

13 Notti Sante

SACRA TE



**DUE VIE SI INCONTRANO:
JIN SHIN JYUTSU E IL
PERCORSO DELLE 13 NOTTI
SANTE DI ANTONIETTA
RIGHETTI**

Ho avuto l'opportunità di sperimentare il potente connubio tra lo Jin Shin Jyutsu e la meditazione creativa delle Tredici Notti Sante, due vie che si incontrano per favorire e amplificare la connessione a quel mondo invisibile e a quella parte più nascosta, intuitiva e autentica di noi. Questo incontro attiva connessioni ed energie che aprono porte alla lettura del disegno con "altri" occhi.

Ti invito a lasciarti sorprendere da questo incontro tra vie diverse, ma profondamente complementari, per scoprire nuovi orizzonti dentro di te.



BENVENUTA

a questa pratica semplice e
quotidiana per riattivare le energie
del mese e entrare in contatto con
TE:

Ho creato questo RITUALE VELOCE di
riconnessione in primo luogo per me
stessa: io non amo molto le meditazioni
lunghe, ma allo stesso tempo amo
ritrovarmi e dedicare dello spazio a
sentire cosa mi sta passando dentro... e
se non lo faccio, dopo pochi giorni mi
sento sofferente, stanca e un po' persa.

La pratica per riconnetterti all'energia del mese per me è QUOTIDIANA:

senza stress, se ti piace farla, concediti 20 minuti di piacere ogni giorno, aiutata dalla tua sacra volontà (ed ecco che piacere e "dovere" magicamente si ritrovano sposati, in qualcosa che ti fa bene e ti nutre). Posizionati accanto o di fronte al disegno e, prima di contemplarlo, effettua la pratica. Puoi anche effettuarla ovunque ed in qualunque momento del giorno, quando le tue mani sono libere. Stai sempre COMODA e non sforzarti a tenere posizioni per te fastidiose o dolorose: piuttosto muoviti durante la pratica più volte se lo necessiti.

Com'è fatta questa pratica?

È un esercizio di auto ascolto e di contatto con te stessa attraverso il respiro e il tatto, IL TUO CORPO insomma.

Perché proprio attraverso il corpo?

Perché ciò che facciamo passare attraverso il nostro fisico, rimane nostro per sempre; mentre ciò che pensiamo nella testa... è aria (spesso, pure un po' stagnante!)

1a Notte Santa

GENNAIO:

ENERGIA DELLA FUNZIONE
DELL'OMBELICO

CAPRICORNO



Nello Jin Shin Jyutsu il mese di GENNAIO è
collegato all'

Energia della funzione dell'ombelico

Io sono collegato alla luce cosmica,
la accolgo e mi manifesto al
mondo nella mia unicità e bellezza

CARATTERISTICHE

Armonia:

- Collegamento alla forza divina e alla radice della vita.
- Radicamento e chiarezza nella direzione da prendere.
- Apertura del cuore per relazioni profonde e significative.

Disarmonia:

- Tendenza all'isolamento, tristezza e depressione.
- Paura di mostrarsi, ipersensibilità e pensieri ossessivi.

Pratica di attivazione

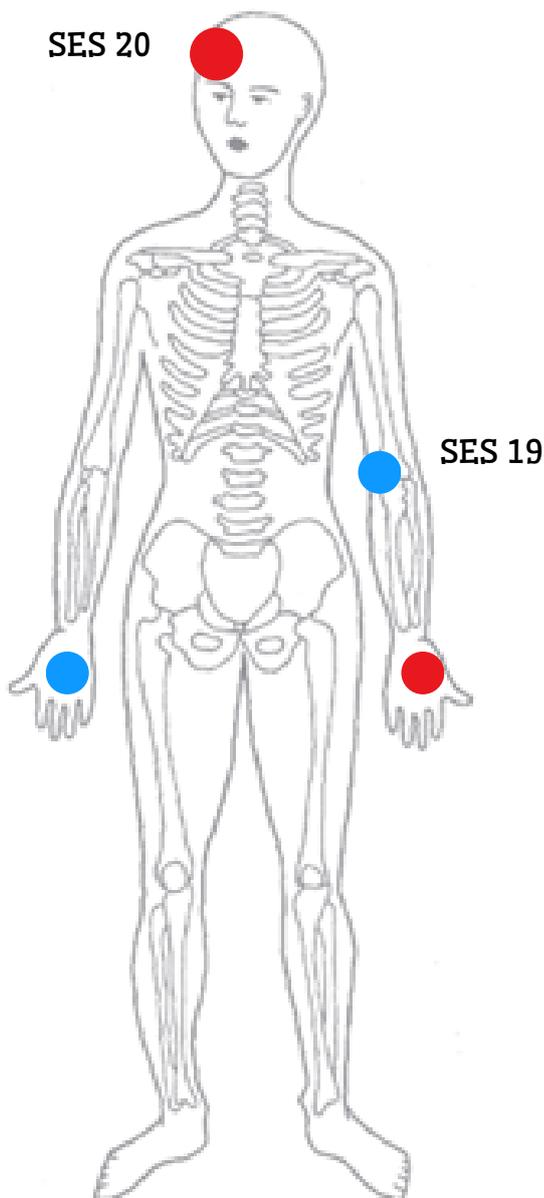
POSIZIONE DELLE MANI:

- Mano sinistra su sopracciglio sinistro (SES 20).
- Mano destra sulla piega del gomito destro (SES 19).

Oppure posizionare le dita delle mani nel centro del palmo della mano opposta

Puoi tenere un solo lato o invertire le mani per per il lato opposto

Durata: 3-5 minuti (o più) - preferibile 20 min



BENEFICI E POSSIBILI APPLICAZIONI

Fisico:

- Regolazione ormonale, anche in menopausa.
- Supporto in gravidanza e facilitazione del parto.
- Benefici per la colonna vertebrale e le articolazioni.
- Regolazione della temperatura corporea.
- Aiuto per emicranie, acufeni e disturbi dell'udito.
- Sistema immunitario e energia sessuale
- Problemi legati al sonno, inclusi jet lag.

Psichico/emotivo:

- Riduzione del burnout e del sovraccarico emotivo.
- Rilascia traumi pre-natali ed emotivi profondi
- Sostegno per persone introversive o in difficoltà relazionali.
- Radicamento e connessione con la sorgente.



Nello Jin Shin Jyutsu il mese di GENNAIO è collegato all'Energia della funzione dell'OMBELICO mediante il segno zodiacale del

Capricorno



- Periodo: 21 dicembre - 20 gennaio (Inizio dell'inverno)
- Elemento: Terra
- Pianeta: Saturno (stabilità e trasformazione), Principio di realtà, duro lavoro, e regole ferree. Dalla mitologia :sfida con la figura paterna e ruolo di leader.
- Zona governata: Ginocchia e struttura ossea.
- Caratteristiche principali: Segno cardinale, sinonimo di realizzazione nella materia

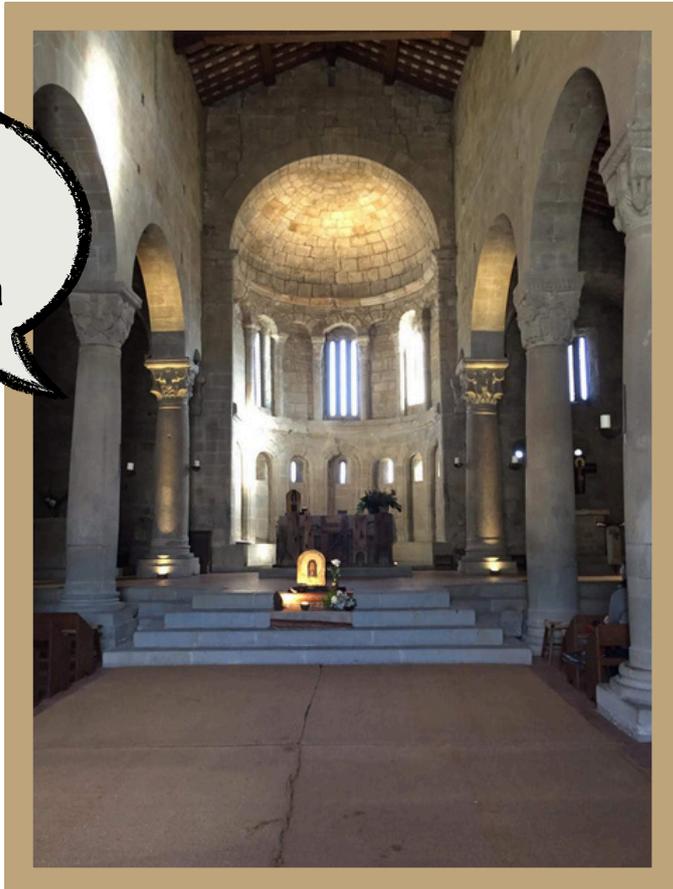
Mantra: “Io attuo, io manifesto.”

Capricorno

Lezioni dall'inverno

- Il Capricorno attraversa la "porta stretta" del Solstizio invernale.
- Stile di vita: Praticità, sacrificio, e sopravvivenza.
- Temperatura psichica: Infanzia segnata da responsabilità precoci.

serietà
sacrificio
responsabilità



Capricorno

Simbolismo del Capricorno

- Iconografia: Corpo metà capro, metà pesce.
- Significato: Ambizione materiale con tensione verso il trascendente.
- Simbolo: Montagna come ascesa e sfida costante.



freddezza
autonomia
razionalità

Capricorno

Qualità del Capricorno

- Punti di forza: Pazienza, caparbità, sobrietà.
- Strategia: Silenzio e risparmio energetico.
- Debolezze: Freddezza apparente e difficoltà a esprimere emozioni



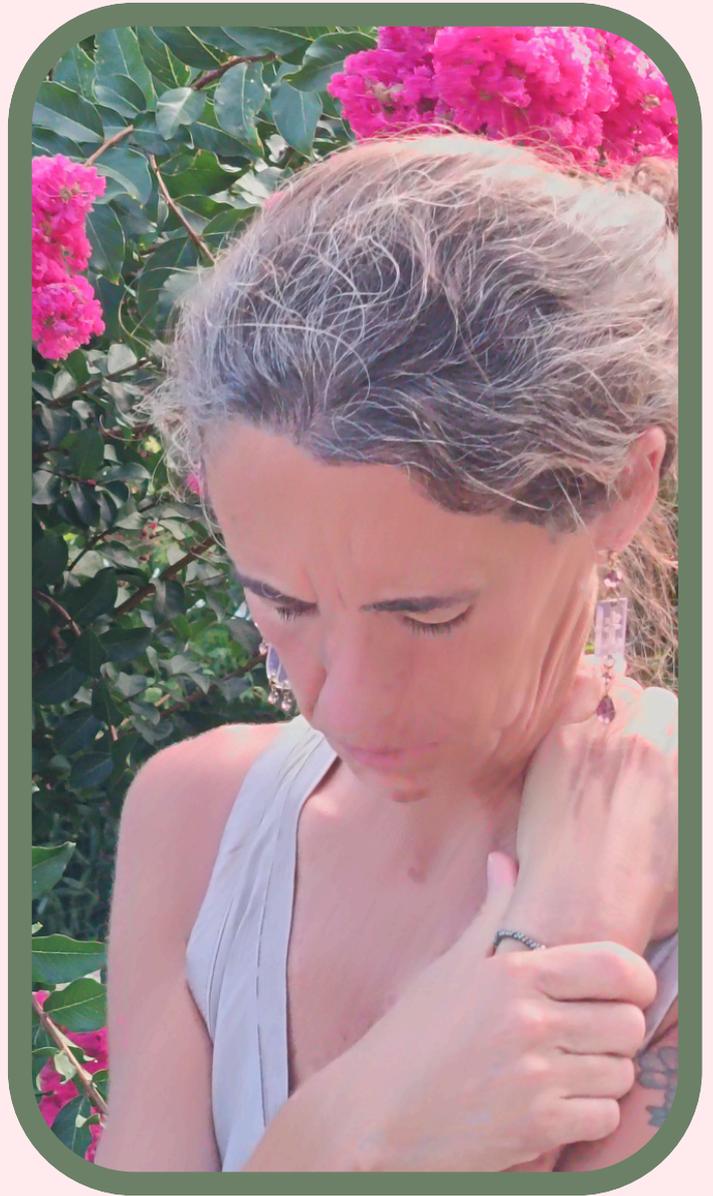
Capricorno

Quando assumi pienamente la responsabilità delle tue scelte, quando ti dedichi con impegno e costanza per raggiungere un obiettivo, quando metti in gioco le tue energie e la tua resilienza in un'impresa in cui sei guida, motore, leader e responsabile, verificando con pazienza la solidità e la concretezza delle tue azioni, e quando, con essenzialità e in solitudine, affronti un percorso verso una maggiore consapevolezza di te stesso e del mondo che ti circonda, stai canalizzando il potere del Capricorno.



Chi sono?

Sono Nevia Maria Farè e sono praticante e insegnante di Autoaiuto di Jin Shin Jyutsu dal 2017 e dal 2020 operatrice del massaggio olistico. La ricerca di un mio equilibrio interiore e di una maggior consapevolezza del mio corpo ha alimentato il mio interesse per le discipline olistiche e la crescita personale e spirituale. Conoscere Jin Shin Jyutsu nel 2017 è stata la svolta della mia ricerca



Studio e pratico Jin Shin Jyutsu, perché mi permette di osservare e comprendere la mia natura umana in continua evoluzione. Attraverso il mio corpo posso riconoscere le energie di cui siamo fatti e le risorse a mia disposizione per il mio viaggio chiamato VITA.

Jin Shin Jyutsu per me è un dono che vorrei trasmettere a molte persone che a causa di tensione e stress continuano a manifestare sintomi fisici e psichici, ad innescare un processo di autoguarigione e ritrovare il proprio tempo e l'amore di sé.

Scopri il Potere del Jin Shin Jyutsu

L'Arte Millenaria di Armonizzazione Energetica nel Corpo



Il Jin Shin Jyutsu è un'antica pratica giapponese di riequilibrio energetico, che utilizza il tocco delle mani per favorire il benessere e l'armonia del corpo, della mente e dello Spirito. Agendo su specifici punti del corpo, quest'arte aiuta a sciogliere tensioni, ridurre lo stress, promuovendo rilassamento e vitalità, favorendo la salute ed il benessere e rinforzando la tua profonda energia personale dell'auto-guarigione, intervenendo all'origine del sintomo dello squilibrio.

Due Modi per Vivere il Jin Shin Jyutsu

- **Trattamento One-to-One:** un percorso personalizzato per chi desidera un supporto specifico e una guida esperta.
- **Autotrattamento:** scopri tecniche facili da fare ovunque, per prenderti cura di te ogni giorno.

Scopri il Potere del Jin Shin Jyutsu

L'Arte Millenaria di Armonizzazione Energetica nel Corpo

Un omaggio per te!

Scrivimi all'indirizzo neviajsj@gmail.com o scannerizza il Qr Code qui sotto, per ricevere gratuitamente il mio e-book introduttivo sul Jin Shin Jyutsu, dove troverai anche esercizi pratici per iniziare subito a scoprirne i benefici.

*A presto!
Nevia Farè*



**Nevia Farè 3355342856
Practitioner e Insegnante di
Autoaiuto di Jin Shin Jyutsu**