسان الرحيم". وتلمس تعاليم هذا الفن كل اوجه الوجود : الروح والعقل والجسد.

فن الجين شين جيوتسو هو فن للاستشفاء يمكن أن يطبقه الانسان على نفسه وعلى الاخرين. وهو فن يعتمد على قدراتنا الكامنة الطبيعية لموازنة طاقة الحياة داخلنا ولتحقيق الصحة الجيدة بمواجهة التوتر والاجهاد والاصابة والمرض.

وقد كانت مبادئ الجين شين جيوتسو معروفة منذ ازمنة بعيدة.
فى بداية القرن العشرين بدأ جيرو مورای (وهو يابانى ينحدر من عائلة اطباء) فى فك رموز هذه الاسرار القديمة. وقد قاده بحثه الى المستندات الوحيدة الباقية عن هذا الفن القديم والتى وجدت فى كتاب يسمى "الطب الداخلى التقليدى للامبراطور الاصفر[3]". وخلال سنوات من الدراسة والبحث قام جيرو مورای بتسمية هذا الفن بالجين شين جيوتسو.

ثلاثة من الطلبه الاساسيين درسوا معه : مارى بورمايستر (سيدة يابانية أمريكية الاصل) ووالدها اوها شى لينو وهاروكى كاتو.

عند عودتها الى الولايات المتحدة الامريكية من اليابان فى 1953 طلب المعلم جيرو مورای من مارى بورمايستر أن تأخذ معها فن الجين شين جيوتسو الى امريكا كهدية منه. وقد كرست مارى حياتها منذ ذلك الحين فى تدريس ودراسة وممارسة وتطوير الجين شين جيوتسو حتى وفاتها فى يناير 2008.

ومن خلال عملها ودراستها وممارستها وتدريسها الجين شين جيوتسو أصبح معروفا فى العالم. ويوجد المعهد فى سكوتسديل بولاية اريزونا بالولايات المتحدة الامريكية.

ومازال هاروكى كاتو[4] يمارس الجين شين جيوتسو فى اليابان.

---

3 ملحوظة المترجمة: اسم الكتاب *The Yellow Emperor's Classic of Medicine* https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2287209

4 ملحوظة المترجمة: معلومات عن د. هاروكى كاتو http://tkmhistory.info/dr-haruki-kato-jiro-murais-apprentice/

الفن

يعمل فن الجين شين جيوتسو با ستخدام 26 قفل امان للطاقة على مسارات الطاقة فى الجسد (انظرالشكل صفحة 6).

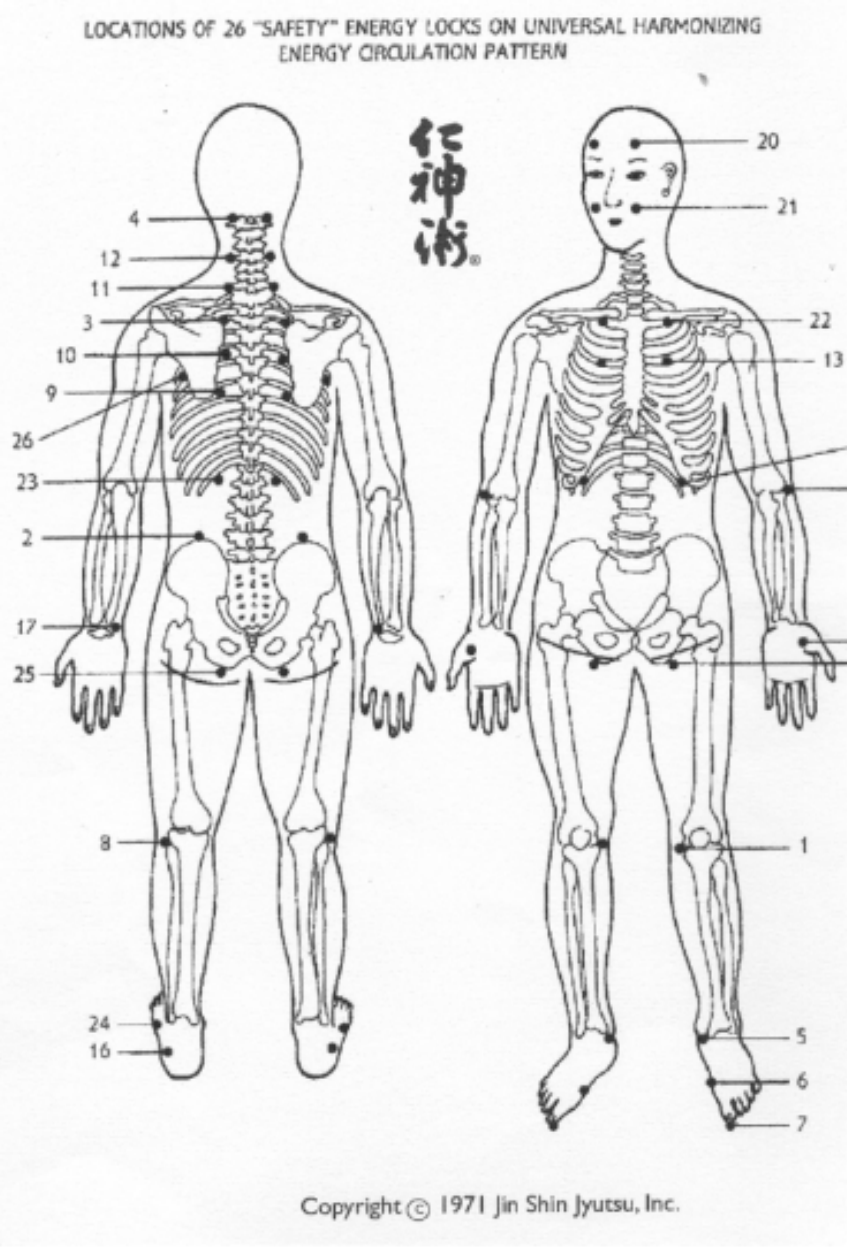
الامساك برفق بتلك الاقفال الامنة للطاقة يساعد على فك الجمو د والركو د مما يسمح بسريان الطاقة مجد دا وا ستعا دة التوازن للروح والعقل والجسد.

1- با ستخدام الايدى ككابل محفز على الجسد بالامساك بأقفال امان الطاقة بترتيب محد د يسمح لنا باعا دة شحن وتجديد الطاقة فى الجسد

2- يمكن فتح مسارات الطاقة المسدو دة بنفس الطريقة التى يتم بها شحن بطارية سيارة معطلة من خلال كابلات

3-يتم ا ستعا دة مسارات الطاقة الطبيعية مرة اخرى

خريطة توضح اماكن أقفال أمان الطاقة ال 26 على مسارات الطاقة



السلوكيات والمشاعر

سلوكيات القلق والخوف والغضب والحزن اوالتظاهر يمكن أن تكون عائق أوينتج عنها انقطاع التوازن الطبيعى للجسد. التخلص من هذه السلوكيات يساعدنا على تحقيق التوافق والتوازن على المستويات الروحية والعقلية والوجدانية والجسدية.

فمثلا يمكن لسلوك القلق ان يعيق طاقة المعدة والطحال وحينئذ قد نبدأ فى الاحساس بمشاكل فى الهضم، اضرابات فى النوم[5]، اكتئاب أو فتور. باستخدام "خريطة اليد" بصفحة 8 يمكن أن يساعدنا ذلك فى استعادة التوازن فى طاقة الاعضاء بجسدنا.

ببساطة فان امساك الابهام، اصابع الكف بالترتيب لعدة دقائق يوميا يحقق ذلك.

مارى : "*خلال هذه الرحلة كم كنت اتفاجأ باننى اتمسك بسلوك الغضب. كونى شخص مسالم لم يجعلنى اتعرف على هذا الشعور لفترة من الوقت. حينما تخلصت من كل الغضب المخزون بداخل جسدى احسست بتدفق كبير فى المشاعر. واستطعت حينئذ أن اتحرك وان استمتع بالحرية*"

5 ملحوظة المترجمة :https://www.youtube.com/watch?v=93D6r7gzzqs&list=PL3R1sIQwcvVdQKSwXHjiKu9p_LtKyVFKs&index=5

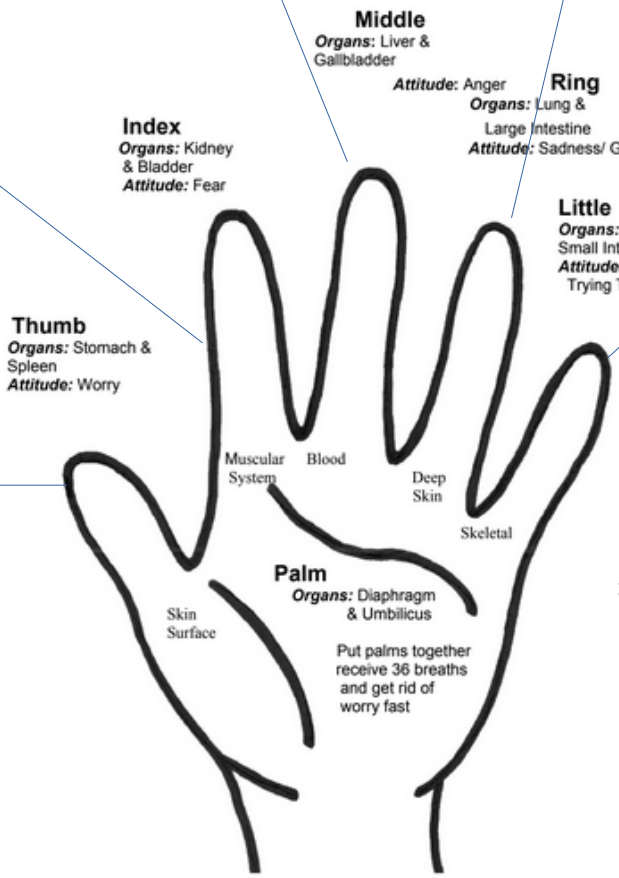
خريطة اليد

اصبع الخاتم (البنصر):
الاجهزة : الرئة والامعاء الغليظة
السلوك: الحزن / الاسى

الوسطى:
الاجهزة : الكبد والمرارة
السلوك: الغضب

السبابة:
الاجهزة : الكلى والمثانة
السلوك: الخوف

اصبع الصغير (الخنصر):
الاجهزة : القلب والامعاء الدقيقة
السلوك: التظاهر / المحاولة بشدة



الابهام :
الاجهزة : المعدة والطحال
السلوك: القلق

الكف:
الاجهزة : الحجاب الحاجز والصرة

ضم الكفين معا وا ستقبل 36 نفسا
وتخلص من القلق سريعا

العناية اليومية[6] : امسك بكل ا صبع على حدا لمدة 3 الى 5 دقائق او اكثر حتى تحس بالهدوء. قم بالتمرين فى اليدين.

6 ملحوظة المترجمة : فيديو يشرح كيفية القيام بتمرين الاصابع https://www.youtube.com/watch?v=o8DRVKsR9Bo&index=3&list=PL3R1sIQwcvVdQKSwXHjiKu9p_LtKyVFKs

المساعدة اليومية الذاتية

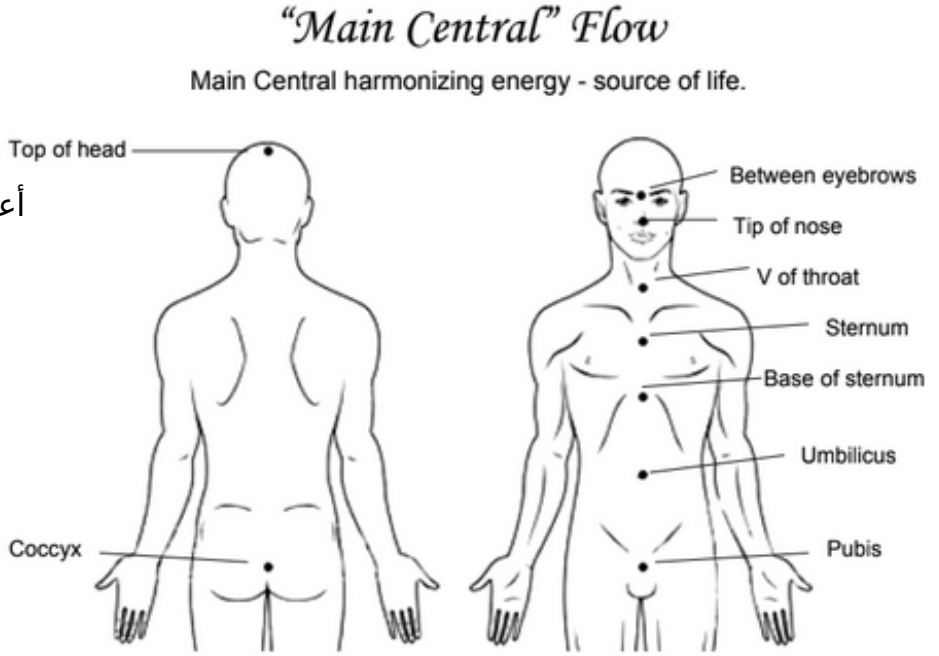
"المسار الرئيسى الاوسط"[7] (انظر الرسم صفحة 10) هو طريقة رائعة لبدء اليوم.

- يساعد هذا التمرين الغدد الصماء ويقلل من الاحساس بالاعياء
- يمكنك عوضا عن ذلك اتباع التعليمات للمسار رقم 13 (انظر صفحة 14)
- تساعد هذه المسارات فى تحسين الجهاز المناعى
- كذلك، فان قيامك بامساك اصابعك يوميا (صفحة 8) يمكن أن يساعدك على الاحتفاظ بتوازن الطاقة فى الاعضاء وكذلك يساعد على التخلص من المشاعر المكبوتة وهو الامر الذى يساعدك على ان تكون "فى افضل حال يمكن ان تكون فيه"

باستخدامك لأدوات المساعدة الذاتية يمكنك أن تتحمل المسئولية عن صحتك وسعادتك الذاتية كما يعطيك ذلك قوة لمواجهة التوترات اليومية ومصاعب الحياة.

7 ملحوظة المترجمة : https://www.youtube.com/watch?v=-HrjHKftzkM&index=9&list=PL3R1sIQwcvVdQKSwXHjiKu9p_LtKyVFKs

المسار الرئيسى الاوسط
مسار الطاقة الرئيسى – مصدر الحياة



خطوات الرعاية اليومية :

1- - اليد اليمنى (ى) فوق الراس. تثبيت حتى نهاية التمرين
اليد اليسرى (ش) بين الحاجبين (العين الثالثة)
2- (ش) فوق طرف الانف
3 – (ش) على وسط عظمة الترقوة
4- (ش) فوق عظمة الصدر
5- (ش) تحت الحجاب الحاجز
6- (ش) فوق الصرة
7- (ش) على عظمة العانة
8- (ى) على عظمة العصعص
(يمكن أن يتخذ الوضع الجالس او المستلقى)
كل خطوة يتم الامساك بها لمدة دقيقتان او ثلاثة أو حتى يتم انسجام النبض

العلاج الاشعاعى[8]

قبل بدء جلسة العلاج الاشعاعى، قم بتطبيق "المسار الرئيسى الاوسط" (انظر صفحة 10).
سيساعدك ذلك على التوازن وتحقيق الانسجام لنفسك. كذلك قم بامساك اصابعك بحب، الواحد تلو الاخر حتى تتخلص من الخوف والقلق والتوتر وهو الامر الذى سيقوم بتهدئتك.

بعد كل جلسة، ضع "يدك اليمنى فوق يدك اليسرى" اعلى المنطقة التى تتعرض للاشعاع (بدون لمس الجسد).
سيساعد هذا الاجراء على سحب الحرارة من الجسد وتقليل الاحتراق. أبق فى هذا الوضع حتى تبرد المنطقة.
يمكن تكرار ذلك كلما احببت.

أطلب من احد افراد العائلة او من صديق القيام "بالامساك بالسمانة" (انظر صفحة 12) لمدة حوالى 20 دقيقة. هذا الوضع يساعد ايضا فى اخراج الحرارة من الجسد. قد يتحول لون الجلد الى الاحمر خاصة بعد مرور 4 اسابيع من بداية جلسات العلاج الاشعاعى كما قد يتغير شكله. هذا امر طبيعى.

من الاهمية بمكان الاستمرار فى العلاج لمدة اسبوعين بعد نهاية جلسات العلاج الاشعاعى إذ أن الاشعاع يتكثف فى الجسم خلال هذا الوقت.

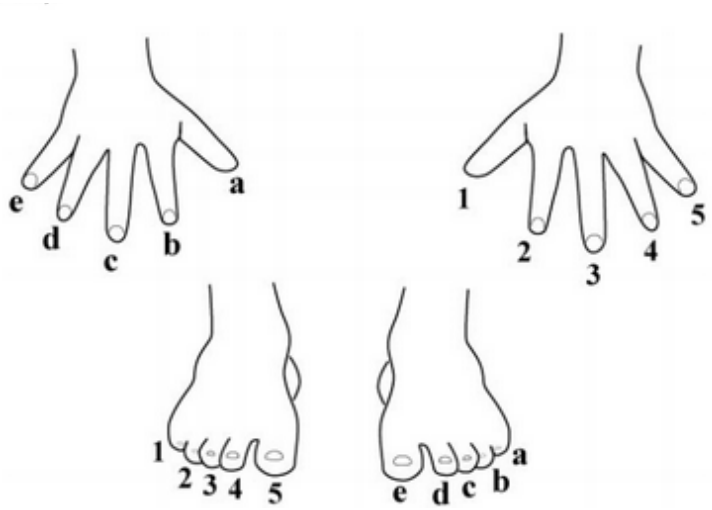
أطلب من احد افراد العائلة او من صديق القيام ب"اصابع اليد والقدم المعكوسة" يوميا (انظر صفحة 12) للمساعدة فى تجديد خلايا الجسم. كرر التمرين كلما اردت.

مارى :
"قيامى بوضع يدى اليمنى فوق اليسرى أعلى المنطقة التى كنت اتلقى فيها العلاج الاشعاعى والقيام ب"الامساك بالسمانة" اثبت نجاحا كبيرا بالنسبة لى. فافراد عائلتى استطاعوا عمل ذلك لى عند عودتى الى البيت و اعطاهم ذلك احساس بالقوة لكونهم مشاركين.
وقد كان طاقم التمريض مندهشين لرؤية جلدى فى حالة جيدة جدا. وقد سالونى ما ذا افعل لمساعدة نفسى"

8 ملحوظة المترجمة : https://www.youtube.com/watch?v=0nSIYDg8syE&list=PL3R1sIQwcvVdQKSwXHjiKu9p_LtKyVFKs&index=8

ا صابع اليد والقدم المعكوسة[9]

ابدأ بالابهام الايسر مع الا صبع الصغير بالقدم اليمنى (الناحية العكسية ، انظر رقم 1 و 1 بالرسم التالى) وا ستمر فى العمل مع الا صابع التالية لليد والقدم لمدة دقيقتان أو ثلاثة لكل منهما و ذلك للتخلص من المواد السامة وا ستعادة الطاقة و تجديد الخلايا فى الجسم كله. كرر الامر مع الناحية الاخرى (a/a ثم b/b ثم c/c الخ...)



هذا التدفق رائع يمكن أن ينفذه شخص اخر عليك

الامساك بالسمانة [10]

يمكن القيام بتمرين الامساك بالسمانة فى وضع الوقوف (أو الجلوس) عند قدمى الشخص الذى يتلقى العلاج، ضع اليد اليسرى تحت السمانة اليسرى (حوالى أربعة ا صابع تحت الركبة من الخلف) واليد اليمنى تحت السمانة اليمنى بحيث تتجه أ صابع اليد ناحية الراس. ابق فى هذا الوضع لمدة 20 دقيقة أو حتى تتلاشى الحرارة.

9 ملحوظة المترجمة : تمرين اصابع اليد والقدم المعكوسة فى مركز ميركى للسرطان التابع لجامعة كينتاكى https://www.youtube.com/watch?v=OW_89k7MsOI&list=PL3R1sIQwcvVdQKSwXHjiKu9p_LtKyVFKs&index=10

10 ملحوظة المترجمة : تمرين الامساك بالسمانة فى مركز ميركى للسرطان التابع لجامعة كينتاكى https://www.youtube.com/watch?v=Zbz7rYg6qQ4&index=11&list=PL3R1sIQwcvVdQKSwXHjiKu9p_LtKyVFKs

العلاج الكيماوى

خبرة اليزابيث (ممارسة للجين شين جيوتسو / ناجية من السرطان)

قبل الحصول على جرعة الكيماوى، قم بعمل "المسار الرئيسى الاوسط" (صفحة 10) لنفسك حيث أن ذلك التمرين يساعد فى الحفاظ على التوازن فى الجسد.

خلال جلسة العلاج الكيماوى أو بعدها أطلب من شخص مساعد القيام بتمرين أصابع اليد والقدم المعكوسة (صفحة 12) على ناحيتي الجسد. يساعد هذا التمرين على استمرار تحرك الطاقة بما يسمح للجسد بالاستفادة القصوى من العلاج وفى نفس الوقت يتخلص من السموم. يمكن أن يساعد ذلك فى تقليل الاعراض الجانبية.

لتقوية الجهاز المناعى[11] يمكن ان تضع يدك اليسرى فوق الكتف الايمن (قفل امان الطاقة رقم 11 – انظر الشكل صفحة 6) وضع يدك اليمنى فى و صلة الفخذ اليمنى (قفل امان الطاقة رقم 15).

للجانب الاخر ضع يدك اليمنى على الكتف الايسر (قفل امان الطاقة 11) واليد اليسرى على قفل الامان رقم 15 على و صلة الفخذ اليسرى.

فى حالة إذا ما كان عدد كرات الدم البيضاء ضئيل، امسك بقفل امان الطاقة 6 الايسر بيدك اليسرى (انظر الشكل صفحة 6) وامسك اصبع قدمك اليسرى الصغير بيدك اليمنى.

ابقى على الوضع 20 دقيقة.

اعكس الامر للجهة الاخرى.

إذا لم تتمكن من عمل ذلك لنفسك، يمكن لشخص اخر ان يقوم بذلك.

ويساعد كذلك إذا ما قام احدهم بالامساك بالسمانة (صفحة 12) للمساعدة فى التخلص من اثار العلاج الكيماوى فى جسدك

11 ملحوظة المترجمة : تمرين تقوية الجهاز المناعى https://www.youtube.com/watch?v=BhWsURhmrus

المسار 13

انظر الشكل صفحة 4 لتحديد أقفال امان الطاقة

الخطوة الاولى أعكس الايدى وامسك كل من قفلى امان الطاقة 13 الايمن والايسر معا (أنظر الشكل صفحة 6)

الخطوة الثانية امسك سبابة اليد اليمنى باليد اليسرى
ثم امسك الا صبع الصغير الايمن باليد اليسرى

الخطوة الثالثة : اعكس اليدين وامسك بقفل الامان الايمن 13 والايسر فى نفس الوقت

الخطوة الرابعة : امسك السبابة اليسرى باليد اليمنى ثم امسك الا صبع الصغير الايسر باليد اليمنى

الخطوة الخامسة : اعكس اليدين وامسك بقفل الامان الايمن 13 والايسر فى نفس الوقت

ابقى فى كل وضع بضعة دقائق

هذا التدريب "المسار 13 " يساعد الجهاز المناعى بشكل رائع

كما أنه يساعد الجسد على التخلص من الصدمات والتوتر

اعراض جانبية محتملة – الانهاك[12]

خلال جلسات العلاج الكيماوى أو الا شعاعى او العلاج الهرمونى قد يتعرض المريض للانهاك الشديد وقد يمتد اثره الى ما بعد نهاية العلاج. ***الانهاك*** مختلف تماما عن ***التعب*** العا دى والذى يمكن تخطيه باللجوء الى الراحة.

تموت الخلايا السرطانية بسبب العلاج وينتج عنها مخلفات تكون الكليتين مسئولتين عن تصريفها. وينتج الانهاك الشديد حين تعمل الكليتين بضعف طاقتها للتخلص من هذا التدمير. حين لا نفهم ما الذى يحد ث بجسدنا يمكن أن يسبب مشاعر احباط وعدم قدرة على التأقلم.

لكى ندعم طاقة الكليتين :

- ضع اليد اليمنى على عضمة العانة وامسك ا صبع القدم اليمنى الصغير باليد اليسرى. أو يمكنك الامساك بالسبابة لعدة دقائق حتى يحد ث اتساق. اعكس الامر للجانب الايسر.

- يقوم الكبد والطحال بالعمل المضاعف كذلك حتى يتمكنوا من انتاج خلايا دم جديدة وتغذية الجسد لامدا ده بالطاقة والدعم.

لكى ندعم طاقة الكبد :

- ضع اليد اليمنى على قفل امان الطاقة الايمن رقم 4 واليد اليسرى على قفل امان الطاقة الايسر رقم 22 لعدة دقائق. (أعكس للجانب الايسر).
  أو قم بامساك قفل امان الطاقة رقم 4 الايمن والايسر فى نفس الوقت (اليد اليسرى على الايسر واليد اليمنى على الايمن)

لكى ندعم طاقة الطحال:

- ضع اليد اليمنى على قفل امان الطاقة الايمن رقم 5 واليد اليسرى على العصعص (اعكس للجانب الايسر)
  أو ضع اليد اليمنى على العصعص واليد اليسرى على عظمة العانة.
  أو امسك الابهام فى كل يد على التوالى

كل هذه الاوضا ع يتم الثبات عليها لعدة دقائق لحين حدو ث اتساق.

تمرين "الا صابع اليد والقدم المعكو سة" صفحة 12 يمكن ايضا ان يساعد فى تجديد طاقة الجسد.

12 ملحوظة المترجمة : https://www.youtube.com/watch?v=-HrjHKftzkM&index=9&list=PL3R1sIQwcvVdQKSwXHjiKu9p_LtKyVFKs

اعراض جانبية محتملة – الاكتئاب

حين تثقل علينا مشاعر الحزن قد تؤدى الى تعطل طاقة المعدة والأمعاء الغليظة ، ويمكن أن تساهم في الاكتئاب.

- لإعادة توازن طاقات هذان العضوان، أعطى ببساطة نفسك عناق كبير، وذلك من خلال عكس ذراعيك ووضع اصابعك تحت الإبطين.[13]
- قم بالزفير والشهيق أثناء امساك هذه النقاط لعدد 36 الأنفاس أو حتى تشعر بالهدوء والأمان.
- امسك إبهامك الأيسر بيدك اليمنى ثم أصبع الخاتم بيدك اليمنى لبضع دقائق.
- ثم امسك إبهامك الأيمن بيدك اليسرى ثم امسك أصبع الخاتم الأيمن بيدك اليسرى لبضع دقائق.

هذه الاوضاع لديها القدرة على تهدئة نفسيتك ورفع معنوياتك

13 ملحوظة المترجمة : https://www.youtube.com/watch?v=GfmZ7jaFYXs&index=4&list=PL3R1sIQwcvVdQKSwXHjiKu9p_LtKyVFKs

الآثار الجانبية المحتملة – الليمفوديما [14]

الليمفوديما [15] هو تورم الأنسجة اللينة الناجمة عن تراكم السائل الليمفاوي. يمكن أن يحدث ذلك في اليد ، الذراع ، الثدي ، الجذع ، البطن أو الساق. للمساعدة فى كل ما سبق:

- ضع إبهامك الأيمن في مركز الإبط الأيسر وقم بلف أ صابعك حول الجزء العلوي من الذراع الأيسر.
- امسك الفخذ الداخلي العكسى باليد اليسرى.

عند حدوث الليمفوديما في الذراع أو اليد.

- قم بإمساك قفل أمان الطاقة 26 (انظر الصفحة 6) على جانب الذراع المصابة با ستخدام اليد العكسية، وضع العقلة الاخيرة من الإبهام على ظفر ا صبع الخاتم (فى شكل دائرة) باليد الاخرى.
- ابقى على الوضع لمدة 20 دقيقة أو أكثر ، وقد تبدأ في الشعور بضخ الى أعلى فى ذراع.

عند حدوث الليمفوديما في الصدر أو البطن

ضع اليد اليسرى على قفل أمان الطاقة 21 الايمن (انظر الصفحة 6) ، واليد اليمنى على قفل أمان الطاقة 22 الايمن.

عند حدوث الليمفوديما في الساق.

بالنسبة إلى الجانب الأيسر ، ضع اليد اليمنى على الكتف الأيسر على قفل أمان الطاقة 11 (انظر الصفحة 6) ، واليد اليسرى على قفل امان الطاقة 15 الايسر.
اعكس الوضع للساق اليمنى.

يمكن أيضا ا ستخدام هذه الاوضاع لتحقيق التوازن للجسد إ ذا كان هناك قلق من أن يحدث ليمفوديما.

---

14 Lymphodema
15 ملحوظة المترجمة :https://www.youtube.com/watch?v=xsuqJOT-DGI&list=PL3R1sIQwcvVdQKSwXHjiKu9p_LtKyVFKs&index=13

الآثار الجانبية المحتملة الأخرى

التنفس

يمكن أن يحدث ضيق التنفس. لفتح الرئتين و للسماح بالمزيد من الأكسجين ، استخدم أساليب المساعدة الذاتية التالية:

- ضع اليد اليمنى على الكتف الأيسر على قفل امان الطاقة رقم 11 (انظر الصفحة 6).
- ضع اليد اليسرى تحت الأرداف اليسرى على قفل امان الطاقة 25.

انتظر لبضع دقائق حتى يتحسن التنفس.

غثيان[16]

قم بامساك معصمك عند قفل امان الطاقة 17 و / أو قفل امان الطاقة 18 (انظر الصفحة 6) حتى يتوقف الغثيان.

الصداع

- امسك كل من أصابع القدم الكبيرة (قفل امان الطاقة 7) حتى ينحسر الألم.

الحكة

في بعض الأحيان ، بعد العلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي يمكنك الاحساس بالحكة. فى حالة إذا ما حدث حكة:

- ضع اليد اليسرى على الإصبع الصغير فى القدم اليمنى ،
- ضع اليد اليمنى على عظمة العانة.

احتفظ بهذا الوضع حتى تهدأ الحكة.

التهاب الغشاء المخاطي[17]

التهاب الغشاء المخاطي هو التهاب مؤلم للأغشية المخاطية أو بطانة الفم أو المريء ، مما يخلق تقرحات.

- ضع اليد اليسرى على عضلة السمانة اليمنى
- ضع اليد اليمنى على عضلة السمانة اليسرى حتى توازن النبضات.
- ضع اليد اليمنى على قفل امان الطاقة 21 الايسر
- ضع اليد اليسرى على قفل امان الطاقة 22 الايمن حتى يتوازن النبض
- ضع اليد اليمنى على قفل امان الطاقة 5 الايمن.
- ضع اليد اليسرى على العصعص ، حتى توازن نبضات

16 ملحوظة المترجمة : https://www.youtube.com/watch?v=gh-8XHbU0X0&list=PL3R1sIQwcvVdQKSwXHjiKu9p_LtKyVFKs&index=6

17 Mucositis

الآثار الجانبية المحتملة الأخرى

حموضة المعدة

- ضع اليد اليمنى (الأ صابع تشير إلى الرأس) بين قفل امان الطاقة 13 (انظر الصفحة 6) على فم المعدة.
- ضع اليد اليسرى فى و سط قفل امان الطاقة 14 (قاعدة القفص الصدرى). الا صابع تشير إلى أ سفل.
- إعكس للجانب الآخر.

انتظر لبضع دقائق.

الإمساك أو الإسهال[18]

- ضع يد واحدة على العصعص ، اليد الاخرى على الخارج الركبة في قفل امان الطاقة 8 (انظر صفحة 6).

امسك لمدة 15 دقيقة.

- أو إمسك إ صبع السبابة ، ثم إ صبع الخاتم لمدة 3-5 دقائق لكل منهما

الالم[19]

- ضع اليد اليسرى على الجانب الخارجى من الكاحل الأيسر في قفل امان الطاقة 16 (انظر الصفحة 6) ، واليد اليمنى على الجانب الداخلى من الكاحل الأيسر في قفل امان الطاقة 5.
- ضع اليد اليمنى على الجانب الداخلى من الكاحل الأيمن في قفل امان الطاقة 5 (انظر الصفحة 6) ، واليد اليسرى على الجانب الخارجى من الكاحل الأيمن (قفل امان الطاقة 16) حتى يهدأ الألم

18 ملحوظة المترجمة : https://www.youtube.com/watch?v=MQ8tlk4_Rl0&list=PL3R1sIQwcvVdQKSwXHjiKu9p_LtKyVFKs&index=7

19 ملحوظة المترجمة : https://www.youtube.com/watch?v=gqE2VdGLTqk&index=12&list=PL3R1sIQwcvVdQKSwXHjiKu9p_LtKyVFKs

تذكر.....

"قم بإجراء تغييرات في حياتك. ابتسم."

***اقتبا سات من* "ما تقوله ماري ....."**

"تغيير التركيز. تغيير الأفكار "

"كل نفس يعا ش جيدا ، يجعل من الأمس حلم سعيد ، ويجعل من الغد نشوة. "

"امسك الأ صابع بحب"

"أ سقط الكتفين وقم بالزفير. قم بالتركيز على التناغم وليس التنافر ".

"مثالى. كل يوم أنا مثالي. "

تجميع بوا سطة لين بفلوجير ومايكل ويننجر.

هذا الكتاب ، "ما تقوله ماري ..." يحوى الكثير من الاقتبا سات الرائعة ، ومتاح على www.jsjinc.net

حقوق الطبع والنشر © 1977 من قبل JSJ

شهادات

عندما يصاب أحد أفراد الأسرة بالسرطان ، فإن ذلك يؤثر على الأسرة بالكامل. يمكن للجميع الاستفادة من التعلم واستخدام الأدوات البسيطة في هذا الكتيب.

" في كثير من الأحيان ، لم أكن فقط مندهشا، ولكن أيضا متعجبا من الفعالية الاستثنائية لهذا الفن القديم المذهل الجين شين جيوتسو.
حينما أصيبت زوجتي بسرطان الثدي في عام 2005 ، ومن ثم تكرر في عام 2007 ، اضطرت عندئذ إلى الخضوع لدورة مكثفة من العلاج الإشعاعي. أتيحت لي الفرصة لمساعدتها في التغلب عل بعض الآثار " الضارة" للإشعاع باستخدام تقنيات المساعدة الذاتية للجين شين جيوتسو

خلال فترة العلاج الإشعاعي الطويلة ، كانت زوجتي "تستعد" قبل كل جلسة ، حيث كنا نسافر إلى المدينة (فى رحلة تستغرق ساعة) ، وذلك بالقيام بتمرين " المركزية الرئيسية" على نفسها. فى طريق العودة الى المنزل فى السيارة كانت تقوم بوضع يدها اليمنى على يدها اليسرى فوق المنطقة التى تعرضت للاشعاع.

عند عودتنا الى المنزل، كنت كمقدم الرعاية لمارى اقوم بالقيام بجلسات جين شين جيوتسو لها.
كنت أضع يدي اليمنى فوق يدي اليسرى فوق المنطقة الى تلقت الاشعاع، ثم اقوم بتمرين " الامساك بالسمانة" ، يليها تمرين "أصابع اليد والقدم المعكوسة" .

على الرغم من أنني كنت مبتدئًا ، إلا أنني كنت أشعر بحرارة لا تصدق في يدي عندما كنت اقوم بوضع " اليد اليمنى على اليد اليسرى" و " الامساك بالسمانة" حيث كانت الحرارة تنسحب من المنطقة المعالجة بالاشعاع.
وقد كان يمكننى أن أرى بوضوح واشعر "بالقوة" التى كانت تدب فى جسدها بعد القيام بتمرين "أصابع اليد والقدم المعكوسة" .
خلال جلسات الإشعاع، شاركت زوجتي هذه التقنيات مع العديد من المرضى الآخرين الذين قابلتهم والذين كانوا ينتظرون العلاج.
وقد دهش الجميع من فعالية التقنيات. ما كان أكثر استثنائية أن جميع الأخصائيين الطبيين والموظفين كانوا قد حذروها من أنها ستحترق بشكل سيء، وسيصير لها بثور وانها سوف تتأثر بالمعالجة الإشعاعية الطويلة.
لم يحدث شيء من هذا! نعم لقد أصبحت المنطقة المعالجة حمراء ، ويرجع ذلك أساسا بسببها عمرها (70 عاما) لم يحدث لها شيء اكثر من ذلك ،

وقد كانت دهشتهم كبيرة عندما شرحت كيف حدث ذلك.

بصفتي " العائلة" ، فقد كان امتيازًا حقيقيًا لي أن أتمكن من المشاركة [20] والمساهمة بنجاح في معركتها في التغلب على مثل هذا التحدي الكبير."
جيم.

****

20 ملحوظة المترجمة : https://www.youtube.com/watch?v=KsomEYFeUDg&index=14&list=PL3R1sIQwcvVdQKSwXHjiKu9p_LtKyVFKs

"لقد كنت اقوم بعمل جلسات لرجل مصاب بسرطان العظام. وكان الرجل يقوم بعمل تمارين "المساعدة الذاتية"، كما أن زوجته كانت تقوم لعمل تدريبات معه وله. فى يوما ما سألته كيف كان يشعر. وكان رده : "الالم اقل من ذى قبل بكثير، لكنك أعطيتني الهبة الاعظم". وعندما سألته ما ذا كان يقصد كان رده مذهلا :"الآن عا دتٍ زوجتي لتنام في سريري، ولن تعرفى أبدا كم يعني لى ذلك, ان اتمكن من وضع يدي في الليل عندما أكون مستيقظا ، وأ شعر بها هناك بجانبي".
سابقا ، كان الألم والارق يقيهما مستيقظين، الامر الذى كان يجعلها تنتقل إلى سرير في غرفة الضيوف. "

هيذر. (ممارسة جين شين جيوتسو)

****

الرحلة مستمرة

إذا كنت ترغب في تعلم فن جين شين جيوتسو لاستخدامه على نفسك أو عائلتك ،لتصبح ممارسًا ، أو لحضور دروس المساعدة الذاتية يحتوي موقع Jin Shin Jyutsu على تفا صيل حول تواريخ ومواقع ندوات الخمس ايام، والممارسين المحليين ، و دروس المساعدة الذاتية.

قم بزيارة www.jsjinc.net

اقتراحات للقراءة:
"لمسة الشفاء"
بواسطة أليس بورميستير وتوم مونتي
انظر أيضا في الكتب المعروضة فى الموقع أعلاه.

شكرا جزيلا لكل من ديفيد ومايكل بورميستير لإعطائي إذن لمشاركة تجربتي الشخصية مع فن الجين شين جيوتسو

خالص الشكر أيضا إلى سينثيا بروشي وفيلومينا دولي و ديفيد بورميستير لاقتراحاتهم واقتراحاتهم الصائبة للتحرير.

ملاحظات