

Jin Shin Jyutsu - Zentralstrom

Jeden Schritt ca. 2-3 Minuten:

1.-7. Schritt:

Rechte Hand auf den Kopf

1. Linke Hand auf die Mitte der Stirn

„klare Sicht“: Gedächtnis, ...
wirkt auf Hypophyse und Zirpeldrüse (Hormone)

2. Linke Hand an die Nasenspitze

Nasennebenhöhlen („offen oder verschnupft“)
Sexualhormone

3. Linke Hand in die Halsgrube

Anpassung an die Umwelt: Atem, Husten,...
(Kehlkopf, Schilddrüse, Nebenschilddrüse)

4. Linke Hand auf die Brustbein-Mitte

Entwicklung und Wachstum in jeder Form:
z.B. das geistig-emotionales Gleichgewicht,
wirkt auf das Immunsystem (Thymusdrüse),
löst die Atmung und Schuldgefühle
beeinflusst die Hormone

5. Linke Hand an das Brustbein-Ende

Verdauung ... :
Verdauungsorgane, Bauchspeicheldrüse
„Ich werde getragen ← → etwas auf dem Magen“
(Handlungsfähigkeit z.B. Beziehung, Job, Geld,...)

6. Linke Hand Nabel-Gegend

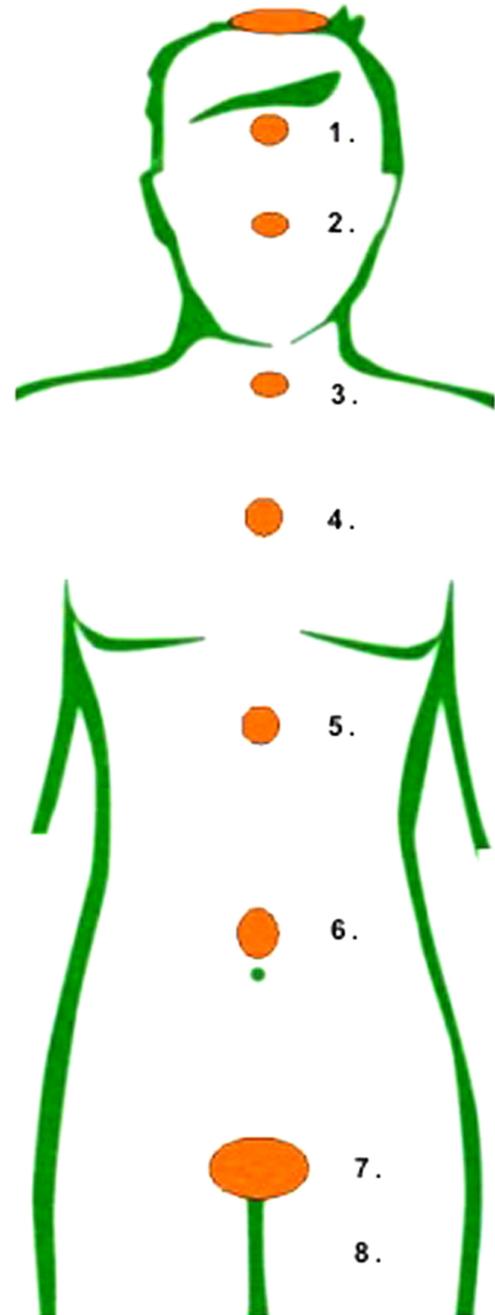
wirkt auf Nervensystem und Solarplexus
sowie auf die Nebennieren

7. Linke Hand an das Schambein

Wirbelsäule: stärkt das ganze Rückgrat

8. Linke Hand bleibt am Schambein

rechte Hand wandert ans Steißbein
harmonisiert vom Kopf bis zu den Füßen
und von den Füßen bis zum Kopf



Der Zentralstrom

- harmonisiert das Drüsensystem
- regeneriert und kräftigt die ganze Person
- durchfließt die Wirbelsäule/stärkt die Mitte
- richtet körperlich, emotional und geistig auf
- hilft beim Abschalten und dem Einschlafen
- steuert die tägliche Energieversorgung
- kann depressive Verstimmungen lösen

„Der Zentralstrom ist eine gute Lebensquelle:
Wir sind in dem Masse harmonisch oder aus dem Takt
wie es der eigene Energiefluss ... ist.“ Mary Burmeister