



HARMONIE MIT
JIN SHIN JYUTSU
PHYSIO · PHILOSOPHIE
www.harmonie-mit-JSJ.ch

Anleitung zur Selbsthilfe – Fingerströmen



Die Finger und ihre Zuordnungen zu den Organen und Emotionen:

Daumen/Sorgen: Magen/Milz/Pankreas - Verdauung , Sorgen, Schlaflosigkeit, Kopfweh, Hautthemen....

Zeigefinger/Angst: Blase/Niere - Ausscheidungsorgane, Loslassen, Ängstlichkeit, Rückenschmerzen, Muskelthemen

Mittelfinger/Wut: Gallenblase/Leber - Blutthemen, Entgiftung, bei Ärger, Aggression und Wut, fettige Nahrung, Gelenke, Sehnen, Bänder

Ringfinger/Trauer: Lunge/Dickdarm - Alle Atemthemen, Bronchien, Lunge etc. Verdauung, Traurigkeit, Hilflos, Schultern, Nacken, Bindegewebe

kleiner Finger/Bemühung: Herz/Dünndarm, Lebenskraft, Alle Herzthemen, Verdauung, Knochen, Alltagsstresse

Handinnenfläche: Anbindung an die Schöpferkraft = Lebensenergie, Harmonisieren, Energetisieren

-> kleiner Tipp: falls Sie nicht wissen welchen Finger Sie gerade strömen möchten, können Sie sich in das Grundgelenk jedes Fingers kneifen - der der Ihnen am meisten weh tut ist der Finger der die Hilfe im Jetzt am nötigsten hat. **Mindestens 3 Minuten, besser 20 Minuten mit viel Liebe halten. Täglich wiederholen.** Ausprobieren und sofort loslegen - viel Spass! Herzlich Dina