

## 5 Tipps zum „Strömen“

### JIN SHIN JYUTSU Selbsthilfe

Für Immunsystem, gegen Langeweile und für Gelassenheit in diesem besonderen Frühling 2020

#### 1. Mich umarmen

Sicherheitsenergieschloss 26. Arme verschränkt vor der Brust und Fingerspitzen sind in den Achselhöhlen. „Alles was war, ist und sein wird, ist.“ Im Jetzt sein, die Atmung und Atemorgane harmonisieren, mich entspannen. Ausatmen, Leute! Oooooom, Pfffff oder Aaaaaahhhh!



#### 2. Waden halten

Je eine Hand hält eine Wade. Das entspannt! Und harmonisiert die Ebene der Atmung. Kühlt den Körper, deshalb super bei Fieber.



#### 3. Nichts und niemand hat Macht über mich!

Sicherheitsenergieschloss 19 in der Ellenbeuge. Ich bin geschützt, in meinem Eigenraum. Kraftvoll und hilfreich!



#### 4. Finger! Finger! Zauberfinger!

Immer wieder und ausführlich die Finger strömen. Zur Erinnerung und angepasst an die momentane Situation:

Daumen: entgegen aller Sorgen und Verkopferi, Nerven, Abgrenzung

Zeigefinger: Ängste los werden, Muskeln harmonisieren, Atmung

Mittelfinger: Stress, Wut, Grenzen

Ringfinger: Lunge, was mir unter die Haut geht, Pessimismus

Kleiner Finger: Ich-Kraft, Herzenswärme, Hals

Handinnenfläche: in meiner Mitte bleiben



#### 5. Immunsystem unterstützen

Die rechte Hand hält über dem Schulterdach die linke 11/3, die linke Hand macht nacheinander einen Ring aus Daumen und einem Fingernagel nach dem anderen. Für die andere Seite umgekehrt. Wenn ich es bei meinem Kind mache: eine Hand oben bei 11/3 und mit der anderen Hand einen Finger nach dem anderen strömen.



Für euch im März 2020 aufgeschrieben von:

Daniela Niedermayr-Mathies, Jin Shin Jyutsu Praktikerin und Selbsthilfelehrerin

Fotos: Lara Niedermayr *Du möchtest mehr wissen? Dann freue ich mich, wenn du mal bei mir in einen Kurs kommst. Immer aktuell auf meiner Homepage zu finden!*

Daniela Niedermayr –Mathies

Jin Shin Jyutsu und  
Ganzheitliche Körperarbeit

A-6811 Göfis, Schlagbrett 4  
A-6820 Frastanz, Sonnenbergerstraße 17  
Tel. +43(0)680 220 46 43

info@energiebewegt.at  
energiebewegt.at