

Jin Shin Jyutsu / „Strömen“

Selbsthilfe → Fingerhalten

Daumen – negativ: Sorge / positiv: Vertrauen

Energie der Magen- und Milzfunktionen

- für einen regelmässigen Herzschlag
- bei Schlafschwierigkeiten
- bei Kopfweh, Bauchweh, Koliken
- für das Gleichgewicht

Zeigefinger – negativ: Angst / positiv: Zuversicht

Energie der Nieren- und Blasenfunktionen

- für alle Wasserthemen (Blasenentzündungen, zu viel Wasser im Körper, usw.)
- bei Schleimbeutelentzündungen, Tennisarm
- stoppt Altersbeschwerden
- Fortpflanzungsenergie

Mittelfinger – negativ: Wut / positiv: Mut

Energie der Gallenblase- und Leberfunktionen

- bei Müdigkeit und Migräne
- bei Knieproblemen
- bei Augenthemen
- Verdauung

Ringfinger – negativ: Trauer / positiv: Loslassen

Energie der Lungen- und Dickdarmfunktionen

- bei Dickdarmproblemen
- Brustkorb und Atmung
- bei Neurodermitis
- Pupertät, Pickel

kleiner Finger – negativ: Verstellung / positiv: Natürlichkeit

Energie der Herz- und Dünndarmfunktion

- für alle Blutthemen (Blutdruck, Eisenmangel usw.)
- Erkältungen
- Dünndarm
- Herz

