



## Einfache Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfe für die tägliche Anwendung:

### Die Finger als Schlüssel zum Glück

Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfe ist gedacht für den Alltag, für die „Zwischenzeiten“ in U-Bahn, Bus und Wartezimmer, im Meeting, beim Fernsehen und wo immer man will. Somit gibt es nie mehr „verlorene“ Zeit, denn es ist immer und überall möglich, durch das Halten der Finger bzw. der sog. Sicherheitsenergieschlösser die Zeit für sich und sein eigenes Wohlbefinden zu nützen. Es gelten dabei einzig zwei Weisheiten:

*Der beste Platz, eine helfende Hand zu finden, ist am Ende des eigenen Armes.* Mary Burmeister

*Jin Shin Jyutsu wirkt immer, es sei denn, man wendet es nicht an.* Christine Eschenbach

### Die Finger: der Generalschlüssel zu Gesundheit, Wohlbefinden und Glücklichkeit

In den Fingern beginnen und enden viele Energiebahnen, die mit dem gesamten übrigen Körper, seinen Gewebeschichten und einzelnen Organen verbunden sind. Das einfache Halten der Finger, jeweils für einige Minuten oder bis ein rhythmisches Pulsieren spürbar ist, bringt die Lebensenergie wieder in Fluss, löst alte Denkmuster wie Angst, Sorge, Wut und Trauer, unterstützt die jeweiligen Organe und harmonisiert den Alltagsstress. Dabei sind den einzelnen Fingern unten genannte Zuständigkeitsbereiche, z.B. Organe, Farben, Geschmacksrichtungen zugeordnet. Wenn ich z.B. immer einen Heißhunger auf „süß“ habe, halte ich den Daumen, bei einer Blasenentzündung den Zeigefinger usw. In den Fingern ist alles enthalten und sie sind immer zur Hand!

#### **Daumen:** die Einstellung **Sorge und unnötiges Grübeln**

die **Organe und Sternzeichen** Magen (Zwilling) und Milz (Krebs), die **Gewebeschicht** Hautoberfläche, das **Element** Erde, der **Planet** Saturn, die **Farbe** gelb, die **Zahl** 5, der **Geschmack** süß, die **Jahreszeit** Hochsommer, die **Belastung** Sitzen, das **Alter** 0 bis 15 Jahre

**z.B. für/bei** Immunsystem, Autoimmunerkrankungen, Allergien, Verdauungsstörungen (Nahrung u. Eindrücke verdauen), Magenschmerzen, Kinderwunsch; stärkt das Selbstbewusstsein

#### **Zeigefinger:** die Einstellung **Angst und Mangel**

die **Organe und Sternzeichen** Blase (Waage) und Niere (Skorpion), **Gewebeschicht** Muskeln, **Element** Wasser, **Planet** Merkur, **Farbe** blau/schwarz, **Zahl** 6, **Geschmack** salzig, **Jahreszeit** Winter, **Belastung** Stehen, **Alter** 46 bis 60 Jahre

**z.B. für/bei** Ausscheidung, Entgiften, Blasenentzündung, Nierenerkrankungen, Fortpflanzungsorgane, Kinderwunsch, Rückenschmerzen, Muskelkrämpfe oder -zuckungen, Zähneknirschen, Ohrenprojekte, Tinnitus, Schwindel

**Mittelfinger:** die Einstellung **Wut und Ärger**

die **Organe und Sternzeichen** Leber (Fische) und Gallenblase (Wassermann), **Gewebeschicht** Blut, **Element** Holz, **Planet** Jupiter, **Farbe** grün, **Zahl** 8, **Geschmack** sauer, **Jahreszeit** Frühling, **Belastung** Lesen, **Alter** 31 bis 45 Jahre

**z.B. für/bei** Erkrankungen der Leber- oder Gallenblase, Blutzusammensetzung, Übelkeit und Erbrechen, Migräne, Augenprojekte

**Ringfinger:** die Einstellung **Trauer**

die **Organe und Sternzeichen** Lunge (Widder) und Dickdarm (Stier), **Gewebeschicht** tiefe Haut, **Element** Luft, **Planet** Venus, **Farbe** weiß, **Zahl** 9, **Geschmack** herb, **Jahreszeit** Herbst, **Belastung** Liegen, **Alter** 16 bis 30 Jahre

**z.B. für/bei** Husten, Bronchitis, Asthma, Reizdarm, Durchfall oder Verstopfung, Hauterkrankungen

**Kleiner Finger:** die Einstellung **Bemühung, Verstellung und Anstrengung**

die **Organe und Sternzeichen** Herz (Löwe) und Dünndarm (Jungfrau), **Gewebeschicht** Knochen, **Element** Feuer, **Planet** Mars, **Farbe** rot, **Zahl** 5, **Geschmack** bitter, **Jahreszeit** Sommer, **Belastung** Gehen, **Alter** ab 61 Jahre

**z.B. für/bei** Herzerkrankungen, Herzschmerz, Stress, Über-die-Grenze-Gehen, Burnout

**Handinnenfläche:** die Einstellung **Harmonie und Urvertrauen**

die **Organe und Sternzeichen** Nabel (Steinbock) und Zwerchfell (Schütze), **Element** Feuer, **Planet** Mond, **Farbe** rot, **Belastung** Schlafen

**z.B. für/bei** Energiemangel, Erschöpfung, Burnout, Kinderwunsch

**Der Fingerzehenstrom („Krankenhausstrom“) als einfache Anwendung für andere:**

Der Behandler sitzt rechts vom Behandelten und hält mit seiner eigenen linken Hand dessen rechten Daumen und mit seiner eigenen rechten Hand dessen linken kleinen Zeh einige Minuten, dann im nächsten Schritt mit seiner linken Hand den rechten Zeigefinger und mit seiner rechten Hand den linken vierten Zeh usw. Die Anwendung wird bei ausreichender Zeit auf der anderen Seite wiederholt.

Für tiefe Entspannung, Reinigung und Erneuerung des gesamten Körpers z.B. als erste Hilfe am Krankenbett nach Operation, Herzinfarkt, Schlaganfall oder Unfall.

**Literatur:** Riegger-Krause, Waltraud: Jin Shin Jyutsu, Irisiana, ISBN 978-3424151718, 18,00 €

**Für Fragen stehe ich sehr gerne zur Verfügung.**

**Diese Infos sind nur für den privaten Gebrauch bestimmt.**

© **Gudrun Spiegel** | Ärztin | Praxis für Ganzheitliche Medizin und Schmerztherapie  
Rumfordstr. 42 Rgb. | 80469 München | Tel 0171 6977861  
info@arztpraxis-spiegel.de | www.arztpraxis-spiegel.de