



Einfache Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfe für die tägliche Anwendung:

Schwindel

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 keine „verlorene“ Zeit mehr, 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“.

Sicherheitsenergieschloss 4: an der Schädelbasis beidseits unterhalb des Hinterhauptbeines

Bedeutung: Das „Fenster“, das Licht (Wissen) und Luft (Lebensatem) hereinläßt

bei Schwindel, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Bewusstlosigkeit, Koma, nach Narkosen, bei Nackenverspannungen, Nasenbluten, Ohrenbeschwerden, bei Legasthenie und Dyskalkulie, bei Hyperaktivität und ADHS.

Halten von **beiden SES 4 gleichzeitig** oder

Lege die **linke Hand** auf das **rechte SES 4** und die **rechte Hand** auf das **linke SES 21** (unter dem linken Wangenknochen) und umgekehrt. Dauer 10 bis 20 Min., oder bis ein rhythmisches Pulsieren zu spüren ist, oder einfach so lange, wie es angenehm ist.

Sicherheitsenergieschloss 6: am höchsten Punkt der inneren Fußwölbung

Bedeutung: Gleichgewicht, Unterscheidungsfähigkeit

bei allen Arten von Schwindel, bei Ohrenbeschwerden, auch Tinnitus, für Ausgeglichenheit und Aufrichtigkeit sich selbst und anderen gegenüber, für Gleichgewicht auf allen Ebenen

Halten von **beiden SES 6 gleichzeitig** oder

Halte das **linke SES 6** mit der **rechten Hand** und das **linke SES 15** mit der **linken Hand** und umgekehrt. Dauer 10 bis 20 Min., oder bis ein rhythmisches Pulsieren zu spüren ist, oder einfach so lange, wie es angenehm ist.

Der Nierenstrom Bedeutung: „Ich erschaffe.“ **für (Selbst)Vertrauen, Willensstärke und Schaffenskraft**

zugeordnet sind das Sternzeichen Skorpion, die Farbe blau, der Geschmack salzig.

bei Schwindel, Ängsten, Furcht, Panikattacken, Phobien, in Krisen

weiterhin bei Rückenschmerzen und schwachen Beinen, Herzbeschwerden, Beschwerden des Urogenitaltraktes, bei Kinderwunsch, zur Reinigung und Entgiftung, z.B. auch von giftigen Gedanken, bei Wechseljahresbeschwerden und Osteoporose, für Glückseligkeit im Alter

Halte mit der **linken Hand** die **rechte kleine Zehe** und lege die **rechte Hand** auf das **Schambein** und umgekehrt. Dauer 10 bis 20 Min., oder bis ein rhythmisches Pulsieren zu spüren ist, oder einfach so lange, wie es angenehm ist.

Der Schwindelstrom bei Ungleichgewicht jeder Art

bei Schwindel und Gleichgewichtsstörungen jeder Art, auch Reisekrankheit und Schwangerschaftsübelkeit
bei Ohrenbeschwerden, Tinnitus und Hörsturz
weiterhin bei Gewichtsproblemen und Nackenverspannungen

Lege die **linke Hand** auf das **rechte hohe SES 19** und die **rechte Hand** auf das **linke hohe SES 1** und umgekehrt. Dauer 10 bis 20 Min., oder bis ein rhythmisches Pulsieren zu spüren ist, oder einfach so lange, wie es angenehm ist.

Halten der Finger, nacheinander für jeweils einige Minuten oder bis ein rhythmisches Pulsieren spürbar ist, bei Schwindel speziell des **Zeigefingers** (Ängste).

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