

Diese 5 Minuten-Übung mit den Händen wird deine Energie erhöhen und deine Gefühle ausgleichen

Durch sanfte Berührungen unseres Körpers können die Selbstheilungskräfte für akute und chronische Erkrankungen aktiviert werden. Der Körper und die Seele kommen in Harmonie und vorhandener Stress kann natürlich abgebaut werden. Dies führt zu gesteigertem Wohlbefinden, innerem Gleichgewicht und folglich finden Körper, Geist und Seele wieder Raum für frische Lebendigkeit.

Grundlage dieser Heilmethode ist Jin Shin Jyutsu, eine Technik, die auf stimulieren der Energie-Meridianen basiert, die ausgehend von Kopf, Händen und den Füßen über und unter der Haut den ganzen Körper durchlaufen und alles mit Qi, Lebensenergie versorgen. Es gibt einen Hauptstrom, der entlang der Chakren, am Rücken aufwärts und auf der Vorderseite abwärts fließt.

Jin Shin Jyutsu heißt zu Deutsch in etwa: Die göttliche Heilkunst, die durch den mitfühlenden Menschen wirkt. Japanisches Heilströmen – eine uralte wiederentdeckte Harmonisierungskunst aus Japan und ist eine Heilmethode zur Harmonisierung der Energieströme / Lebensenergie (Qi) im menschlichen Körper.

Energetische Blockaden auflösen

Durch Angst, Sorgen, Stress, ungesunde Nahrung, Haltung etc. geraten einzelne Ströme ins Stocken. Besonders oft ist dies im Magen / Darm oder im Rücken zu fühlen, wenn sich nach einem hektischen Essen oder einem Tag Computerarbeit Schmerzen einstellen. In diesem Fall ist ein Energiestrom teilweise oder ganz unterbrochen. Wird der Energiefluss wieder hergestellt, kann die betreffende Region oder das betreffende Organ sich regenerieren und heilen.

Du kannst die Berührungstherapie an dir selbst durchführen, um Energie und Gefühle durch das Anregen der Meridiane in deinen Händen auszugleichen.

Unsere Körper enthalten mehrere Energiepfade, die Leben in alle unsere Zellen bringen. Wenn einer oder mehrere von diesen Pfaden blockiert wird, kann diese stauende Wirkung zu Unannehmlichkeiten oder sogar Schmerz führen. Diese Blockaden oder Stagnationen werden den lokalen Bereich nicht nur stören, sondern weitergehen und schließlich die ganzen Pfade des Energieflusses disharmonisieren.

Die Technik ist einfach und kann überall durchgeführt werden:

- Jeder Finger ist mit verschiedenen Organen und Gefühlen/Einstellungen verbunden. Überprüfe die Karte und entscheide, ob du dich auf einen Bereich von Schwierigkeiten konzentrieren willst oder auf das ganze Körpergleichgewicht.
- Zum Strömen eines Fingers oder des Daumens wird dieser von der gegenüberliegenden Hand leicht umschlossen und ohne Druck gehalten. Halte den Finger für 2-5 Minuten, der dem Gefühl entspricht das du beruhigen willst, oder das Organ das du heilen willst, während du tief atmest. Sobald der Meridian ausgeglichen ist, wird ein leichtes Pulsieren fühlbar, dann, spätestens nach 5 Minuten ist es Zeit, zu wechseln.
- Für eine Gesamtkörperharmonisierung, kannst du alle Finger auf jeder Hand durchgehen. Dies ist auch eine gute Methode für einen ausgeglichenen, ruhigen Schlaf.

In einer Studie am Markey Krebszentrums sind Patienten aller Stufen und Typen im Stande gewesen, positive Vorteile, einschließlich Reduzierung von Stress und Übelkeit nach jeder ihrer Sitzungen zu fühlen. Auch viele Patienten, die Schwierigkeiten hatten zur Ruhe zukommen, haben berichtet, dass sie es viel leichter hatten einzuschlafen, während sie ihren Daumen gehalten haben.

Vielleicht ist das auch der Grund, warum Babys sich zufrieden fühlen, wenn sie an ihrem Daumen saugen.

Jedem einzelnen Finger werden viele Verbindungen zu unserem Körper und unserer Seele zugeordnet. Zur Harmonisierung umschließe jeden einzelnen Finger mit der anderen Hand und halten diesen für zwei bis fünf Minuten jeden Tag; oder suche dir einen Finger heraus, den du gezielt strömen möchtest.

Daumen

Emotionen: Stress, Sorge, Anspannung, Grübeln, Depression,

Organe: Magen, Milz

Physikalische Symptome: Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Hautprobleme, Nervosität

Umschließe mit der einen Hand deinen anderen Daumen, wenn du oft kreisende Gedanken hast, dich mit Sorgen belastest, Verdauungsschwierigkeiten hast oder zu allergischen Reaktionen neigst.

Zeigefinger

Emotionen: Angst, Geistige Verwirrung

Organe: Rücken, Verdauung, Nieren, Blase

Physikalische Symptome: Verdauungsprobleme, Handgelenk, Ellenbogen, Oberarmschmerzen, Muskel- und Rückenschmerzen, Zahnprobleme, Süchte jeglicher Art

Dein Zeigefinger hat für dich eine besondere Bedeutung, wenn du oft ängstlich bist. Konkrete Ängste wie vor dem Zahnarzt werden hiermit wunderbar harmonisiert. Auch alle Beschwerden im Rücken, Hüftbereich oder Kniekehlen sowie in der Blase und Niere werden dem Zeigefinger zugeordnet.

Mittelfinger

Emotionen: Wut, Ärger, Unentschlossenheit, Gereiztheit, Frustration, Erschöpfung

Organe: Leber, Gallenblase

Physikalische Symptome: Augenprobleme, Erschöpfung, Migräne, Kopfschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Kreislaufprobleme

Falls du schnell wütend wirst, dich ungerecht behandelt fühlst oder deine Galle und Leber gesundheitlich betroffen sind, ist für dich der Mittelfinger wichtig.

Ringfinger

Emotionen: Trauer, Kummer (Freundschaft), Angst vor Zurückweisung, Negativität

Organe: Lunge, Dickdarm

Physikalische Symptome: Verdauungsprobleme, Atemprobleme (Asthma), Ohrengeräusche, tiefere Hautzustände

Der Ringfinger ist bedeutsam bei Beschwerden mit der Atmung oder der Verdauung. Bitte auch bei Trauer und Verlusten im Leben an diesen Finger denken!

Kleiner Finger

Emotionen: Übertreibung, geringes Selbstwertgefühl, Unsicherheit, Verurteilung, Nervosität, Bemühung, Verstellung,

Organe: Herz, Dünndarm

Physikalische Symptome: Knochen oder Nervenprobleme, Herzzustand, Blutdruck, Halsschmerzen, Blähungen

Unser kleiner Finger hilft uns bei Herz-Angelegenheiten, einerseits auf der physischen Ebene und andererseits auch bei emotionalen Beschwerden. Er ist auch wichtig zum Aussortieren von wichtigen und unwichtigen Dingen im Alltag.

Handinnenfläche

Emotionen: Verzweiflung, Depression

Organe: Zwerchfell, Nabel

Physikalische Symptome: Erschöpfung

Die Handinnenfläche ist Energie gebend und hilft uns wieder die Harmonie, geistige Stille

und Urvertrauen zu erlangen.

Die kurzen Ausführungen zu den einzelnen Fingern vermitteln dir eine einführende Orientierung. Halte den oder die Finger gegebenenfalls öfter am Tag, welche dir derzeit wichtig erscheinen. Entscheide selbst, ob du lieber die Finger der linken oder rechten Hand halten möchtest. Möglicherweise fühlst du bald ein intensives Pulsieren beim längeren Halten deiner Finger.

Wenn du an der Handinnenfläche für die geistige Stille arbeitest, drücke mit dem Daumen der entgegengesetzten Hand, zum Mittelfinger hin und halte sie wieder für 2 bis 5 Minuten. Atme mit ruhigen und friedliche Gedanken und Gefühlen ein, und dann atme aus und lasse jede emotionale Verhaftung oder physische Unbequemlichkeit gehen, die du loswerden möchtest.

Während des Loslassens, stelle dir vor, wie schlechte Gefühle und Schmerzen, aus den Fingern in die Erde abfließen.

Da Energiekanäle die Finger durchströmen und den spezifischen Gefühlen oder Organen entsprechen, wird die Energie beginnen sich aufzulösen, während die Übung ausgeführt wird.

Für ein volles Körpergleichgewicht und Harmonisierung wiederhole die Übung auf jedem Finger und halte den Finger etwas länger.

“Jin Shin Jyutsu erweckt unser Bewusstsein für die einfache Tatsache , dass alles, was wir für Harmonie und Gleichgewicht mit dem Universum benötigen – sei es geistig, seelisch oder körperlich -, in uns selbst liegt” (Mary Burmeister)

See larger image	Hausapotheke Japanisches Heilströmen: Altes Volkswissen einfach anzuwenden für die Selbsthilfe (Broschiert)
List Price: EUR 11,95	
New From: EUR 11,95 In Stock	
Used from: EUR 10,67 In Stock	

Kommentare

Ähnliche Beiträge:

Massiere deine Beschwerden einfach weg – drücke diese Punkte, wenn du Schmerzen hast

Diese 5 Fußübungen können Rücken-, Hüft- & Knieschmerzen lösen (in unter 20 Minuten)

Diese 7 Dehnübungen können dich in nur 7 Minuten komplett von deinen Rückenschmerzen

befreien!

Welche Energie strahlst du aus? – Was Du aussendest wird Realität!

33 Wege um deine Schwingung zu erhöhen