

JSJ NEWSLETTER

Nov – Dez 2026

O que nasce da experiência

Há coisas que só descobrimos quando paramos para sentir.
No Jin Shin Jyutsu, cada experiência é uma oportunidade de aprender,
de aprofundar a relação com a prática e de descobrir novas formas
de a integrar no nosso quotidiano.

Ao longo destes últimos meses, tivemos oportunidade de viver diferentes momentos de aprendizagem, desde a descoberta da Autoajuda ao aprofundamento dos conhecimentos na Formação Internacional Certificada e nos Grupos de Estudo.

São experiências diferentes, mas que têm algo em comum:
a vontade de aprender, experimentar e continuar a descobrir.

Nesta edição, revisitamos alguns desses momentos através de imagens e testemunhos de quem os viveu.

Aprender também é experimentar.
E é na experiência que muitas vezes encontramos novas descobertas.

Com gratidão,
A Direção da Associação Portuguesa de Jin Shin Jyutsu



Curso de Auto Ajuda de Jin Shin Jyutsu 20 de Setembro e 4 de Outubro com Sónia Gonçalves

A descoberta começa nas nossas mãos

O curso de Autoajuda, orientado por Sónia Gonçalves, realizou-se nos dias 20 de setembro e 4 de outubro, proporcionando às participantes a oportunidade de conhecer e experimentar os princípios do Jin Shin Jyutsu. Entre momentos de aprendizagem teórica e exercícios práticos, houve espaço para descobrir ferramentas simples, trocar experiências e perceber como esta arte pode ser integrada no quotidiano.

As palavras das participantes refletem o entusiasmo pela descoberta, a importância da componente prática e o reconhecimento pela forma clara e apaixonada como os conhecimentos foram transmitidos.



Testemunhos

«*A Sónia é uma excelente formadora! Muito apaixonada e muito clara a explicar os conceitos, tal como a exemplificá-los.*»

«*A arte do JSJ é muito profunda e simples ao mesmo tempo!*»

«*Gostei de conhecer o JSJ, da forma simples como foi apresentado e dos benefícios imediatos.*»

«*Foi uma bela abordagem à técnica, com uma sólida componente prática.*»

«*JSJ — É uma arte que uso todos os dias.*»



Formação Internacional Certificada em Jin Shin Jyutsu

1.º Módulo - 31 de Outubro e 1 de Novembro

Instrutora: Margareth Toshie Umeoka Serra

Nos dias 31 de Outubro e 1 de Novembro teve início o primeiro módulo da Formação Internacional Certificada em Jin Shin Jyutsu, orientado por Margareth Toshie Umeoka Serra.

Foram dois dias dedicados à aprendizagem, à prática e ao aprofundamento desta arte, num ambiente de partilha e descoberta. Este primeiro módulo marca o início de um percurso de formação que se irá desenvolver ao longo dos próximos dois anos, proporcionando aos participantes a oportunidade de aprofundar conhecimentos, desenvolver a prática e integrar progressivamente os ensinamentos do Jin Shin Jyutsu.

Partilhamos alguns momentos deste início de percurso, acompanhados pelas palavras e experiências de quem nele participa.













Continua na página seguinte



Formação Internacional Certificada em Jin Shin Jyutsu

1.º Módulo - 31 de Outubro e 1 de Novembro

Instrutora: Margareth Toshie Umeoka Serra

FIC – Uma experiência de aprendizagem, partilha e descoberta

O primeiro encontro presencial da Formação Internacional Certificada (FIC) foi vivido pelos participantes como uma experiência enriquecedora, marcada pela aprendizagem, pela prática e pela partilha.

A possibilidade de acompanhar as aulas teóricas ao próprio ritmo, rever os conteúdos e aprofundar presencialmente os ensinamentos do Jin Shin Jyutsu foi especialmente valorizada. Os dois dias de prática, orientados pela instrutora Margareth, permitiram consolidar conhecimentos, explorar os fluxos e descobrir novas formas de sentir e compreender esta Arte.



Continua na página seguinte



Formação Internacional Certificada em Jin Shin Jyutsu

1.º Módulo - 31 de Outubro e 1 de Novembro

Instrutora: Margareth Toshie Umeoka Serra

Os testemunhos revelam diferentes experiências e descobertas. Para alguns, foi uma oportunidade de consolidar conhecimentos e despertar ainda mais a curiosidade; para outros, uma experiência surpreendente, com sensações de leveza, tranquilidade e fluidez durante a prática.



António destaca que esta formação é "***bem mais do que ter uma certificação profissional***", sublinhando a importância de uma aprendizagem estruturada, feita com tranquilidade e ao ritmo de cada um.



"Levo comigo mais perguntas do que respostas", partilha **Ana**, traduzindo o entusiasmo de quem sente que está apenas a começar um caminho de descoberta.

O acolhimento da instrutora Margareth, a disponibilidade para esclarecer dúvidas e o espírito de grupo foram também aspetos muito valorizados. Como refere **Liliana**, a informação começa a encaixar-se "***na minha cabeça, mas principalmente no meu coração".***



Continua na página seguinte



Formação Internacional

Certificada em Jin Shin Jyutsu

1.º Módulo - 31 de Outubro e 1 de Novembro

Instrutora: Margareth Toshie Umeoka Serra

O percurso no Jin Shin Jyutsu é feito de estudo, prática e descoberta. À medida que aprofundamos o conhecimento de nós próprios, desenvolvemos também a capacidade de levar esta Arte aos outros, partilhando aquilo que vamos integrando em cada etapa do caminho.



«A mudança de nós próprios começa pelo estudo de nós próprios.»
— Mary Burmeister

Continua na página seguinte



Formação Internacional Certificada em Jin Shin Jyutsu

1.º Módulo - 31 de Outubro e 1 de Novembro

Instrutora: Margareth Toshie Umeoka Serra



Madalena recorda dois momentos que a impressionaram durante a prática: ***"senti a leveza de um lado do corpo e senti a densidade do lado oposto***" e, ao receber a prática nos pés, observou que "***ao fim de uns minutos, os pés endireitavam-se***"**.** Uma experiência que lhe despertou a vontade de "***saber mais, estudar esta arte, que parece "simples""***.



Margarida recorda de forma especial a experiência de receber o fluxo cruzado, que sentiu como "**um rio a correr dentro de mim em forma de X",** uma sensação de fluidez, leveza e tranquilidade.



Elsa, valoriza a organização da formação, o tempo dedicado às perguntas e às práticas, mas sobretudo o espírito de grupo, que descreve como um conjunto de pessoas «***interessadas, comprometidas, entusiasmadas e bem dispostas***»

Bianca, partilha como as suas experiências pessoais com a Autoajuda reforçaram a ligação ao Jin Shin Jyutsu, que considera uma "***arte poderosa de autoconhecimento***" onde encontra uma ligação entre ciência, filosofia e espiritualidade.



Formação Internacional Certificada em Jin Shin Jyutsu

Um novo caminho de aprendizagem



A Formação Internacional Certificada veio alargar as possibilidades de estudo e aprofundamento do Jin Shin Jyutsu, complementando o percurso tradicional dos seminários básicos de cinco dias e dos temas especiais.

Este modelo modular permite desenvolver conhecimentos e consolidar a prática de forma gradual, com tempo para estudar, experimentar e integrar os ensinamentos no quotidiano.

O currículo está organizado em quatro módulos, que acompanham os participantes desde os princípios fundamentais até à prática profissional.

Cada módulo integra aulas teóricas, gravadas e presenciais, momentos de prática e uma avaliação final.

As sessões presenciais decorrem em fins de semana intensivos. Após a conclusão dos quatro módulos e a aprovação nas respetivas avaliações, é atribuído um Certificado Profissional validado pela Jin Shin Jyutsu Spirit Mind and Body e pelo Mary Burmeister Jin Shin Jyutsu Institute, conferindo reconhecimento internacional à formação.

A APJSJ gostaria de ver este percurso chegar a mais pessoas. Por isso, lançamos o convite a todos os que desejam aprofundar o seu conhecimento do Jin Shin Jyutsu, quer estejam agora a iniciar este caminho, quer já tenham experiência de estudo e prática.



O nosso próximo desafio é reunir uma nova turma no início de 2027!

Para esclarecer outras dúvidas: info@jsjportugal.pt



Jin Shin Jyutsu em Portugal:

a partilha de quem ensina

O crescimento e a divulgação do Jin Shin Jyutsu em Portugal têm sido acompanhados pelo contributo de quem se dedica ao ensino e à partilha desta Arte, através dos cursos de Autoajuda, Seminários Básicos, Temas Especiais e Formação Internacional Certificada (FIC).

Convidámos alguns dos nossos facilitadores a partilharem o seu percurso, a sua ligação ao Jin Shin Jyutsu e aquilo que mais valorizam nesta experiência de ensinar e acompanhar alunos.



Conhecer a Unidade Cósmica

Testemunho de Artur Araújo

De acordo com a Mary as palestras e demonstrações de Jin Shin Jyutsu (Fisio-Filosofia) oferecem uma maneira de Ser para ajudar a MIM MESMO, para ajudar os outros e, assim, CONHECER a Unidade Cósmica.

Participar nas palestras desperta o nosso entendimento em relação ao nosso potencial inato e estimula a base para a expansão, da nossa consciência e compreensão.

Adaptado de Mary Burmeister, Texto 2, pág. 1.



Um gesto de amor e de partilha

Testemunho de Natacha Martins

Colocar as mãos em alguém, seja numa sessão privada ou num contexto mais público, como aconteceu na Feira Alternativa de Lisboa, é sempre um ato de amor. Quando, enquanto praticante e terapeuta, seguro o espaço de alguém através do Jin Shin Jyutsu ou de outras artes, tenho presente todos os anos de percurso que me trouxeram até este momento. Do estudo e da prática nasceram incontáveis pérolas para o meu próprio desenvolvimento pessoal e espiritual. Agradeço sempre, em silêncio, a todos os meus mestres.

Para quem recebe uma sessão, sei também que é sempre um momento especial.

Independentemente de a pessoa sentir os seus efeitos de forma mais ou menos intensa, acredito que algo de único acontece. O facto de disponibilizarmos estas sessões na FAL 26, enquanto equipa de terapeutas, reforçou ainda mais o sentimento de comunidade que partilhamos enquanto facilitadores de Jin Shin Jyutsu.

Continua na página seguinte



Jin Shin Jyutsu em Portugal:

a partilha de quem ensina

Diferentes percursos, uma mesma essência

Cada percurso no Jin Shin Jyutsu é único. Através destes testemunhos, encontramos diferentes formas de viver, praticar e partilhar esta Arte: a alegria de ensinar, a riqueza da aprendizagem contínua, o valor de cada encontro e a descoberta do nosso potencial inato.
São experiências que nos recordam que o Jin Shin Jyutsu é também um caminho de autoconhecimento, partilha e crescimento, onde cada pessoa pode encontrar algo especial e contribuir, à sua maneira, para que esta Arte continue a chegar a mais pessoas.



Voltar a casa, partilhar e ver crescer

Testemunho de Sónia Gonçalves

Voltar a facilitar a aprendizagem de auto ajuda, e sempre uma grande alegria.
Este ano voltei após um período de paragem.
Voltar a olhar para os 3 livros de auto ajuda e um voltar a casa, relembrar a simplicidade e a riqueza que a Mary nos deixou.
Em cada curso é bom ver como cada um recebe esta dádiva, a transformação que ocorre ao longo dos dias. É um prazer enorme poder partilhar o que sei e voltar a ter momentos " AHA".
E ter o privilégio de ver os alunos a passarem a colegas na arte de Jin Shin Jyutsu enche-me o coração.



Uma Arte que faz parte da minha vida

Testemunho de Margarida Carvalho

Desde 2014 que o Jin Shin Jyutsu faz parte da minha vida e organizar os cursos de autoajuda tem sido uma experiência bastante gratificantes do meu percurso. Com o Artur Araújo, como instrutor que me formou e se tornou um grande amigo tudo ficou mais fácil 😊
Ajudei a formar 3 ou 4 grupos abrindo a porta desta arte a várias pessoas que chegavam às minhas consultas ou amigos. Nem todas continuaram, mas algumas encontraram aqui um caminho e trouxeram a prática para as suas vidas, e isso enche-me o coração. É uma honra dar o meu pequeno contributo, com muito amor, para ver a Arte crescer. Com a associação em Portugal, sinto que tudo se vai expandir de outra forma. É a terapia que mais uso todos os dias no meu trabalho como terapeuta e quero continuar a ajudar na sua expansão.

Continuar a aprender e aprofundar

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

2026

NOVEMBRO

26 a 30 - Quinta a Segunda
Retiro de 5 dias, com Artur Araújo,
Presencial, Ribamar

DEZEMBRO

5 e 6 - Sábado e Domingo Formação Internacional Certificada - Módulo 1 · F2 - Presencial, Lisboa

12 – Sábado - Pétalas Cósmicas - 15h00
Sessão de Divulgação de Jin Shin Jyutsu, seguida de um momento de prática e troca de sessões.
Uma oportunidade para conhecer melhor esta Arte, praticar e partilhar experiências.

13 – Domingo - Formato Híbrido - 9h30-11h
Grupo de Estudo com o tema:
"Jin Shin Jyutsu Energia em movimento",
com Rui Costa

19 – Sábado - Pétalas Cósmicas - 15h00
Encontros de prática e troca de sessões de Jin Shin Jyutsu, no âmbito da FIC, abertas aos alunos da formação e a outros participantes interessados.

JANEIRO 2027

16 e 17 - Sábado domingo
9: 00 am - 6: 00 pm

Curso sobre um Tópico Especial
Como conduzir uma sessão do início ao fim
- Lisboa, Portugal

Ensinado pela instrutora **Chus Arias**
Em inglês com tradução para português

Os Cursos de Tópicos Especiais permitem aprofundar a compreensão de aspectos específicos da Arte do Jin Shin Jyutsu, abordados no Seminário Básico de 5 dias.

Neste curso: "***Como conduzir uma sessão do início ao fim***", vamos dedicar-nos à prática da Arte do Jin Shin Jyutsu, explorando os diferentes elementos que integram uma sessão.

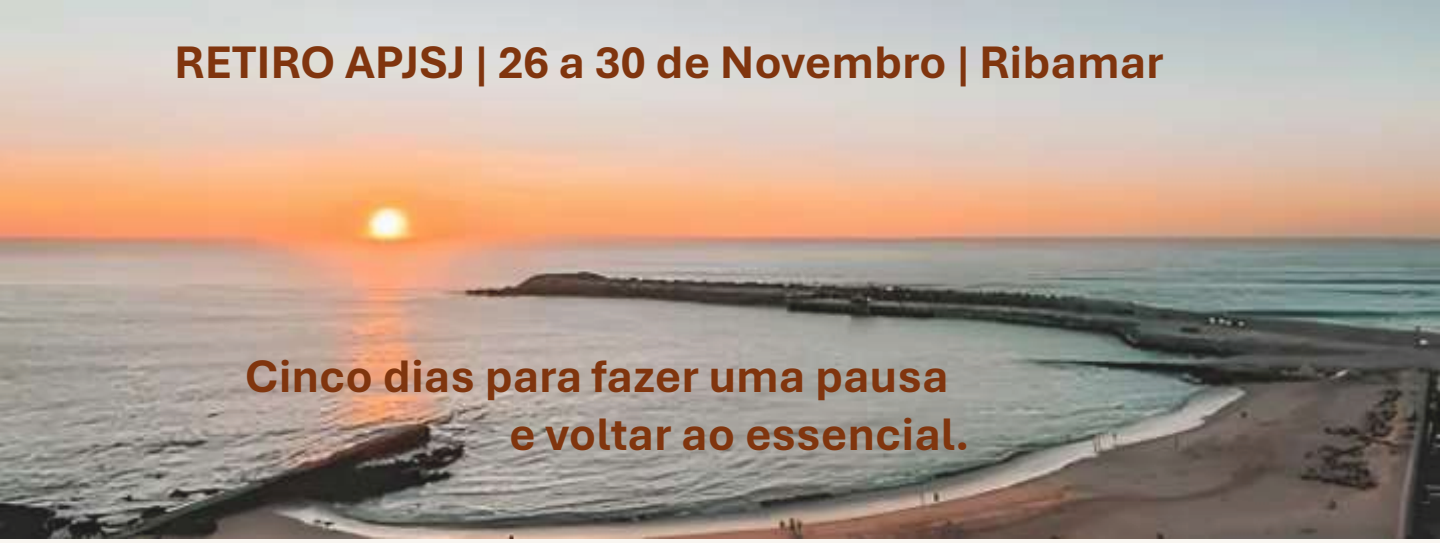
Iremos abordar a observação do corpo, a escuta do pulso, as relações entre as três linhas, as profundidades e as Fechaduras de Segurança de Energia.

Os participantes terão a oportunidade de vivenciar o processo de construção de uma sessão completa, do início ao fim, aprendendo a integrar todos estes elementos e a reconhecer o corpo como uma Unidade.

O objetivo é desenvolver confiança e consciência na condução de uma sessão, aprofundando a experiência de passar de simplesmente praticar a Arte a **SER o Artista**.

Pré-requisito: ter frequestado e concluído um seminário básico de Jin Shin Jyutsu de 5 dias.

RETIRO APJSJ | 26 a 30 de Novembro | Ribamar



Cinco dias para fazer uma pausa e voltar ao essencial.

De 26 a 30 de novembro, voltamos a encontrar-nos em Ribamar para mais um retiro dedicado ao Jin Shin Jyutsu, à prática, à reflexão e à partilha.

Mais do que alguns dias fora da rotina, este retiro é a oportunidade para abrandar o ritmo, estar em contacto com a Natureza, aprofundar a prática do Jin Shin Jyutsu e disfrutar de tempo para si.

Mas talvez ninguém consiga transmitir melhor o que se vive nestes dias do que quem já participou. O que ficou da experiência do último retiro?

Ana Amorim
"Entre momentos de prática, silêncio e partilha, foi possível integrar ensinamentos de forma simples, viva e muito concreta. Regresso com gratidão por estes dias e com a certeza de que este tipo de retiro é uma forma preciosa de aprender e viver o JSJ."

Elsa Mourão
"O retiro decorreu entre o silêncio e a palavra, com reflexões e partilhas enriquecedoras, num ambiente de serenidade."

António Folgado
"Foi tempo para abrandar, para refletir, para ter uma rotina diária atenta, abrindo possibilidade a que se transformasse em ritual. (...) Foi um tempo para mergulhar no meu interior."

Grácio e Francisca
"Foram cinco dias maravilhosos. A organização, as instalações, o programa, o grupo, o envolvimento e o resultado que perdura."

Cada experiência é única. Para uns, ficam os ensinamentos e a aprendizagem; para outros, os momentos de silêncio, as conversas, as sessões partilhadas ou simplesmente a possibilidade de estar consigo próprios.

São experiências que continuam connosco muito depois de regressarmos a casa.

E se desta vez for a sua vez de viver esta experiência?
Reserve estes dias para si e venha partilhar connosco este caminho de prática, descoberta e partilha.

26 a 30 de novembro | Ribamar

Gostaria de participar?

Para informações e inscrições: info@jsjportugal.pt

📚 Grupo de Estudo Mensal

O Grupo de Estudo da APJSJ realiza-se mensalmente e constitui um espaço de partilha, reflexão e prática conjunta. Nestes encontros, é possível discutir experiências, aprofundar o conhecimento e fortalecer a ligação à filosofia do Jin Shin Jyutsu.
Para mais informações sobre horários e inscrições, consulte o nosso site ou contacte-nos através do e-mail: info@jsjportugal.pt

Cursos de AutoAjuda

Os Cursos de AutoAjuda da APJSJ realizam-se ao longo do ano e constituem um espaço de aprendizagem prática e aprofundamento pessoal do Jin Shin Jyutsu. Aqui poderá explorar técnicas simples de autoaplicação, promover o equilíbrio energético e integrar esta filosofia no seu dia a dia.
Para mais informações sobre datas e inscrições, consulte o nosso site ou contacte-nos através do e-mail: info@jsjportugal.pt

🧡 Torne-se Associado

Se já frequentou um **curso de auto-ajuda** e ainda não é associado da APJSJ, este é o momento perfeito para se juntar à nossa comunidade. A Associação oferece acesso a:

* Cursos e workshops exclusivos
* Grupos de estudo regulares
* Rede de partilha e apoio entre praticantes

Para se associar ou obter mais informações, contacte-nos através do e-mail: **info@jsjportugal.pt**

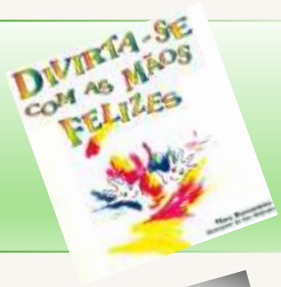


Caminhos de Autocuidado e Aprendizagem

"Quando nos conectamos connosco próprios, encontramos paz e harmonia."
– Mary Burmeister

📖 Publicações disponíveis

As publicações da APJSJ estão disponíveis para aquisição e acompanham o caminho de estudo e prática do Jin Shin Jyutsu, apoiando o aprofundamento desta arte de autocuidado.
Os livros podem ser adquiridos diretamente através da **APJSJ**, bastando contactar-nos por email:
📥 **info@jsjportugal.pt**
Poderá consultar a lista de publicações e respetivos preços no nosso site: 🔗 Home



Livro "Divirta-se com as Mãos Felizes" – Jin Shin Jyutsu para crianças" - já disponível!

O livro **Mãos Felizes** apresenta o Jin Shin Jyutsu às crianças de forma simples, divertida e acessível.



Os 3 Livros de Auto-ajuda de Jin Shin Jyutsu escritos pela Mary Burmeister já estão disponiveis em português de Portugal!

Uma ferramenta preciosa para aprofundar o conhecimento e a prática integrando os ensinamentos de forma clara e acessível.



Jin Shin Jyutsu - Guia para uma Jornada de Aprendizagem, de Iole Lebensztajn

A **1ª edição** do livro da Iole foi um sucesso absoluto e esgotou em tempo recorde! 🎉

A 2a. Edição **já está disponível!**



O Toque da Cura
de Alice Burmeister e Tom Monte

Este livro ensina técnicas simples de toque e respiração para aliviar o stress, reduzir a dor e recuperar energia, promovendo o equilíbrio natural do corpo.



Jin Shin Jyutsu – Uma Arte que Transforma Vidas
de Silvano Machado

Apresenta o autocuidado como um caminho simples e profundo de reconexão com o corpo. A obra mostra como posturas e toques em pontos específicos do corpo podem promover equilíbrio, harmonia e bem-estar, convidando o leitor a descobrir o potencial transformador desta antiga Arte.



JSJ NEWSLETTER

Nov – Dez 2026

Um ano de partilha, um caminho em construção

Ao chegarmos ao final de mais um ano, é tempo de olhar
para o caminho percorrido e agradecer a todos os que fizeram parte dele.

Ao longo de 2026, foram muitos os momentos de aprendizagem,
prática e partilha que deram vida às atividades da APJSJ.

Nada disto seria possível sem o envolvimento e o apoio de todos
os que estiveram connosco:
**instrutores, praticantes, alunos, participantes e amigos
do Jin Shin Jyutsu**, que contribuíram, cada um à sua maneira,
para fazer crescer esta comunidade.

A todos, deixamos o nosso sincero agradecimento pela confiança,
disponibilidade e entusiasmo com que acompanharam e
participaram nas iniciativas da APJSJ.

Que este Natal seja vivido com serenidade, carinho e
bons momentos junto de quem vos é especial.

E que 2027 nos traga novas oportunidades de aprender, partilhar e
continuar a descobrir, juntos, a arte do Jin Shin Jyutsu.

**A APJSJ deseja a toda a comunidade um Feliz Natal e
um 2027 cheio de saúde, harmonia e boas descobertas.**

Com gratidão,
A Direção da APJSJ