



รังก้า ra'gahn' พิษ phit<sup>H</sup>

แพลไนม์ phlaeae<sup>H</sup> mai'

Jin Shin Jyutsu® Self Help  
Instr. Cindy Mason, Ph.D.  
Art: Irene Player, C. Mason,  
P. Kafe  
Trans: S.,K.Nuchitsiripattara  
A. Alvin Barlian

การรวมกลุ่มเพื่อช่วยเหลือตนเอง

Kesedihan, kehilangan, pada kulit  
Grief, Loss, Skin, Toxins

## Menolong Diri Sendiri

ซ้าย saay<sup>H</sup>

Kiri

ขวา khwaa<sup>H</sup>

Left

Right

Kanan

Easiest to have a friend do this.  
Hold 20 min.  
comfortable position  
Palms cup calves,  
fingers face head.

tunju kepala anda  
minta bantuan  
teman memegangi ini  
pegang dengan baik  
20 menit

ซ้าย saay<sup>H</sup>

Left

ขวา khwaa<sup>H</sup>

Right



ขวา มือ

Tangan Kanan

khwaa<sup>R</sup> meu<sup>M</sup>

Right Hand

Tangan Kiri



ซ้าย มือ

saay<sup>L</sup> meu<sup>M</sup>

Left Hand

แพลไนม์

mai'

