

Zum Abschluss kommen wir noch zum kleinen Finger.

Zur Erinnerung, jeder Finger kann einzeln oder in einer Kombination gehalten werden. Umschliesse mit der anderen Hand, ohne Druck oder Massage den gewünschten Finger, wähle diejenige Seite, die sich gut anfühlt oder ströme erst die eine, dann die andere Seite. Lass die Schultern fallen, entspanne.

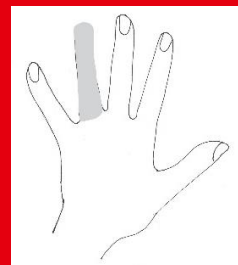
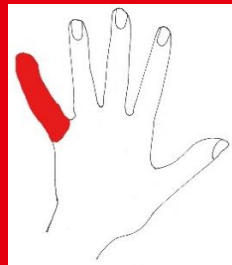
Halte jeden Schritt ca 3 Minuten, so lange, bis es zu pulsieren beginnt oder einfach so lange, wie es sich gut anfühlt.

Such Dir einen Platz und eine Position, in der Du Dich wohlfühlst, leg Dich hin, setz Dich auf einen bequemen Stuhl oder mach die Übung im Stehen. Du kannst aber das Fingerhalten auch in den täglichen Ablauf integrieren, sie zum Beispiel halten, wenn Du warten musst, im Zug sitzt, liest und so weiter.

Der kleine Finger: Einstellung: Verstellung, Bemühung Organe: Herz und Dünndarm

Der kleine Finger steht für die Einstellung Verstellung, Bemühung. Anders gesagt, wenn man sich nicht authentisch verhält, wenn man besser dastehen möchte als man meint zu sein, Dinge tut, die man eigentlich nicht möchte, eben sich verstellt oder zu sehr bemüht um einen guten Eindruck zu machen, oder dazuzugehören. So verleugnet man sich selber, es ist überhaupt nicht stimmig und doch tut man so als ob.

Für die Kombination beginnst Du mit dem kleinen Finger und hältst danach den Ringfinger. Dies verstärkt die Unterstützung des kleinen Fingers. Oder bleib ganz einfach beim kleinen Finger und verweile da.



Der kleine Finger / die kleine Fingerkombination stärkt Selbstvertrauen, Persönlichkeit Willen und Konzentration, bringt mehr Lebensfreude, Mühelosigkeit und Gelassenheit. Die Herzensstimme erhält wieder Aufmerksamkeit, man kann loslassen und bleibt sich selber treu. Was für eine Erleichterung ist es doch, so sein zu können wie man ist, sich und den Andern nichts vormachen zu müssen. Der kleine Finger belebt Herz- und Dünndarmenergien und vieles mehr.

Somit kennst Du nun alle Finger. Das Fingerhalten ist eine so einfache Möglichkeit sich zu unterstützen, belebt den Energiestrom und beseitigt Spannungen, die die einzelnen Einstellungen hervorrufen. Jin Shin Jyutsu® ist genial einfach und in jeder Situation anzuwenden. Probiere aus, ich bin überzeugt, Du wirst begeistert sein!

Ich freue mich auf Deine Rückmeldungen und bin auch bei Fragen gerne für Dich da.  
balance@recolor.ch