

Fit durch den Winter

Es ist wieder soweit - die Nase läuft, der Hals kratzt, die Welle der Erkältungskrankheiten schwappt auf uns zu. Das Jin Shin Jyutsu bietet wunderbare Möglichkeiten, unser Immunsystem zu stärken und im akuten Fall Linderung zu schaffen.



So wird die Energieschleuse mit der Nummer DREI auch unser "persönliches Antibiotikum" genannt. Die DREI unterstützt unser Immunsystem und stärkt die Lunge. Wenn diese Energieschleuse gut durchlässig ist, sind auch unsere Abwehrkräfte stark. Wir erreichen die DREI am Schulterblattrand, indem wir einfach unsere Hände über die Schulter legen.

Die Felder im Jin Shin Jyutsu sind handteller groß und haben eine räumliche Ausdehnung in den Körper hinein und aus dem Körper heraus. Immer wenn wir mit den Händen in die Nähe eines Feldes kommen, sorgen wir für die Durchlässigkeit dieser Stelle. Berühren Sie also immer einmal wieder die DREI auf beiden Seiten des Körpers, um Ihr Immunsystem zu unterstützen.

Alle 26 Energieschleusen haben eine körperliche und eine philosophische Bedeutung. Die DREI verkörpert das Aktivitätsprinzip und unterstützt unsere Handlungsfähigkeit. Wenn wir krank und schlapp sind, hilft das Halten der DREI dabei, wieder in die Aktion zu kommen und unser Leben in die Hand zu nehmen.

Die DREI kann sinnvoll und sehr tief greifend kombiniert werden mit der Energieschleuse FÜNFZEHN in der Leiste und der FÜNFUNDZWANZIG unter dem Po. Diese Berührungssequenzen abwechselnd angewendet, helfen bei allen Infektionskrankheiten und fiebrigen Infekten, also auch bei Erkältungen.

Die FÜNFZEHN in der Leiste ist unser eingebauter Smily - Freude, Lachen, Glückseligkeit, das Leben ist ein Kinderspiel! Das regelmäßige Berühren der Leiste bringt uns Leichtigkeit ins Leben und bewirkt eine sehr feine, tief wirksame Vibration - ähnlich dem Schnurren der Katzen. Weil durch die Leiste sehr viele der Energieströme des Jin Shin Jyutsu fließen, ist es besonders im Krankheitsfall wichtig, diese Schleusen gut durchlässig zu halten!



Die FÜNFUNDZWANZIG unter dem Po wird auch "Jogging des faulen Mannes" genannt. Die Berührung dieser Stellen regt den Stoffwechsel an, hilft Entgiften und belebt das gesamte Muskelsystem. Auf diese Weise bewirkt die FÜNFUNDZWANZIG tiefes Regenerieren und Erneuern.

Es empfiehlt sich, die Berührungssequenzen im akuten Fall regelmäßig, mehrmals täglich etwa 20 Minuten zu halten!

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit, bleiben Sie gesund!