

*Entretien avec **Sophie Brunel***

Thérapeute en Jin Shin Jyutsu



SOPHIE BRUNEL



Sophie Brunel est thérapeute depuis plus de douze ans à Lyon. Elle est spécialisée en Jin Shin Jyutsu, une pratique énergétique manuelle très ancienne.

D'abord formée au massage, puis, dans une démarche de compréhension plus profonde de l'Humain, à la naturopathie, Sophie se consacre aujourd'hui uniquement au Jin Shin Jyutsu, en séance individuelle et en tant que formatrice.

SOMMAIRE

PRINCIPES ET MÉCANISMES

5

Une pratique synonyme d'autonomie	6
Renouer avec son énergie fondamentale.....	6
L'histoire du Jin Shin Jyutsu.....	7
Un long travail d'expérimentation et de recherches	8
Similitudes et différences avec la médecine chinoise	9
Un lien avec le shiatsu ?	9
Privilégier la cause plutôt que le symptôme	10
Étymologie du Jin Shin Jyutsu	10
Des racines similaires à la réflexologie.....	11
Les indications du Jin Shin Jyutsu	12
Une approche très individualisée.....	13
Les pays pionniers du Jin Shin Jyutsu.....	14
Laisser circuler l'énergie.....	15
Une pratique accessible à tout le monde	15
Des manifestations très hétérogènes	16
Jin Shin Jyutsu et fasciathérapie	17
Durée d'une séance	18
Une écoute de l'énergie	18

Rituel de nettoyage.....	20
Une reprogrammation naturelle	23
Reconnecter tous les points de circulation	24
Les 21 rituels de Sophie Brunel	25
Soulager les problèmes de dos	26
Exercez-vous !.....	27
Accompagner une chimiothérapie	28
Soulager les problèmes digestifs	29
Traiter les problèmes de peau	30
Rhizarthrose : quelles alternatives pour faire le rituel ?	30
Un soin immédiat.....	31
Accompagner une ostéoporose	31
Pratiquer à son rythme	31
Les rituels : un effet libérateur.....	31
Dô-in et Jin Shin Jyutsu.....	32
Un témoignage encourageant.....	32
Le livre de Sophie Brunel	32
Consulter Sophie Brunel	33
Lutter contre les acouphènes.....	34
Se frotter les mains avant chaque séance ?	34
Une cartographie des doigts	35

PRINCIPES ET MÉCANISMES

Une pratique synonyme d'autonomie

Sophie Brunel : Lorsque les personnes ont goûté au Jin Shin Jyutsu, elles étaient tristes que j'arrête les massages, mais elles ont vraiment basculé avec facilité, parce que les douleurs s'en vont, elles ont plus d'énergie, et elles peuvent pratiquer sur elles-mêmes. Je donne toujours des astuces en fin de séance.

Pour moi, le cœur du Jin Shin Jyutsu est l'autonomie et le cœur de la santé est également l'autonomie. C'est très précieux. On ne peut pas faire cela en acupuncture : il y a les aiguilles, et personnellement je ne les poserai pas sur moi-même.

Dans le Jin Shin Jyutsu, on applique nos mains sur nous-mêmes, c'est donc très naturel. Quand on oublie quelque chose, on applique naturellement nos mains sur notre front et celui-ci est un verrou de l'énergie qui aide la mémoire.

Le Jin Shin Jyutsu est donc très naturel, c'est comme se rappeler de quelque chose, c'est instinctif, un peu comme l'allaitement.

Renouer avec son énergie fondamentale

Frédéric : Vous avez l'impression que cela renoue avec notre énergie fondamentale ?

Sophie Brunel : Oui, c'est quelque chose que l'on a de manière intrinsèque, on peut observer cela lorsque l'on regarde toutes les fresques dans le monde entier et quand on voit tous les mudras dans le monde. Les mudras sont des petits mouvements de doigts. Il existe 8 mudras en Jin Shin Jyutsu, mais il y en a plein en Inde, en Chine, ainsi qu'en Europe chez les Celtes.

Ces petits mouvements de doigts sont très dynamiques et ils vont influencer la circulation de l'énergie dans tout le corps. On retrouve ces mudras dans mon livre.

Quand on apprend le Jin Shin Jyutsu pour pouvoir travailler comme praticien en cabinet, il y a énormément de choses à apprendre. Il y a des formations en continu, on ne peut pas exercer si l'on ne fait pas de formation *a minima* tous les 2 ans. Je trouve cela très bien, car on ne peut

pas penser tout savoir. C'est comme dans la vie : l'apprentissage ne s'arrête jamais.

L'histoire du Jin Shin Jyutsu

Frédéric : Quelle est l'histoire du Jin Shin Jyutsu ?

Sophie Brunel : Le Jin Shin Jyutsu n'est pas une technique, c'est vraiment un art. C'est une approche personnalisée : il y a des personnes que je suis depuis 7 ans et à chaque fois qu'elles viennent, ce sont des personnes différentes. Il y a des routes, des guides, et chaque praticien ferait une séance différente par rapport à une pathologie donnée.

Le Jin Shin Jyutsu provient du Japon, cela a été redécouvert par maître Jirô Murai. Il a un parcours de vie assez étonnant, il n'était pas l'aîné dans sa famille de médecins, son père était médecin, et l'aîné était censé être médecin. Comme il n'était pas l'aîné, il ne pouvait pas être médecin, bien qu'il l'eût souhaité. Il a donc eu une vie un peu dissolue où il a beaucoup mangé, où il a beaucoup bu, et où il a beaucoup profité de la vie jusqu'à devenir très malade.

Il a vraiment failli mourir, sa famille ne pouvait pas le soigner : ni son père ni son frère qui étaient tous les 2 médecins. Il avait une maladie digestive grave. Tout cela s'est produit dans les années 1900. Il s'est dit qu'il allait mourir et il a demandé à sa famille de finir sa vie seul. C'était la tradition et c'était aussi son choix. Il a demandé à sa famille de l'emmener dans un chalet familial dans la forêt et de relever son corps 7 jours après. Il pensait qu'il allait mourir au bout de 7 jours et il avait envie de faire ce chemin seul.

Quand il est arrivé dans le chalet, il jeûnait, il ne pouvait plus manger, car physiologiquement cela ne fonctionnait plus. Il s'est dit qu'il allait quand même passer la fin de sa vie à être en méditation, en position zazen, à faire des mudras qui ces mouvements de doigts qui sont très dynamiques. Il avait la pratique du zazen inscrite en lui, il s'est senti partir par moment, il avait très froid et il sentait la mort l'envahir.

À force de pratiquer toujours en jeûnant, il a senti une grande chaleur l'envahir et il s'est senti guéri. Il a réussi à se relever. Sa famille l'avait amené en position allongée sur une civière et il est reparti debout. C'est une histoire incroyable. Il s'est dit : « à partir d'aujourd'hui, je veux passer

le reste de ma vie à comprendre ce qui m'est arrivé, à étudier, et si le je peux, à aider les autres.

C'est ce qu'il a fait et c'est pour cela que l'on a le Jin Shin Jyutsu aujourd'hui.

Un long travail d'expérimentation et de recherches

Frédéric : Il a commencé à faire des recherches sur lui-même et les autres ?

Sophie Brunel : Sur lui-même oui, car il a continué à pratiquer le jeûne, mais il a étudié beaucoup de choses en parallèle : le corps humain, la physique, l'astrophysique, etc. Il avait accès à une bibliothèque qui était monumentale à l'endroit où il vivait. Il a beaucoup étudié le Kojiki qui est un livre sur les choses anciennes du Japon. C'est un livre qui a 700 ans et qui contient énormément de matières. Ce livre est très précieux pour les Japonais, c'est vraiment un livre de sagesse qu'il a étudié in extenso.

Parallèlement à ces études très scolaires, il étudiait sur lui à travers le jeûne la circulation de l'énergie dans son corps pendant qu'il était en jeûne, car il n'avait pas la gêne de la digestion. C'est ainsi qu'il a retrouvé « des flux » et que l'on appelle « méridiens » en médecine chinoise. Ces points sont superposables avec la médecine chinoise.

En Jin Shin Jyutsu, on fonctionne beaucoup comme en acupuncture sauf que ce sont nos mains qui vont se poser à des endroits précis du corps. Ce sont des zones qui sont comme des points primaires d'acupuncture. Il n'y en a que 26 en Jin Shin Jyutsu avec plein de variantes. Ce sont des zones de concentration d'énergie, ce sont des zones réflexes qui vont appeler à aider le corps à s'autoguérir.

Il a bien pratiqué sur lui et il a ensuite cherché des volontaires. Il a accroché des petites annonces dans les parcs de la ville à destination de tous les SDF, et de toutes les personnes qui avaient besoin d'une aide physique. Il mettait des écriteaux comme : « aujourd'hui je soigne les genoux » ; « aujourd'hui je soigne les épaules » ; « aujourd'hui je soigne la digestion ». Tout le monde pouvait venir et cela a pris tellement d'ampleur qu'il est remonté jusqu'à l'empereur. Il travaillait à la fois avec des gens SDF et avec les sphères de la haute société pour guérir les personnes qui avaient entendu parler de ses miracles.

Similitudes et différences avec la médecine chinoise

Frédéric : Est-ce très éloigné de la médecine chinoise ?

Sophie Brunel : Le Jin Shin Jyutsu a vraiment des particularités et notamment des profondeurs. On peut comparer cela à des auras qui s'exercent sur différentes couches. On ne retrouve pas cela dans le Tao et dans la médecine traditionnelle chinoise. Il y a par contre des éléments qui sont identiques : on va par exemple travailler avec les éléments comme l'air, le feu, l'eau, etc. C'est identique et c'est lié aux mêmes émotions et aux mêmes organes. Les heures sont un peu différentes, car dans le Jin Shin Jyutsu on ne voit pas en pic, on voit en heure de départ et de fin.

Il a plein de similitudes et plein de différences. Il y a eu des mélanges de culture de toute façon. Il y a plein de similitudes avec l'ayurvêda qui est un peu la médecine mère : les méridiens correspondent aux nadis. Les chakras correspondent aussi à des points énergétiques.

Le Jin Shin Jyutsu existait depuis très longtemps, sauf qu'il avait été presque perdu, car transmis à l'oral. À l'époque, on n'écrivait pas et Jirô Murai a voulu quand il a retrouvé des bribes dans sa bibliothèque et qu'il a retrouvé des trajets de circulation précis avec ce qu'il avait vécu que cela se transmette. Il a commencé à transmettre à un petit groupe. Il a transmis à Mary Burmeister qui était sino-américaine dans les années 50. Le Jin Shin Jyutsu est donc arrivé quasiment 50 après en Occident.

Un lien avec le shiatsu ?

Frédéric : Quel est le lien éventuel avec le shiatsu ?

Sophie Brunel : Le shiatsu ressemble beaucoup à l'acupuncture, sauf que c'est en massage. En Jin Shin Jyutsu, on ne masse pas : on appose la main. Nos mains sont comme des câbles de batterie en Jin Shin Jyutsu. On est polarisé, et la main gauche et la main droite n'ont pas les mêmes effets.

En Jin Shin Jyutsu, il suffit de poser la main, on ne masse pas alors qu'en shiatsu, on masse et on peut mettre beaucoup de pression.

Privilégier la cause plutôt que le symptôme

Frédéric : Y a-t-il une part d'intuition dans cette approche ?

Sophie Brunel : Il n'y a pas de protocole, mais il y a un déroulé. Jirô Murai ne faisait jamais 2 fois le même flux, il travaillait à l'écoute. On écoute les pouls comme en acupuncture au niveau des poignets et on écoute ce qu'il se passe au niveau des organes. On écoute le cœur, mais également tous les autres organes. On écoute l'énergie du moment. Il s'agit vraiment de faire une photographie de la personne à un instant précis et de démarrer la séance avec ces informations.

On va s'accrocher beaucoup plus à la cause qu'aux symptômes, mais le symptôme est important, puisque la personne en souffre. Le symptôme est la seule chose dont la personne peut parler, on écoute donc avec nos oreilles le symptôme, ce qu'il se passe dans le corps et cela fait alors écho à d'autres choses, car on a une autre grille de lecture en Jin Shin Jyutsu. Il y a des liens entre les éléments ainsi qu'entre les organes qui entraînent le fait qu'un symptôme ne va pas avoir forcément la même cause d'un individu à l'autre.

Je compare souvent notre énergie vitale à une rivière. Si à l'automne les feuilles tombent, la rivière sera bouchée à certains endroits. On va donc avoir des trop-pleins et s'il y a des trop-pleins à un endroit, il y aura des « trop peu » à un autre endroit. Dans la pratique du Jin Shin Jyutsu, on cherche vraiment à nettoyer la rivière en commençant par la respiration à travers l'expiration et l'inspiration. On commence toujours par l'expiration en Jin Shin Jyutsu. Quand on pose les mains sur quelqu'un, c'est dans une expiration personnelle, on fait de la place à l'autre et on fait de la place avant sa pratique.

Étymologie du Jin Shin Jyutsu

Frédéric : Que signifie « Jin Shin Jyutsu » ?

Sophie Brunel : Au départ, Jirô Murai appelait cela simplement « l'art du bonheur », « l'art de la longévité », et « l'art de la bienveillance ». Il a changé plein de fois de noms. Il s'est arrêté sur Jin Shin Jyutsu qui signifie « l'art du créateur à travers l'Homme de compassion ».

On pose donc ses mains sur une personne, on écoute la personne, et on lui laisse de la place. Lorsque l'on fait cela, l'énergie remonte et elle se dit « je vais peut-être faire ce que j'ai besoin de faire » et elle circule. C'est la personne qui permet cela, c'est une boule de neige positive le Jin Shin Jyutsu, où quand on travaille sur soi, cela rayonne sur les autres. C'est pour cela que j'aime l'aide à soi-même, car lorsque l'on se guérit, cela aide beaucoup autour de soi.

Des racines similaires à la réflexologie



Frédéric : Y a-t-il un rapprochement à faire avec la réflexologie ?

Sophie Brunel : Oui, car c'est la même racine. Tout est concentré dans les mains et dans les pieds. Chaque doigt correspond à 2 organes en Jin Shin Jyutsu et le centre de la paume aussi. Il y a des éléments communs.

Dans les pieds, on va aussi avoir des réponses à des organes. On ne va pas aller travailler sur la plante du pied, mais on va aller sur chaque orteil pour chercher à aider un organe.

Les indications du Jin Shin Jyutsu

Frédéric : Quelles sont les principales indications ?

Sophie Brunel : Il y a 2 voies :

La voie physique

Il y a vraiment des personnes qui viennent par rapport à des douleurs. Des douleurs de dos, d'épaule, de hanche, des psoas vrillés, des chevilles et des douleurs digestives.

Souvent, les personnes viennent me voir quand elles sont en bout de course, car les antidouleurs ne fonctionnent plus, parce que les examens sont bons et que les médecins ne comprennent pas pourquoi la personne a mal ou parce que les examens sont mauvais et que l'on ne peut plus rien faire.

Je reçois donc beaucoup ces personnes qui ont tout essayé en médecine classique et qui se tournent vers autre chose. Je travaille donc beaucoup sur les douleurs de dos et notamment les sciatiques.

La voie psychologique

Je travaille également au niveau psychologique dans le cas de problème de sommeil, de fatigue chronique, déprime saisonnière, soit tout ce qui va être lié à l'humeur et à une forme de recherche de bien-être ou d'évolution personnelle.

Le Jin Shin Jyutsu est très intéressant pour cela. Très souvent on va pratiquer soit en séance, soit à la maison, soit les deux et on se réveille un matin en attendant la douleur. Les gens me disent souvent : « je me suis réveillé et je n'avais plus mal, cela m'a fait un choc ». D'autres me disent : « je suis sorti de la séance et j'ai dormi comme un bébé, cela faisait 3 ans que je n'avais pas passé une nuit comme cela ».

Les pandas sont des ours, ce sont des grosses bestioles massives avec de grandes dents et pourtant c'est tout gentil, c'est tout doux et c'est herbivore. Le Jin Shin Jyutsu, c'est comme un panda : on pose sa main

comme un ami pourrait le faire sur votre épaule en disant bonjour. C'est hyper profond et c'est très puissant.

Lors des séances, la personne est habillée, contrairement à l'acupuncture. Il y a quand même cette intimité qui est bienveillante et on n'a pas froid. Dans une séance de Jin Shin Jyutsu, on est entre 2 états : très souvent c'est très méditatif pour la personne qui reçoit le soin. C'est comme si elle s'endormait, comme quand on est en voiture : où l'on entend ce qu'il se dit et où l'on est incapable de répondre, car on est déjà parti ailleurs. On est entre deux états en Jin Shin Jyutsu.

Pour ma part, je suis 100 % là et donc 100 % en méditation. Ce n'est pas moi qui guéris, c'est la personne qui laisse son énergie circuler à travers ma connaissance quant à l'emplacement où je pose mes mains.

Une approche très individualisée

Frédéric : Est-ce que cet art a vocation à expliquer les pathologies ?

Sophie Brunel : Je peux conseiller des choses, parce qu'il y a parfois des liens, mais il n'y a pas une ligne directrice pour tous. Ce que je vais entendre avec mes mains va permettre de dire : « toi c'est ça ». Mais ce ne sera pas la même chose pour une autre personne, car les personnes n'auront pas eu le même parcours de vie.

Il y a certaines personnes qui vont avoir une dépression liée à des peurs vossie, rein. Ce sont des peurs profondes, des peurs ancestrales comme la peur du noir, de la mort, etc. On peut entendre cela dans leur pouls.

D'autres personnes vont décrire les mêmes symptômes et avec mes oreilles je vais entendre la même chose, par contre quand je vais poser mes doigts, je ne vais pas entendre la même chose. Je vais peut-être entendre une rupture au niveau de l'ombilic, au niveau du lien qu'elles ont eu elles-mêmes et qu'elles ont éventuellement eu avec leur mère, parfois même in utero.

Avec le temps, de la pratique, de l'échange et en intégrant la polarité - car il ne se passe pas la même chose à gauche et à droite du corps - on peut entendre des choses complètement différentes.

Je vais donner des choses à faire à la maison qui dépendent de l'origine de ces maux et il ne s'agit pas d'une simple ligne de conduite où l'on dit

que $A+B=X$; ce n'est jamais le cas. Il s'agit à chaque fois d'une personne unique et il faut voir ce qui cloche.

Les pays pionniers du Jin Shin Jyutsu

Frédéric : Qui assure la continuité du Jin Shin Jyutsu et pourquoi est-ce plus développé en Allemagne ou aux États-Unis ?

Sophie Brunel : Aux États-Unis, c'est normal que ce soit très développé, car Mary Burmeister a rencontré par hasard Jirô Murai dans les années 50. Il lui a dit : « est-ce que vous voulez ramener un cadeau aux États-Unis ? ». Elle a répondu : « Bien sûr ». Elle pensait rester 1 an au Japon et elle est restée 7 ans avec Jirô Murai.

Elle a ensuite ramené le Jin Shin Jyutsu dans ses bagages et elle nous l'a transmis. Elle ne l'a pas transmis tout de suite, elle a beaucoup pratiqué sur elle dans un premier temps, et ensuite sur des personnes. Son premier étudiant était un chiropracteur. Elle a en effet rencontré une personne qui lui a dit : « mon chiropracteur a déménagé, donc je viens vous voir, car je ne sais pas quoi faire, j'ai des douleurs aux cervicales ». Elle a dit qu'elle allait voir ce qu'elle pourrait faire. Les résultats ont été bluffants et cette personne a appelé son chiropracteur et lui a dit : « finalement c'est bon, j'ai trouvé quelqu'un et je n'ai plus du tout mal ». Ce chiropracteur a été intrigué, il est venu la voir et il a étudié avec Mary Burmeister, car il n'avait jamais eu de tels résultats. Il a dû la supplier, car elle ne voulait pas faire cela. Elle aimait aider les gens, mais elle ne se voyait pas professeure.

C'était vraiment une personne qui avait un système de pensées extrêmement éveillé. Elle s'est intéressée à des millions de choses et elle a lu un grand nombre de livres. C'était une femme brillante et d'une grande simplicité. Cela a commencé ainsi et elle a formé des personnes aux États-Unis : c'est ainsi que le Jin Shin Jyutsu a essaimé jusque dans les hôpitaux. Il y a des professeurs de Jin Shin Jyutsu qui ont travaillé pendant plusieurs années en cancérologie avec des chirurgiens, des oncologues, etc., car ils se sont rendu compte que les patients qui avaient des séances de Jin Shin Jyutsu régulières amélioraient considérablement leur chance de survie et que leur période de guérison était beaucoup plus courte.

En Allemagne, les Allemands étaient déjà très ouverts, ils ont peut-être 30 ans d'avance sur nous sur les médecines douces. Aujourd'hui, il y a autant

de praticiens en Jin Shin Jyutsu en Allemagne qu'il y a d'ostéopathes en France.

Laisser circuler l'énergie

Frédéric : Quand on fait un soin, n'a ton pas le risque de se faire vampiriser, et de se vider de sa propre énergie, parce que le client va être assoiffé et pomper celle du praticien ?

Sophie Brunel : J'ai plein de personnes qui s'excusent après la séance, car ils disent : « Sophie, ne vous ai-je pas pompé votre énergie, car j'étais tellement fatigué, j'ai peur que vous soyez mal ? ». Ce n'est pas du tout le cas, si l'on pratique sur soi, et si l'on souffle beaucoup. Par exemple, je sens des choses lourdes qui traversent mes mains et ma langue, après une chimiothérapie, je sens vraiment les produits sur ma langue, c'est très désagréable et je souffle pour laisser tout cela partir.

C'est très déstabilisant, car au début, quand j'ai commencé à poser mes mains sur les gens et à faire des séances, je courais aux toilettes pour vomir, car je n'étais pas protégée. J'avais demandé aux professeurs de Jin Shin Jyutsu ce que je pouvais faire et si c'était normal, et ils m'ont juste répondu : « expire davantage ».

Aujourd'hui je préviens parfois les personnes en leur disant : « vous verrez, je respire beaucoup pendant la séance, mais il ne faut pas s'inquiéter, il faut laisser aller les choses, c'est de la fluidité ».

Le Jin Shin Jyutsu consiste en de la fluidité où plus on laisse aller et plus cela circule et plus on est en forme. Le soir, je peux aller courir si j'en ai envie, je ne suis absolument pas fatiguée, je suis en méditation toute la journée et j'ai le meilleur boulot du monde !

Une pratique accessible à tout le monde

Frédéric : Faut-il avoir des capacités particulières pour pratiquer le Jin Shin Jyutsu ?

Sophie Brunel : Non, ma mère nous a toujours massés lorsque l'on était enfant et je la massais ensuite et j'entendais des choses. J'avais des réflexes de clapping alors que je n'avais jamais appris cela et cela

l'empêchait de tousser. J'avais quelque chose dans les mains qui était au-delà de ce que j'avais conscience de faire, mais il n'est pas du tout nécessaire d'avoir ces facilités.

Il y a des professeurs de Jin Shin Jyutsu qui n'entendaient pas les pouls pendant 3 ans, alors que moi j'ai mis mes mains et j'ai tout de suite entendu. En revanche, on est tous humains, on a tous une polarité dans nos mains, on est tous vivants et à partir du moment où l'on est vivant, on peut donner du Jin Shin Jyutsu.

Ma fille avait 3 ans quand j'ai commencé à faire du Jin Shin Jyutsu et elle s'amusait par mimétisme à faire la même chose sur les personnes de la famille et cela fonctionnait très bien. Il faut simplement être avec l'autre et poser les mains là où l'on apprend à les poser. Il y a quand même une structure et une connaissance à avoir, mais dans l'organisation et le don, c'est très simple à recevoir et à donner.

Des manifestations très hétérogènes

Frédéric : Est-ce que vous sentez plus de chaleur ou de froid à certains moments ?

Sophie Brunel : Oui, cela occasionne plein de choses différentes. J'ai une cliente qui est systématiquement sujette au hoquet pendant ses séances.

J'ai une autre cliente qui me dit qu'elle se sent coupée en deux : elle sent un côté chaud et l'autre froid. Il y a une dichotomie et il faut donc opérer à un rééquilibrage, mais à la fin de la séance elle se sent à la même température des 2 côtés.

Il y a des personnes qui voient des couleurs, un peu comme celles des chakras. Ces personnes sont souvent assez éveillées et me disent que lorsqu'elles voient du violet, c'est que cela a fonctionné.

C'est pour cela que l'énergétique est un art et non une technique : c'est très personnel, c'est un costume sur mesure.

Jin Shin Jyutsu et fasciathérapie

Frédéric : Est-ce qu'il y a un lien avec la fasciathérapie ?

Sophie Brunel : Non, même si la fasciathérapie m'a beaucoup intéressée. On va travailler la peau profonde et on va travailler les tissus profonds, dont les fascias. Il n'y a donc pas de lien dans la façon dont on va réaliser la séance, puisque la fasciathérapie consiste à faire des mouvements et des massages.

En Jin Shin Jyutsu, on va faire cela, mais de façon complètement passive où l'on bouge très peu et où l'on écoute beaucoup. Quand on entend un balancement, un ping-pong qui est vraiment équilibré, on sait que l'on peut avancer. Cela va aider les fascias, mais différemment de la fasciathérapie.



Durée d'une séance

Frédéric : Combien de temps dure une séance ?

Sophie Brunel : En général 1 heure pour les personnes classiques. Pour une personne très malade, ce sera un peu moins et pour un enfant ce sera aussi moins. Cela dépend des enfants, car il y a des enfants qui peuvent rester immobiles pendant une heure.

On adapte à ce que peut recevoir une personne. Je dis souvent que le Jin Shin Jyutsu est comme de la nourriture et quelqu'un qui est très malade ne peut pas manger énormément, on lui donne donc par petites quantités.

Il vaut mieux faire plusieurs séances dans la journée, on ne dépasse jamais 1 heure ou alors on fait 1 heure, mais à 8 heures d'intervalle si l'on veut faire 2 séances dans la journée, le temps que le corps digère.

Une écoute de l'énergie

Frédéric : Il ne s'agit pas de prendre le pouls cardiaque ?

Sophie Brunel : Non, il faut vraiment écouter l'énergie : celle qui est en surface, celle qui est plus profonde et les organes. Que disent les organes ? Est-ce qu'il y a en un qui crie et qui a besoin d'aide ? Est-ce qu'il y en a un qui est trop timide et qui a aussi besoin d'aide ? Il faut faire attention à la saison et à plein d'autres paramètres.

EXERCICES PRATIQUES

Rituel de nettoyage

Frédéric : Est-ce qu'il existe des petits rituels de nettoyage ?

Sophie Brunel : C'est souvent en début et en fin de journée que l'on a le temps de s'occuper de soi, souvent dans son lit, car c'est plus pratique et le Jin Shin Jyutsu s'y prête vraiment, car le confort est essentiel. On est censé pouvoir s'endormir lorsque l'on pratique. C'est presque un but le soir quand on pratique. Il faut laisser la journée derrière nous et se laisser gagner par le sommeil.

Quand on va appliquer nos mains, il est plus intéressant de sentir ce que l'on fait. Pour sentir ce que l'on fait, il faut coller ses mains et les frotter très vite comme si l'on voulait faire du feu. À un moment donné, il faut décoller les mains tout doucement à 10-15 cm l'une de l'autre. Si on laisse ses mains libres, on va sentir comme une balle d'énergie entre les deux. Cette boule d'énergie continue à travailler et elle est très en profondeur. On peut travailler à travers un plâtre et on entendra exactement la même chose.

1^{ère} étape : Le point 1 central d'harmonie d'énergie universelle. Il faut mettre la main droite au sommet du crâne. Il ne faut pas utiliser la main gauche, car il s'agit alors d'un autre flux. Si l'on ne trouve pas l'endroit exact, c'est très simple : on pose la base de la main en haut de l'oreille et on est alors au bon endroit. La main gauche va aller au niveau du 3^{ème} œil, précédemment on parlait de la mémoire et du verrou de sauvegarde de l'énergie n°20, on va aller sur ce point 20 central.

Les polarités sont les mêmes pour les hommes et les femmes. On crée toujours de l'espace en soufflant : la première chose que l'on fait est de souffler. Le flux que l'on a senti dans nos mains précédemment va se faire de la même façon, mais à travers notre cerveau, il va continuer à circuler d'une main vers l'autre. Le Jin Shin Jyutsu consiste simplement en cela. Il faut faire discuter des verrous de sauvegarde de l'énergie entre eux, car ils ont souvent des choses à se dire, mais ils n'y parviennent pas, car ils sont déconnectés les uns des autres.

2^{ème} étape : On va maintenant descendre le long du corps sur des points stratégiques du corps qui vont venir sur les glandes, sur des chakras. Cela

signifie que chaque fois que vous allez faire ce rituel, vous allez aider toutes les glandes qui sont en dessous et notamment la glande pinéale. Il y a un point qui va gérer le système circadien et on va descendre sur le thymus et toutes les glandes.

Il faut se mettre dans une position qui vous convient. Normalement, quand on est allongé, on ne parle pas, on enchaîne les exercices. Ensuite, la main gauche va descendre sur le bout du nez, cela va aider les hormones, la conception, et les organes génitaux. Il y a des personnes qui supportent très peu le contact du nez et il ne faut alors pas garder la position longtemps. On peut poser un doigt, cela suffit pour faire une connexion.

Frédéric : Qu'est-ce qui vous indique qu'il faut changer d'endroit ?

Sophie Brunel : Au début, on ne sait pas, on souffle et on inspire et on compte 3 ou 9 respirations par zone, comme cela on n'a pas besoin de nos téléphones, mais simplement de nos respirations en connexion à soi. Cela relaxe et on relâche quand on sent que l'on a besoin de lâcher et on saute une étape si nécessaire ou on en fait qu'une si besoin. Ensuite, on va vraiment sentir cela, c'est important de s'écouter en Jin Shin Jyutsu.

3^{ème} étape : On va laisser cette étape et au milieu des clavicules on vient faire la perle du collier. Cela va aider la thyroïde qu'il s'agisse de problème d'hypothyroïdie ou d'hyperthyroïdie. Cela va aider les personnes qui ont un traitement thyroïdien. On est aussi au niveau du thymus, au niveau des glandes et au niveau d'un chakra.

Si l'on peut, il est important de respirer par le nez, car quand on respire par la bouche le souffle ne va pas loin, alors que par le nez, cela remonte et nourrit le cerveau. Il y a des personnes qui sont très mal à l'aise avec la respiration nasale, surtout les personnes en surpoids. Il ne faut pas forcer, mais il peut être intéressant de s'entraîner. L'expire peut se faire par le nez, la bouche ou le nez et la bouche en même temps. Si on expire par la bouche, l'expire va être beaucoup plus longue et elle permettra une meilleure relaxation. Si vous faites de la cohérence cardiaque, vous savez que lorsque l'on allonge l'expiration, cela calme. Si vous avez envie de vous calmer, vous pouvez expirer par la bouche plus que par le nez.

4^{ème} étape : Il faut ensuite aller au milieu du sternum, toujours avec la main gauche et expirer à fond, pour inspirer ensuite et retrouver toute la nouveauté de l'air. On a environ 22 000 respirations par jour, soit 22 000 nouveaux départs. On va ainsi aider les poumons et le cœur. Quand l'épaule fatigue, on peut descendre à des étapes que l'on a déjà faites. Il est préférable de s'allonger.

5^{ème} étape : On va ensuite travailler sur la base, au niveau du creux de l'estomac, au niveau du plexus solaire. On peut laisser sa tête tomber. L'énergie circule quoiqu'il arrive, il n'y a pas besoin d'avoir une posture parfaite. J'aime bien prendre l'exemple des animaux qui dorment dans des positions totalement loufoques. Il faut pratiquer son Jin Shin Jyutsu en s'écoutant et sans filtre social.

6^{ème} étape : Ensuite, on va travailler au niveau du pubis. On va exercer très succinctement une pression dessus. La main droite reste en haut du crâne. Le pubis est une zone très importante, c'est un chakra qui vient nourrir l'ensemble des jambes et des pieds. On va ainsi aider la sphère urinaire.

7^{ème} étape : La dernière étape consiste à mettre la main droite sous le coccyx et la main gauche sur le pubis. On peut mettre le dos de la main droite en contact avec le coccyx. Cela aide vraiment la colonne vertébrale. Quand on fait cela, on s'assoit de façon beaucoup plus droite. Cela nourrit le bas du corps : les jambes, les chevilles, les pieds, etc.

Je vous invite à faire ces exercices à votre rythme, et dans le calme. On peut faire cela pendant 15-20 minutes ou alors faire durer la séance pendant 1 heure. Il peut être intéressant de se regarder dans un miroir avant et après, car le visage change. Quand je fais des séances collectives et que l'on prend 30 minutes pour faire ce flux, il y a des gens qui s'endorment et les visages changent.

Vous verrez que lorsque vous vous collez à vous-même et que vous écoutez votre respiration qui part du sommet du crâne qui descend en bas du corps et qui remonte par l'arrière du corps à l'inspire, cela va aider tous les organes, car on est sur le tracé du nerf vague. Le nerf vague contrôle dans un premier temps, puis il envoie des informations pour équilibrer.

Quand on fait ces exercices, on va aider le nerf vague, tous les chakras, et toutes les glandes.

Ces exercices vont vous soulager dans la maladie de Lyme ou si vous avez un diabète. Cela change les résultats de la prise de sang. On n'a pas besoin de minuteur, basez-vous sur votre respiration, faites 3 respirations complètes, 9 respirations complètes ou 36 respirations complètes. En Jin Shin Jyutsu, on privilégie beaucoup les 36 respirations. Si vous avez le temps un jour, offrez-vous ce cadeau de prendre une heure à faire votre commande centrale et à faire ces 36 respirations.

Cela agit également sur la fatigue chronique, les douleurs, les fibromyalgies où l'on ne sait pas où les douleurs vont avoir lieu, ni pourquoi, ni comment, ni quand. Cela régule, le haut et le bas du corps discutent, le nerf vague fait son travail, on n'est plus apaisé, donc plus en conscience et aussi plus à même de savoir quoi faire pour soi. Tout cela amène une ouverture incroyable et une détente très bénéfique.

Quand j'étais jeune, j'avais décapé ma peau et j'avais mis une crème de jour. Cela m'avait brûlé alors que c'était une crème que je mettais tous les jours. En Jin Shin Jyutsu, l'énergie peut faire cela parfois : on a tellement plus l'habitude de sentir l'énergie circuler à un endroit que quand elle passe, cela donne une réaction surprenante, qui peut être brûlante. Il y a des personnes qui vont avoir des frissons, mais quand l'énergie repasse, elle est chaude.

Une reprogrammation naturelle

Frédéric : Est-ce que le fait d'éternuer est un hasard ?

Sophie Brunel : Non, cela circule et donc cela fait bouger les choses. Le Jin Shin Jyutsu n'est pas visible, il est tangible. Si l'on prend un atome, sa masse dure est infime par rapport à tout ce qu'il y a autour et qui peut sembler être du vide. Au niveau quantique, c'est de l'information et de l'énergie. Les aliments et les médicaments vont s'adresser au noyau dur, mais en médecine énergétique, on va parler à toute cette zone immense d'informations. C'est pour cela que cela fonctionne, cela va parler à chaque atome et lui dire : voilà une nouvelle information. C'est comme cela que les symptômes disparaissent : il y a une reprogrammation naturelle, puisque l'on s'aligne avec soi.

Reconnecter tous les points de circulation

Frédéric : Il s'agit donc de reconnecter tous les points de circulation ?

Sophie Brunel : C'est l'image de la rivière que j'évoquais, l'énergie est là, et tant qu'on est vivant, on a notre rivière intérieure. En revanche, s'il y a un castor qui a fait un barrage ou des feuilles qui se sont coincées, nous sommes vraiment les personnes qui nettoieront cette rivière pour qu'elle circule aux bons endroits et qu'il n'y ait ni de trop-plein, ni de « trop peu ».

L'énergie est tout le temps avec nous, il n'y a pas de mauvaises énergies, il y a une énergie qui ne circule pas au bon endroit, c'est très différent. Souvent j'ai des personnes qui viennent et qui me disent : « je suis rempli de mauvaises énergies ». C'est faux, en Jin Shin Jyutsu il n'y a qu'une énergie vitale et elle circule correctement ou pas.

Le Jin Shin Jyutsu déclenche des choses profondes. On s'adresse au niveau atomique et on va dans de l'information vivante qui bouge. On va dans de l'information qui se déplace dans le temps et dans l'espace. On peut aller réveiller des choses du passé, mais elles vont s'harmoniser. Les peurs durent très peu de temps en général. Il faut laisser couler et souffler.

Les 21 rituels de Sophie Brunel



Frédéric : Combien y a-t-il de rituels dans votre livre ?

Sophie Brunel : J'en propose 21 pour 21 jours, parce que l'on sait avec la science qu'il faut *a minima* 21 jours pour ancrer une habitude en soi. Le Jin Shin Jyutsu étant un art de vivre, si on veut l'ancrer comme le fait de prendre une douche, de se brosser les dents, il faut en faire pendant 21 jours pour l'intégrer vraiment et observer son efficacité à tel point que l'on ne peut plus s'en passer.

Si vous vous arrêtez au 1^{er} rituel et que vous vous dites que vous avez envie de faire une étape pendant 7 jours, faites-le. L'essentiel est de pratiquer pendant 7 jours.

Soulager les problèmes de dos

Frédéric : Est-ce que vous auriez un rituel pour les problèmes de dos ?

Sophie Brunel : Quand on nettoie le dos, on nettoie par la vessie, parce que la vessie est le symbole de la fluidité et quand le dos est bloqué, on ne peut plus bouger dans sa vie : c'est donc vraiment important.

Lorsque je donne des séances en visio, je vais expliquer, mais on va pratiquer en silence, car il est important d'intégrer le flux à sa propre respiration.

Le flux vessie est un flux d'eau et de dodo. C'est un flux que je pratique pour m'endormir.

Il faut commencer à gauche, car la gauche est le côté qui fait descendre. C'est le côté qui correspond à l'expiration, c'est le côté zen. Le côté droit est plutôt le côté qui fait remonter. Si vous avez mal au dos à droite, vous pouvez faire cet exercice à droite.

1^{ère} étape : Il faut mettre la main droite sur le côté gauche de la nuque. La main gauche va aller sous le coccyx, c'est vraiment l'étape que j'ai apprise pour mes cystites. Cette seule étape m'a libérée de mes cystites.

Il faut faire 5 respirations et il faut commencer par l'expire.

2^{ème} étape : La main droite est notre main d'ancrage et elle ne va pas bouger de la nuque, la main gauche va en revanche passer sous le creux poplité qui correspond au creux sous le genou.

3^{ème} étape : On va changer de position pour la main gauche qui va continuer à descendre au niveau de la malléole, sous la malléole externe et la main droite reste au même endroit.

4^{ème} étape : Pour la dernière étape de ce flux, on va tenir le petit orteil avec la main gauche et la main droite reste au même endroit.

Je vous invite à garder les yeux fermés et à lâcher la position et à poser vos mains sur vos cuisses et à ressentir ce qu'il se produit en vous : côté gauche et côté droit. Je vous invite à être attentif à votre respiration, à vos muscles, et à ce qu'il se passe dans vos mains. Il faut faire un petit scan pendant une minute. Quand vous êtes prêt, et à votre rythme, ouvrez les yeux.

Les mains s'inversent alors pour faire l'autre côté et l'ancrage se fera main gauche.

C'est un flux qui est dans le livre et il est extrêmement puissant au niveau du nettoyage. Mary Burmeister disait qu'il fallait laisser aller. J'ai appelé ce flux « le grand nettoyage » dans mon livre. C'est pour cela que l'on s'endort très bien après ce flux : on laisse la journée derrière nous.

Il faut penser que notre main est en lien avec l'autre main, il se tend un fil invisible de nettoyage, une circulation se produit et celle-ci va partir du haut du corps pour aller jusqu'à notre petit orteil.

Comme on a nourri le côté gauche, on peut sentir un froid du côté droit. Il ne faut alors pas hésiter à inverser les mains. Le corps est très intelligent, et au bout d'une vingtaine de minutes, il va y avoir un effet de compensation, comme quand on appuie trop à droite et que le côté gauche nous aide. C'est la même chose en Jin Shin Jyutsu : quand on fait circuler d'un côté, cela va basculer de l'autre, car le corps va sentir le déséquilibre et il va amener de l'énergie de l'autre côté.

Exercez-vous !

Frédéric : Si l'on a une pathologie particulière, que conseillez-vous ? Vous conseillez de faire le protocole sur 21 jours et de se focaliser ensuite sur un rituel lié à la pathologie ?

Sophie Brunel : Il y a souvent plusieurs protocoles. Vous allez trouver à la fin de mon livre que pour une pathologie donnée, il va être intéressant de trouver parmi les 21 rituels ce qui est important. Dans ce livre, ce n'est pas l'ordre ou ce que l'on fait qui compte : tout ce qui compte est de pratiquer. Il faut agir pour soi.

Si vous avez envie d'avoir des abdominaux, ce n'est pas en lisant des magazines de sport que vous les aurez. Ne lisez pas mon livre, pratiquez-le. C'est tellement enrichissant de sentir que l'on a notre bien-être à portée

de main, c'est un vrai cadeau que l'on s'offre ne serait-ce que 10 minutes dans une journée où l'on va se dire : « c'est enfin ma séance de Jin Shin Jyutsu ».

Vous pouvez dans le bus tenir votre pouce. Les bébés sucent leur pouce et ils dorment les pouces contre la paume. Pourquoi ? Car cela évite l'anxiété, cela aide l'estomac et la rate, or l'enjeu de la vie est de digérer. Quand on naît, on respire, et ensuite on doit digérer et s'alimenter pour continuer à vivre. Le fait de digérer n'est jamais acquis et si vous n'avez que 5 à 10 minutes dans les transports en commun ou au travail, vous pouvez tenir votre pouce ou tous les doigts.

Il s'agit du point rate-pancréas-estomac et c'est excellent pour les personnes qui ont un diabète ou des douleurs d'estomac ou les personnes qui sont trop dans leur tête, qui ressassent beaucoup et qui ne parviennent pas à digérer leur vie au niveau émotionnel. C'est intéressant pour les personnes qui sont beaucoup sur les écrans, qui apprennent beaucoup de choses et qui sont beaucoup dans leur tête.

On peut travailler sur les 2 côtés, mais il faut s'écouter. Quand on en a marre, on lâche. C'est intuitif, le Jin Shin Jyutsu est inné et il ne doit pas y avoir de filtre social. Regardez comment un chien ou un chat se tient : il se lèche quand il en a besoin pour se guérir, il se couche comme il a envie à l'heure où il en a envie : imitez-les. Nous l'avons oublié, mais nous sommes des animaux.

Accompagner une chimiothérapie

Frédéric : Des praticiens de Jin Shin Jyutsu peuvent accompagner des chimiothérapies ou des radiothérapies ?

Sophie Brunel : J'accompagne souvent des personnes qui sont en chimiothérapie pour leur transmettre le courant central. C'est la première chose que l'on a fait précédemment et c'est essentiel pour garder de l'énergie. Cela leur permet également d'éviter les nausées et les vomissements.

Je leur donne des astuces pour la peau, car on sait qu'il y a des brûlures. Ce sont des choses que les personnes vont faire sur elles-mêmes ou alors je demande à une personne support de venir en séance pour une séance et pour pouvoir pratiquer l'exercice lorsque la personne n'aura plus la force

de le faire elle-même. Je les accompagne au cabinet quand elles peuvent ou chez elles quand elles ne peuvent pas se déplacer ou en visio.

Il n'y a pas d'effet négatif et aucun état de santé ne limite l'accès au Jin Shin Jyutsu. Il y a des effets secondaires positifs, mais jamais négatifs.

Les exercices procurent des sensations, car les glandes produisent des hormones et on va équilibrer nos hormones. L'équilibre féminin va vraiment être important avec ces 2 verrous.

Soulager les problèmes digestifs

Frédéric : Que faire pour les problèmes digestifs ?

Sophie Brunel : Il faut croiser les mains, et les placer en remontant un peu dans l'intérieur de la cuisse depuis le genou. Il faut rester dans cette position avant les repas ou après les repas. Si l'on a qu'une seule main, parce que l'on a un téléphone dans l'autre, on peut laisser l'autre main posée.

Vous pouvez poser le bout de vos doigts sur l'os au niveau du genou et naturellement la paume va se positionner au bon endroit. C'est très simple à faire et c'est très efficace.

J'ai une personne qui est venue en séance et à qui j'ai demandé pourquoi il venait. Il m'a dit qu'il venait sur les conseils de sa femme. Elle lui avait demandé de venir, car il avait des problèmes digestifs. On a fait la séance et je lui ai montré cet exercice. Cela faisait 30 ans que le monsieur avait mal à l'estomac et qu'il prenait des comprimés. Il est revenu de lui-même pour me remercier et m'a dit : « je n'y croyais pas, pendant la séance je ne me suis pas détendu, je n'ai pas apprécié, je n'ai rien ressenti, en revanche c'est la première fois en 30 ans que je n'ai plus mal à l'estomac : merci ! ». Il est revenu exprès pour me dire cela.

C'est très simple : il suffit de croiser les mains et de les poser.

Traiter les problèmes de peau

Frédéric : Quelle peut être la réaction pour une peau eczémateuse voire un psoriasis ?

Sophie Brunel : En Jin Shin Jyutsu, pour traiter la peau superficielle, on va aussi traiter la peau profonde qui est liée au poumon. On est dans la saison du poumon et il est important de travailler dessus.

Pour la peau superficielle, on va tenir le pouce et on va tenir l'annulaire pour tout ce qui concerne la peau profonde et qui est visible sur la peau extérieure.

Quand on pense poumon, on pense peau. On va mettre la main gauche au niveau du bas des côtes à gauche et la main droite va venir de façon croisée se placer sous la clavicule. On va faire circuler l'énergie dans tout le poumon.

L'automne correspond à la saison du vent, le vent correspond à l'air en nous et l'air est dans nos poumons. Tout le monde peut pratiquer cela en ce moment.

Il faut faire la même chose de l'autre côté où la main droite passe sur le bas des côtes à droite et la main gauche croise sous la clavicule opposée.

C'est très intéressant pour les vitiligos et l'asthme. L'asthme et les problèmes de peaux sont vraiment liés. Si on a fait de l'asthme enfant, on va développer des psoriasis ou de l'eczéma. Les bébés qui ont fait de l'eczéma vont souvent faire de l'asthme ensuite. On voit donc bien qu'il y a un lien entre le poumon et la peau sur lequel il faut travailler.

Rhizarthrose : quelles alternatives pour faire le rituel ?

Frédéric : Une abonnée vous interroge : « que faire lorsque l'on a de la rhizarthrose et que l'on ne peut pas faire l'exercice ? ».

Sophie Brunel : Quand on ne peut pas, on ne peut pas. Il faut aller au plus près du verrou de sauvegarde de l'énergie et l'énergie continuera alors sa route. J'imagine que c'est parce qu'elle n'arrive pas à mettre la main sous son coccyx. Il faut qu'elle aille où elle peut, peut être jusqu'aux lombaires et elle peut utiliser le dos de la main si c'est plus simple.

Un soin immédiat

Frédéric : Peut-on réguler les problèmes digestifs en moins de 21 jours ?

Sophie Brunel : Oui, car les personnes qui sont en chimio, quand elles ont une nausée, elles vont faire ce petit exercice croisé et suivant la force de l'exercice, en 5 à 20 minutes, la nausée passe. C'est instantané, par contre il faut continuer à pratiquer au quotidien si vous avez un trouble chronique.

Accompagner une ostéoporose

Frédéric : Que faire pour l'ostéoporose ?

Sophie Brunel : Il faut plus tenir l'auriculaire qui est vraiment très constructif pour les os. On va vraiment parler à l'autoguérison des os, cela fonctionne même quand on se casse quelque chose.

Pratiquer à son rythme

Frédéric : À quel moment faut-il pratiquer ?

Sophie Brunel : Si vous êtes du matin, pratiquez le matin et si vous êtes du soir, pratiquez le soir. Il faut s'écouter.

Les rituels : un effet libérateur

Frédéric : Une abonnée dit qu'elle a libéré un bouchon émotionnel lié à l'enfance.

Sophie Brunel : Le flux vessie est lié aux reins. La vessie et les reins sont liés à la peur et quand on nettoie la peur, cela fait vraiment un gros soulagement.

Dô-in et Jin Shin Jyutsu

Frédéric : Est-ce que le Jin Shin Jyutsu ressemble à du Dô-in?

Sophie Brunel : Oui et non, car le Dô-in est japonais, il est aussi basé sur le tao, donc sur la médecine traditionnelle chinoise. En revanche, on ne va pas du tout avoir de pression et de massage. On va simplement poser nos mains.

Un témoignage encourageant

Frédéric : Une abonnée témoigne : *« Lors d'un mal de dos, un médecin généraliste m'a posé 2 doigts de part et d'autre de la douleur, il s'agissait d'une dorsale tassée, cela a duré environ 15 secondes, j'ai senti un échauffement et il m'a dit vous avez bien fait de venir, il était temps ».*

Sophie Brunel : Il a fait circuler l'énergie entre ces 2 doigts. Très souvent l'énergie est bénéfique dans les 2 à 3 jours. Le bénéfice de la séance va bien au-delà de l'heure de la séance.

Le livre de Sophie Brunel

Frédéric : Quel est l'éditeur de votre livre ?

Sophie Brunel : Mon livre s'appelle « Jin Shin Jyutsu, ma santé en 21 rituels d'acupressure ».

Il s'agit des éditions Guy Trédaniel. Ils sont spécialistes des livres de santé. C'est disponible dans toutes les librairies et même à la FNAC.

Le livre est un guide pratique, il n'est pas dogmatique, poussiéreux ou incompréhensible. À la fin de chaque rituel, il y a une planche récapitulative qui va vous permettre en un clin d'œil de faire l'exercice.

Au début du livre, je fais des petites recommandations pour vous mettre en confort, en bien-être dans votre respiration, et dans qui vous êtes. Vivez le livre, c'est très important.

Consulter Sophie Brunel



Frédéric : Comment fait-on pour prendre une consultation ?

Sophie Brunel : Vous pouvez aller sur le site¹, vous avez accès à mon agenda en ligne, et vous pouvez choisir une séance en présentiel ou en distanciel.

¹ <https://www.sophiebruneljsj.com/>

Il y a 2 façons de procéder en distanciel :

- Vous arrivez avec une pathologie. Je vais vous écouter avec mes oreilles, mais il y a des choses qui vont se brancher et je vais vous écouter avec ma grille de lecture Jin Shin Jyutsu. On va faire des rituels sur nous à ce moment. Je fais souvent cela par WhatsApp, car comme cela vous pouvez enregistrer et le refaire à la maison ensuite.
- Vous êtes dans la non-envie ou l'incapacité de vous donner un soin à vous-même et dans ce cas je pratique comme si vous étiez sur ma table de soin au cabinet : je prends une heure, on reste ensemble même si l'on ne se voit pas, je ne raccroche pas et je pratique avec tout ce que je ressens.

Ne m'envoyez pas de mails, envoyez-moi des sms, ou des messages sur Instagram. Si je ne réponds pas tout de suite, relancez-moi, car je suis très occupée. Il y a au moins 50 vidéos gratuites sur YouTube et sur Instagram.

Lutter contre les acouphènes

Frédéric : Que faire contre les acouphènes ?

Sophie Brunel : Il faut travailler sur l'auriculaire et l'annulaire. L'idéal est de faire entre 9 et 36 respirations au même endroit. Il n'est pas nécessaire d'exercer une pression.

Se frotter les mains avant chaque séance ?

Frédéric : Faut-il se frotter les mains avant chaque séance ?

Sophie Brunel : Non, mais vous pouvez le faire, cela peut être votre rituel. Si cela vous met en confiance, faites-le.

Une cartographie des doigts

Frédéric : Combien de fois par jour peut-on faire ces exercices ?

Sophie Brunel : Il n'y a pas de limites : si vous avez envie de faire 3 heures par jour de Jin Shin Jyutsu, faites-le. Ce n'est pas nécessaire : 20 minutes suffisent et on devrait faire une heure maximum. Je pratique tous les jours, mais souvent par petits bouts, souvent le matin et le soir. La journée, quand je marche, je mets mes mains derrière le dos et je vais tenir mes doigts. Je réorganise ainsi tous mes organes.

Si on prend la base des doigts, on va aider la ligne de la taille, la fluidité, si l'on est au centre du doigt, on va aider tout ce qui est digestif.

Si l'on est tout en haut on va aider le mental et l'émotionnel.

Le plus simple est de tenir le pouce où l'on va aider l'estomac, la rate et le pancréas et l'anxiété.

Si l'on tient l'index, on va aider la vessie, le rein et la peur.

Si l'on tient le majeur, on va aider la vésicule biliaire et le foie. On va laisser partir la colère et la frustration.

Si l'on tient l'annulaire, cela va nous aider au niveau des poumons et du côlon et au niveau de la tristesse.

Si l'on tient l'auriculaire, cela va aider le cœur et l'intestin grêle. L'intestin grêle est très important pour les défenses immunitaires. Il va aider dans les cas de burn-out et de faux semblants.

Le centre de la paume correspond à l'ombilic et au diaphragme. Le diaphragme touche à tout et est lié à notre respiration.