



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

### Erschöpfungszustände, Energiemangel und Burnout

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 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

Allgemeines zur Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfe sowie die Lage der einzelnen Sicherheitsenergieschlösser finden sich im pdf „Allgemeines“.

Bei **Erschöpfungszuständen** sind von wesentlicher Bedeutung:

Der **Hauptzentralstrom** mit seinen 6 Schritten:

„Quelle aller Lebensenergie“. Der Strom fließt an der Körpermitte vorne hinunter und hinten wieder hinauf. Zum Auftanken von Energie. Am Morgen angewandt, evtl. noch im Bett vor dem Aufstehen, bringt er Energie und Schwung für den ganzen Tag. Am Abend vor dem Schlafen sorgt er für Entspannung und Reinigung von allen Belastungen des ganzen langen Tages.

Setze, lege oder stelle Dich so hin, wie es für Dich angenehm ist. Halte jede „Verbindung“ oder jeden Schritt drei bis fünf Minuten, oder so lange, bis ein rhythmisches Pulsieren zu spüren ist, oder einfach so lange, wie es für Dich angenehm ist. Die Sequenzen werden bei voller Bekleidung und ohne Druck angewandt.

Schritt	Rechte Hand bzw. Fingerspitzen	Linke Hand bzw. Fingerspitzen	Spezielle Wirkung für
1.	Kopfmitte	Zwischen den Augenbrauen	Entspannung, Gedächtnis, Kreislauf
2.	Kopfmitte	Nasenspitze	Fortpflanzungsorgane
3.	Kopfmitte	Mitte des Brustbeines	Atmung, Lunge, Immunsystem
4.	Kopfmitte	Unteres Ende des Brustbeines	Verdauungsorgane
5.	Kopfmitte	Schambein	Wirbelsäule
6.	Steißbein	Schambein	Durchblutung von Beinen und Füßen

### Der Milzstrom

„Ich fühle.“

Sternzeichen Krebs, Element Erde, Farbe gelb, Geschmack süß.

**zum Erden, Nähren, Getragensein  
bei Energielosigkeit und Erschöpfungszuständen**

Zur Unterstützung der Fruchtbarkeit

bei Erkrankungen der Brust

bei Schluckbeschwerden, auch bei Schilddrüsenerkrankungen

bei Magenschmerzen

Zur Unterstützung des Immunsystems, bei erhöhter Infektanfälligkeit, auch bei Autoimmunerkrankungen  
bei Hüftschmerzen  
bei großer Empfindsamkeit

Lege am besten im Sitzen mit übergeschlagenem Bein oder auf dem Rücken liegend mit einem angestellten Bein die **linke Hand** unter **das Steißbein** und die **rechte Hand** auf das **rechte SES 5** (rechter Fußinnenknöchel) und **umgekehrt**, d.h. die **rechte Hand** unter **das Steißbein** und die **linke Hand** auf das **linke SES 5** (linker Fußinnenknöchel). Dauer 10 bis 20 Min., oder bis ein rhythmisches Pulsieren zu spüren ist, oder einfach so lange, wie es für Dich angenehm ist.

**Halten der Finger**, nacheinander für jeweils für einige Minuten, bei Erschöpfungszuständen speziell des **Daumens** und der **Handinnenfläche**.

**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.  
Die Anwendung erfolgt in eigener Verantwortung und ersetzt keine ärztliche Beratung.**

© **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