



## 仁神术治疗失眠的体会

文章来源：华山97 于 2012-03-25 10:50:55



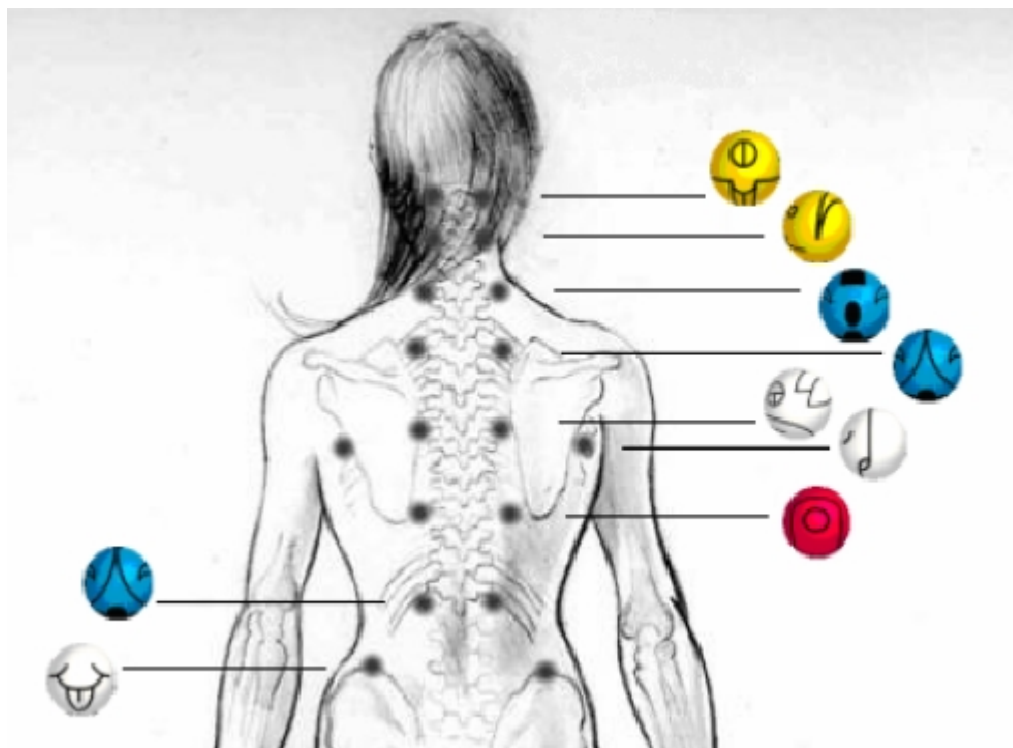
仁神术（Jin Shin Do）是发源于日本的一种结合中医针灸按摩和能量治疗的新的治疗方法。可以用于使身体放松和减少压力。

仁神术通过打通人体能量流通的26条安全气锁通路来使能量灌注全身。如果自身的一条或更多的通路被阻塞，由此产生的停滞会导致气流不畅，最终使气路无法形成完整的循环。导致思想，身体和精神的失衡。

仁神术治疗过程通常并不涉及按摩，推拿肌肉，或药物的使用。仁神术通过在指尖（服装以外）的能量通道发力，以协调，平衡和恢复目标体内能量流动。仁神术治疗有利于减少日常生活积累的紧张和压力，保持身体处于最佳状态，并挖掘出我们自身的潜在能力。

失眠是当今社会一个严重问题，多是由于学业或工作压力，社会关系紧张和个人情感波动所致。目前医学上对失眠主要是通过安眠药物进行控制，但是这类作用于中枢神经的药物容易产生很多不良反应。

我本人并没有专门研究过仁神术，只是偶尔跟一位美国老师学了利用仁神术中的几组穴位治疗失眠。从我个人经验体会，仁神术对于失眠有不可思议的神奇效果，想介绍给大家在家里试试。特别感谢 Viewfinder，华瀛，JCK6 等网友帮忙查找有关原始资料和穴位图。



穴位（参考图中上面四对穴位）：

第一对:第二胸椎下从中点旁开约1.0寸, 约与肩胛高点平行;  
第二对:第六第七颈椎中间, 从中点旁开约1.0寸, 约与肩颈连点平行;  
第三对:第三第四颈椎中间, 从中点旁开约0.8寸;  
第四对:枕骨粗隆下, 从脊椎中点旁开约0.8寸。  
第五个:百会穴, 头顶两耳联线中点。

**次序:** 从下往上, 从第一对穴位开始, 依次到第二, 三, 四对穴位, 最后收气在百会穴。

**方法:** 被治疗人可以坐着或俯卧躺着, 按摩的人要调整好自己的座位, 以便接触到所有穴位。仁神术不同于催眠术, 这个治疗不需要患者集中注意力或者想象什么, 但是要求施术的人可以放松, 可以集中注意力在穴位上。

施治者用拇指或食指轻轻按压穴位(百会例外), 集中注意力在手指的感觉, 体验患者的呼吸, 并借此调节自己的呼吸频率。不要急躁, 一切顺其自然。穴位打通以后, 能量流动, 手指可以感受到脉搏跳动。每对穴位所需时间可能不一样。打通下面四对穴位后, 病人应该已经入睡。这时, 用右手食指, 在百会穴上方半寸左右(不要按压百会穴, 切记)收气。10到20秒后, 手指会有感觉, 收手摔到周围空处, 搓搓手, 再摔一次(这个好像很迷信, 但是老师就是这么教的。老师是美国人, 但是很在意这些)。

### 个人经验体会:

第一次使用是课堂实习, 当时上课人很多, 很乱。因为这项技术不属于要求范围, 老师只是简单介绍一下, 所以大多数学生根本不在意。

与我搭档的是一位台湾女士, 50来岁, 很能说, 治疗过程中一直在跟边上其他人聊天。第一对穴位比较顺利, 但是第二对穴位卡住了, 就是没有反应。我自己也准备放弃了, 觉得老师也许是夸张, 这个所谓能量治疗可能根本就不存在。不过, 我还是想尽力一试, 于是闭上眼睛, 用拇指代替食指以加强力量, 集中注意力。慢慢感受到穴位开始发热, 大概两三分种后, 突然心里一动, 手指上传来了脉搏跳动, 有一种很奇妙的感觉。睁开眼睛, 这位女士已经睡着了。在喧闹的教室, 这位同学坐在椅子上, 闭上眼睛, 自在的睡着了。

几分钟后, 她醒了过来, 我告诉她第二对穴位有问题, 她说不奇怪, 她的颈椎因车祸受过伤。

因为家岳母有严重失眠问题, 专科看了无数也没用, 也许是一进医院就紧张吧。我给她试过这个治疗, 每次躺那儿立马就睡了。我问她有什么感觉, 她说就是觉得全身很沉重, 然后就知道了。

**善意提醒:** 只供您在家里使用。除非您学过仁神术, 有执照, 并对自己有信心, 不要用于治疗别人。