

# FIT DURCH FINGERHALTEN

Jeder unserer Finger ist in vielfältige Energiekreisläufe im Körper eingebunden. Das Jin Shin Jyutsu empfiehlt das regelmäßige Halten der einzelnen Finger, um die Organfunktionen, die Wirbelsäule, die verschiedenen Gewebestrukturen und vor allem sämtliche Gedanken und Gefühle zu regulieren.

Festgefahrene, verkrustete Einstellungen und Denkmuster belasten unseren Körper, wir sagen beispielsweise: Sorgen schlagen auf den Magen, vor Wut läuft die Galle über, die Laus ist uns über die Leber gelaufen.

Das einfache Halten der Finger beeinflusst unser Denken und Bewusstsein, wir "begreifen" und "er-fassen". Verfestigte Einstellungen werden harmonisiert, organische Beschwerden gelindert und der emotionale Alltagsstress löst sich. Das Fingerhalten ist auch eine wunderbare Erste Hilfe in emotionalen Notfällen!



Sorgen schlagen auf den Magen. Daumen halten unterstützt die Magen- und Milz-Funktionsenergie und harmonisiert Sorgen und Grübeln. Das Halten des Daumens hilft uns, das Leben besser zu verdauen.

Angst "drückt" auf die Blase. Angst ist die Ursache aller anderen Einstellungen. Zeigefinger halten unterstützt die Nieren- und Blasen-Funktionsenergie und harmonisiert Ängste und Unsicherheiten. Das Halten des Zeigefingers hilft, mit dem Fluss des Lebens zu schwimmen und stärkt den Lebenswillen.



Wut und Frust lässt die Galle überlaufen. So ist der Mittelfinger nicht zufällig zum "Stinkefinger" avanciert. Wut ist angestaute, kreative Energie, die kein Ventil hat und nicht sinnvoll kanalisiert werden kann. Das Halten des Mittelfingers unterstützt die Gallen- und Leber-Funktionsenergie und hilft Jähzorn und Aggression zu harmonisieren. Mittelfinger halten bringt uns immer wieder in die Mitte.

In Trauer zu verharren und sich von Altem nicht trennen zu können, belastet den Darm und nimmt uns die Luft. Ringfinger halten hilft, Trauer und Kummer zu harmonisieren, uns von Altem zu trennen und neue Dinge zu beginnen. Es harmonisiert die Lungen- und Dickdarm-Funktionsenergie. Durch das Halten des Ringfingers löst Kummer sich auf und es wird die Hoffnung gestärkt, dass es ein Licht am Ende des Tunnels gibt.



Ständiges Verstellen, ständiges "so tun als ob" belastet das Herz. Im Bemühen alles richtig zu machen, spreizen wir den kleinen Finger ab. Das Halten des kleinen Fingers harmonisiert das Verstellen und unterstützt die Herz- und Dünndarm-Funktionsenergie. Unser Innerstes, unsere Herzlichkeit, unser Enthusiasmus wird gestärkt. Das Halten des kleinen Fingers bringt mehr Leichtigkeit und Gelassenheit und lässt uns mehr spontan aus dem Herzen handeln.

Tiefe Verzweiflung löst uns von unserer Quelle. Das Halten der Handflächen verbindet uns wieder mit der unendlichen Energiequelle, die jede Zelle unseres Körpers versorgt. Chaos wird geordnet, wir werden ausgeglichen. Wir harmonisieren Nabel- und Zwerchfell-Funktionsenergie und unser ganzes Wesen. Das Halten der Handfläche (Gebetshaltung) bindet uns immer wieder ans Leben an.



Das Fingerhalten können Sie im Sitzen, Stehen oder Liegen praktizieren. Dabei umschließen Sie den jeweiligen Finger locker mit der anderen Hand. Machen Sie es sich einfach zur Gewohnheit, in bestimmten Situationen einen Finger zu halten, zeitlich ist die Anwendung unbegrenzt.

Um heraus zu finden, welchen Finger Sie berühren sollten, kneifen Sie sich bitte in die Grundgelenke der einzelnen Finger. Da, wo es besonders weh tut, ist ein besonderer Bedarf!



Genießen Sie es, durch sanfte Berührung tief greifende Harmonisierung zu erfahren. Viel Erfolg!