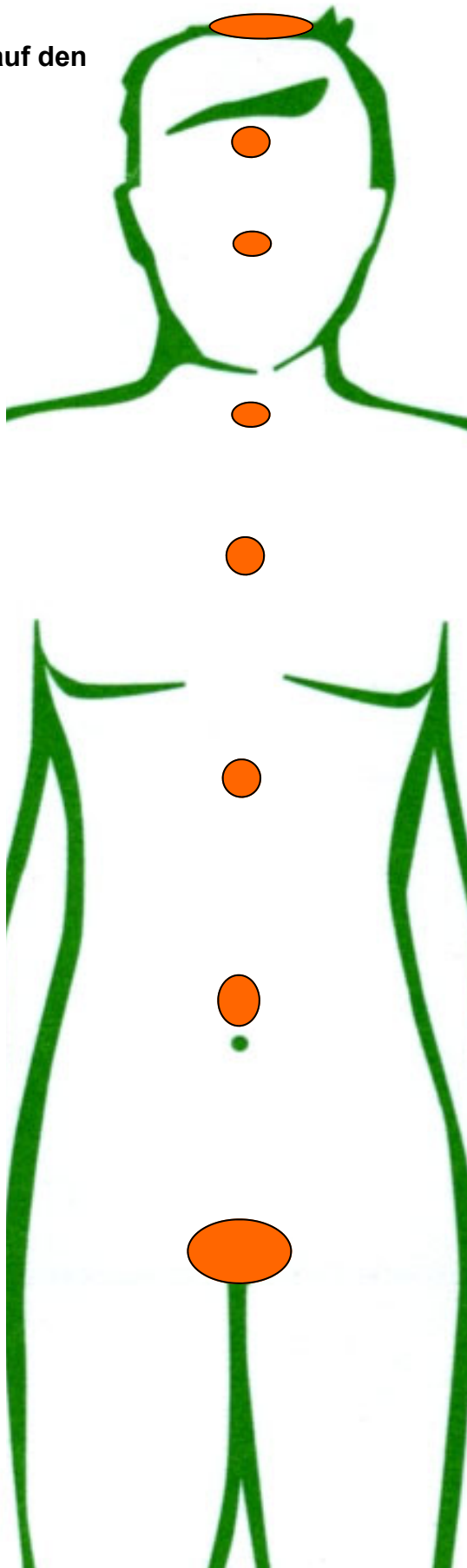


Jin Shin Jyutsu - Zentralstrom

1.-7. Schritt:
Rechte Hand auf den Kopf



1. Linke Hand auf die Mitte der Stirn

Hypophyse, Epiphyse, Gedächtnis,
klare Sicht

2. Linke Hand an die Nasenspitze

Sexualhormone, Nasennebenhöhlen

3. Linke Hand in die Halskuhle

Anpassung an die Umwelt,
Schilddrüse, Nebenschilddrüse,
Kehlkopf, Husten, Atem

4. Linke Hand auf die Mitte des Brustbeins

Wachstum und Entwicklung in jeder
Form: geistig-emotionales Gleichgewicht,
Thymusdrüse - Immunsystem,
Hormone, Atmung, Schuldgefühle

5. Linke Hand an das Ende des Brustbeins

Verdauung: „Ich werde getragen“,
Verdauungsorgane, Bauchspeicheldrüse
Handlungsfähigkeit, Geld, Beziehung, Job

6. Linke Hand Nabel-Gegend

Nervensystem, wirkt auf den Solar
plexus, Nebenniere

7. Linke Hand an das Schambein

Wirbelsäule: stärkt das gesamte
Rückgrat, Keimdrüsen

**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

- ☺ regeneriert und kräftigt den gesamten Menschen
- ☺ harmonisiert das gesamte endokrine Drüsen-system
- ☺ durchfließt die Wirbelsäule, stärkt die Mitte
- ☺ richtet einen körperlich, emotional und geistig immer wieder neu aus und auf
- ☺ steuert die tägliche Energieversorgung
- ☺ löst depressive Verstimmungen
- ☺ hilft Abschalten und Einschlafen

Der Zentralstrom wird auch Mittelstrom genannt. Aus ihm entspringen und in ihn münden alle Energieströme des Körpers ein.

So harmonisieren Sie den Zentralstrom wahlweise:

- strömen von acht aufeinander folgenden Berührungssequenzen (siehe Rückseite)
Schon die erste Sequenz des gesamten Strömungsmusters genügt, falls Sie eine Kurzfassung wünschen.

- sanftes Berühren des Mittelfingers
- sanftes Berühren der Handinnenfläche



„Der Hauptzentralstrom ist unsere Lebensquelle. Wir sind genau in dem Maße harmonisch oder aus dem Takt, wie es der Energiefluss aus dieser Quelle ist.“

Mary Burmeister

Weitere Infos über JIN SHIN JYUTSU-Praxen:

Heilpraktikerin Elfriede Weber
53229 Bonn-Beuel
Blankenbergweg 15
www.elfriedeweber.de
0228-48 13 85

JSJ Praktikerin Anne-Heike Maretzke
53343 Wachtberg-Niederbachem
Landgrabenweg 5
anne-heike.maretzke@web.de
0228-85 76 65