

1. Jin Shin Jyutsu - Heilströmen Finger halten

Seine Finger zu halten ist wahrscheinlich das Einfachste was es gibt um sich selbst zu helfen!

Wie man gut erkennen kann, ist mit Halten tatsächlich auch nur das gemeint, kein Druck, kein reiben oder massieren, nur halten.

Auch dabei wird man in den Fingern irgendwann oder auch sofort ein **rhythmisches Pulsieren fühlen**.

Unsere Finger repräsentieren alle 26 Energieschlösser & durch das Halten eines Fingers können diese, dem Finger zugeordneten, geströmt werden.

Man bekommt auch irgendwann ein Gespür dafür welcher Finger bei was hilfreich sein könnte, so dass man nicht jedes Mal vorher gucken muss um strömen zu können.

Aber falsch machen kann man dabei eh nichts, es wird immer nur gut tun, egal was Du tust - das Wichtigste ist nur unser Bewusstsein dafür, dass wir uns etwas Gutes tun wollen!



So lang & so viel man will! - Meist 2-5 Min – bis du ein Pulsieren des Fingers verspürst

Mit dem "Finger halten" Einstellungen von Sorge, Angst, Wut, Trauer oder Bemühung bzw. Verstellung auflösen & die Energien im Körper wieder zum Fließen bringen!

Der Daumen steht für die Sorge - 1. Tiefe

Um diese Einstellung aufzulösen oder zu entspannen, hältst Du mit der einen Hand erst den Daumen, dann den Mittelfinger & dann kleinen Finger.

Es ist egal ob Du beide Hände strömst oder nur eine, es ist auch egal wie lange Du das tust, geh einfach ganz nach deinem Gefühl.

- Mit diesen 3 einfachen Schritten wird der Energiestrom wieder belebt & die Spannungen, die diese Einstellung hervorrufen beseitigt.
- Es heitert auf, befreit aus negativen Gedankenspiralen & hilft beim Verdauen von Dingen oder Situationen, die belasten.
- Den Daumen zu halten schenkt Geborgenheit & das Gefühl gehalten & geschützt zu sein. Babys nuckeln mit gutem Grund am Daumen, sie strömen sich selbst damit bei fehlendem Geborgenheitsgefühl.

Die Kurzfassung ist nur den Daumen zu halten - links und / oder rechts!

Organströme: Magen- und Milzstrom

Energieschlösser, die geströmt werden, wenn wir den Daumen halten: SES 1, SES 9, SES 16, SES 19, SES 21

Der Zeigefinger steht für die Angst - 4. Tiefe

Um diese Einstellung aufzulösen oder zu entspannen, hältst Du mit der einen Hand erst den Daumen, dann den Zeigefinger & dann den kleinen Finger.

Es ist egal ob Du beide Hände strömst oder nur eine, es ist auch egal wie lange Du das tust, geh einfach ganz nach deinem Gefühl.

- Mit diesen 3 einfachen Schritten wird der Energiestrom wieder belebt & die Spannungen, die diese Einstellung hervorrufen, werden beseitigt.
- Es löst tiefliegende Ängste, hilft bei Panik & Schockzuständen, lockert die Schultern & Arme, reinigt Körper, Geist & Seele.

Die Kurzfassung ist nur den Zeigefinger zu halten - links und / oder rechts!

Organströme: **Blasen- und Nierenstrom**

Energieschlösser, die geströmt werden, wenn wir den Zeigefinger halten: SES 5, SES 8, SES 10, SES 11, SES 22

Der Mittelfinger steht für die Wut - 3. Tiefe

Um diese Einstellung aufzulösen oder zu entspannen, hältst Du mit der einen Hand erst den kleinen Finger, dann den Ringfinger und dann den Mittelfinger.

Es ist egal ob Du beide Hände strömst oder nur eine, es ist auch egal wie lange Du das tust, geh einfach ganz nach deinem Gefühl.

- Mit diesen 3 einfachen Schritten wird der Energiestrom wieder belebt und die Spannungen, die diese Einstellung hervorrufen, werden beseitigt.
- Es hilft Situationen & Dinge anzunehmen wie sie sind & zu vergeben, löst Abhängigkeitsgefühle auf, hilft bei allen Arten von Süchten, macht beweglich, munter & fröhlich.

Die Kurzfassung ist nur den Mittelfinger zu halten - links und / oder rechts!

Organströme: **Leber- & Gallenblasenstrom**

Energieschlösser, die geströmt werden, wenn der Mittelfinger gehalten wird: SES 3, SES 6, SES 12, SES 13, SES 25

Der Ringfinger steht für die Trauer - 2. Tiefe

Um diese Einstellung aufzulösen oder zu entspannen, hältst Du mit der einen Hand erst den Daumen, dann den Zeigefinger, dann den Mittelfinger & dann den Ringfinger.

Es ist egal ob Du beide Hände strömst oder nur eine, es ist auch egal wie lange Du das tust, geh einfach ganz nach deinem Gefühl.

- Mit diesen 4 einfachen Schritten wird der Energiestrom wieder belebt & die Spannungen, die diese Einstellung hervorrufen, werden beseitigt.
- Es hilft alte Trauer zu verarbeiten, Verluste zu ertragen & die Vergangenheit oder Menschen & Dinge los zulassen.
- Den Zeigefinger halten stärkt unseren Mut & unsere Willenskraft, macht ausdauernd & vitalisiert die Atmung.

Beim Joggen, Radfahren oder anderen Ausdauersportarten, wenn die Luft ausgeht einfach einen Ring aus Daumen & Ringfinger bilden, also die Daumenspitze auf den Ringfingernagel legen.

Die Kurzfassung ist nur den Ringfinger zu halten - rechts und / oder links!

Organströme: Lungen- & Dickdarmstrom

Energieschlösser, die geströmt werden, wenn der Ringfinger gehalten wird: SES 2, SES 4, SES 7, SES 14, SES 17

Der Kleine Finger steht für die Bemühung oder Verstellung - 5. Tiefe

Um diese Einstellung aufzulösen oder zu entspannen, hältst Du mit der einen Hand erst den kleinen Finger & dann den Ringfinger.

Es ist egal ob Du beide Hände strömst oder nur eine, es ist auch egal wie lange Du das tust, geh einfach ganz nach deinem Gefühl.

- Mit diesen 2 einfachen Schritten wird der Energiestrom wieder belebt & die Spannungen, die diese Einstellung hervorrufen, werden beseitigt.
- Es stärkt das Vertrauen gut genug zu sein wie man ist & das ständige Bemühen es anderen recht machen zu wollen, hört auf.
- Den kleinen Finger zu halten stärkt unser Herz & Alles was damit zu hat, alle Herzensangelegenheiten werden dadurch belebt, unser Selbstbewusstsein wächst, wir werden empfänglicher für das Gefühl von wahrer Freude & unser 3. Auge(chakra) wird gereinigt und energetisiert.

Die Kurzfassung ist nur den Kleinen Finger zu halten - links und / oder rechts!

Organströme: Herz- & Dünndarmstrom

Energieschlösser, die geströmt werden, wenn der kleine Finger gehalten wird: SES 15, SES 18, SES 20, SES 23, SES 24

Die Handflächen werden bei Verzweiflung & Sinnlosigkeit gehalten - 6- Tiefe

Dazu werden die Finger, der einen Hand auf die Handinnenfläche der anderen Hand gelegt, wie beim Klatschen.

Die Handinnenflächen sind dem **SES 26 zugeordnet & dem Zwerchfell - & Nabelstrom.**

- Sie sind in ihrer Wirkung allumfassend & binden an die Quelle allen Ursprungs wieder an.
- Das Halten der Handinnenflächen stärkt das Selbstvertrauen, vitalisiert die Lebensenergie & öffnet das Herz, schenkt innere Festigkeit & erdige Wärme.



Abgeändertes Layout von MySolLuna (Internet) am 28.11.2019

s.a. unter: <https://bewusst-vegan-froh.de/diese-5-minuten-uebung-mit-denhaenden-wird-deine-energie-erhoehen-unddeine-gefuehle-ausgleichen/?fbclid=----->