

DEINE FINGER – KLEINE WUNDERWERKE

SVDA-KONGRESS – OLTEN, 26. NOVEMBER 2021

ENTSCHEIDEN, DRANBLEIBEN, VERTRAUEN

Unsere Hände sind ein grosses Geschenk. Das beste Selbsthilfegerzeug, das man sich denken kann, angewachsen, immer präsent und kostenlos.

KLEINE ANLEITUNG

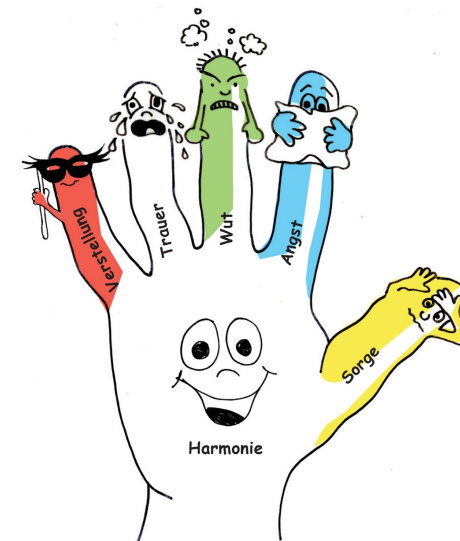
Man umfasst ganz locker jeden einzelnen Finger und spürt schon bald ein kräftiges Pulsieren. Dieses sich verändernde Pulsieren sind Energierhythmen und ein Zeichen dafür, dass sich Energiebahnen neu ausrichten und auf diese Weise Disharmonien auflösen.

PRAKTIKABLE ALLTAGSKUR

Wenig ist besser als nichts! Selbst eine Minute Fingerhalten reguliert die innere Balance. Täglich mehr als eine Minute Strömen erkennt der Organismus bald als Fortsetzungsgeschichte an, die er Kapitel für Kapitel integriert.



Iva Herzmann
Jin Shin Jyutsu Praktikerin
Hellerstrasse 8
CH-9014 St. Gallen
+41 71 278 48 68
+41 79 689 09 33
iva.herzmann@me.com
www.hands-on.works



© Sabine Hänni

ALLES IN EINER HAND

EINSTELLUNGEN ODER DAS REICH DER GEDANKEN UND GEFÜHLE

Eine Einstellung ist eine festgefahrene Haltung dem Leben gegenüber, die aufgelöst werden will. Jeder Finger deckt eine grosse Bandbreite an Gefühlen und Denkmustern ab.

- DAUMEN** Erfolgsfinger
hilft, Sorgen zu mildern, gibt Selbstvertrauen
- ZEIGEFINGER** Drohfinger
hilft, Ängste loszulassen
- MITTELFINGER** Stinkefinger
löst Wut und Frust auf, gibt Mut
- RINGFINGER** Trostfinger
hilft zu trauern und Trauer zu bewältigen
- KLEINER FINGER** Sonnenscheinfinger
hilft zu lachen, glücklich zu sein mit dem, was ist
- HANDTELLER** Dankbarkeit
stärkt das Urvertrauen, Begeisterung, Intuition, Führung

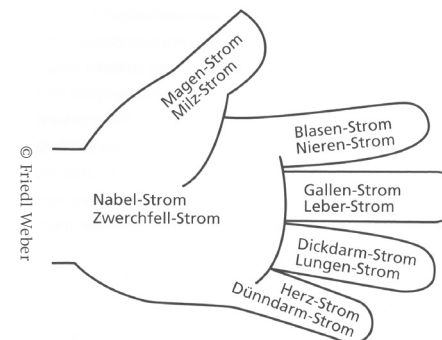
DIE TIEFEN ODER DIE KÖRPERSCHICHTEN

Das Tiefenmodell des Jin Shin Jyutsu ist eine Art Schöpfungsgeschichte.

- 1. TIEFE** Daumen
obere Hautschicht, Verdauung, Nerven, Immunsystem
- 2. TIEFE** Ringfinger
tiefe Hautschicht, Bindegewebe, Schleimhäute, Ansammlungen
- 3. TIEFE** Mittelfinger
Blutessenz, Gelenke, Bänder und Sehnen, Feuchtigkeit im Körper
- 4. TIEFE** Zeigefinger
Muskeln, Spannung und Entspannung, Reinigung, Wassersystem
- 5. TIEFE** Kleiner Finger
Knochen, Blut, Ermüdung, totale Erschöpfung

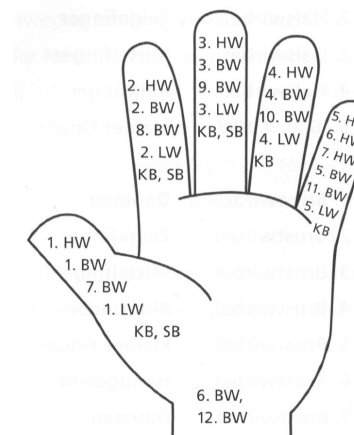
DIE 12 ORGANSTRÖME

00.00 - 04.00	Galle - Leber	Kreativität, Bewegung
04.00 - 08.00	Lunge - Dickdarm	Gedanken- und Gefühlswelt
08.00 - 12.00	Magen - Milz	Krafttank, Immunsystem
12.00 - 16.00	Herz - Dünndarm	Lebensfeuer
16.00 - 20.00	Blase - Niere	Lebensfluss
20.00 - 24.00	Nabel - Zwerchfell	Erschöpfung



DIE WIRBELSÄULE

Die meisten Körperfunktionen sind über die Nerven unmittelbar mit der Wirbelsäule verbunden. Daher ist es ein grosses Geschenk des Jin Shin Jyutsu, gezielt jeden einzelnen Wirbel nach Bedarf über das Halten eines Fingers energetisieren zu können.



- HW Halswirbel
- BW Brustwirbel
- LW Lendenwirbel
- KB Kreuzbein
- SB Steissbein

So lange wir in Harmonie mit unserer Bestimmung und unserem Weg leben, haben wir gute Chancen, auch gesundheitliche Krisen zu überstehen. Und wenn unser Weg sich dem Ende zuneigt, dann finden wir einen harmonischen Abschluss.

Dies war ein Schnelldurchlauf durch die Finger. Vielleicht kannst du jetzt besser verstehen, warum es manchmal heißt, dass es fast egal ist, WAS man strömt bzw. WELCHEN Finger man hält. Sie ALLE haben zu jedem Projekt eigentlich immer einen Bezug. Zwar auf verschiedenen Ebenen oder mit unterschiedlichem Schwerpunkt. Aber es kann nie verkehrt sein, sich in einer bestimmten Situation einfach intuitiv einen Finger zum Strömen auszusuchen – oder am besten immer so viele Finger wie möglich zu strömen... Irgendetwas Passendes wird normalerweise dabei sein!

Anke Oltmann, Deutschland
www.ankeoltmann.de

Viel Erfolg und anhaltende Gesundheit mit dem Halten der Finger.

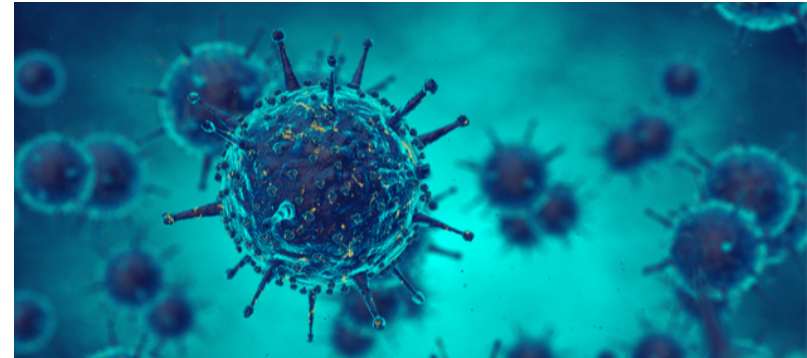
Iva Herzmann, Jin Shin Jyutsu Praktikerin, St.Gallen

Verein Jin Shin Jyutsu Ostschweiz, www.hands-on.works



Illustration: «Jin Shin Jyutsu ist», Erstes Buch, Mary Burmeister, Raphael Verlag, 1990

Coronavirus und alle, die noch kommen Wie eigentlich jeder Finger etwas beim Coronavirus tun kann



Angst und Sorge gehen um: Gerade erleben wir wieder, was es mit uns macht, wenn ein neuer Virus die Runde macht. Jeder einzelne Finger kann uns in der Bewältigung der Situation helfen. Sie haben alle einen unterschiedlichen Fokus darauf, vor allem gemeinsam sind sie aber ein unschlagbares Team. Und hier sind sie:

Der Daumen

Der Daumen steht für unsere **1. Tiefe** und damit unsere natürlichen **Grenzen**. Wie durchlässig sind wir oder wie gut abgegrenzt? Mit einer harmonischen 1. Tiefe ist unsere Deckung nicht „löchrig“, sondern wir haben eine gesunde Barriere, die nur für das offen ist, was wir gebrauchen können.

Eng damit verbunden ist die **Milzfunktionsenergie**, die wir ebenfalls über den Daumen harmonisieren können. Diese ist zusätzlich noch einer der wichtigsten Ströme, wenn es um unsere Immunabwehr geht.

Mary Burmeister nannte sie den Strom für „alle heutigen und zukünftigen Zeitkrankheiten“. Damit meinte sie genau eine solche Situation, wie wir sie heute haben: Es ist ja nicht vorauszusehen, welche Viren und Bakterien sich zukünftig noch entwickeln werden und wie sie dann heißen werden.

Im Moment haben wir es mit einem Virus namens Corona zu tun. Es ist nicht der

erste dieser Art und wird ganz sicher nicht der letzte bleiben. Der Milzstrom ist für jede Art von Virus geeignet – egal, wie er gerade heißt.

Ein weiterer wichtiger Bezugspunkt ist der **Lungenstrom**, der durch den Daumen verläuft. Da der Coronavirus die Atemwege betrifft, ist es eine gute Idee, die Lungenfunktionsenergie vorbeugend und stärkend zu strömen.

Und nicht zuletzt hilft der Daumen unseren **Sorgen**: Was ist mit meinen betagten Angehörigen, die möglicherweise besonders gefährdet sind? Haben wir auch genügend Vorräte im Haus? Wird das Ganze irgendwann meine Arbeit betreffen? Bei aller möglichen Berechtigung, die diese Sorgen im Prinzip haben, gilt trotzdem: „Sorgen sind ein Gebet um etwas, das ich nicht haben will“

In diesem Sinne sollten wir unsere Sorgen möglichst in Schach halten und uns nicht von ihnen überwältigen lassen. Daumen halten hilft dabei!

Der Zeigefinger

Der Zeigefinger betreut uns in dieser Situation vor allem unter psychologischen Aspekten. Die vielen Nachrichten über den Virus, Erkrankte und Tote machen vielen Menschen **Angst**.

Aus der [Psychoneuroimmunologie](#) wissen wir, dass Angst, die Stress erzeugt, unser Immunsystem schwächt.

Es gibt folgende Sage:

Einst saß ein alter, weiser Mann unter einem Baum, als der Seuchengott des Weges kam. Der Weise fragte ihn: „Wohin gehst Du?“ Und der Seuchengott antwortete ihm: „Ich gehe in die Stadt und werde dort hundert Menschen töten.“

Auf seiner Rückreise kam der Seuchengott wieder bei dem Weisen vorbei. Der Weise sprach zu ihm: „Du sagtest mir, dass Du hundert Menschen töten wolltest. Reisende aber haben mir berichtet, es wären zehntausend gestorben.“

Der Seuchengott aber sprach: „Ich tötete nur hundert. Die anderen hat die eigene Angst umgebracht.“

Um nicht in Angst und möglicherweise Panik unterzugehen, hilft uns das Halten des Zeigefingers.

Der Mittelfinger/Die Handinnenfläche

Der Mittelfinger repräsentiert – wie der Name schon andeutet – unsere Mitte.

Gemeinsam mit der Handinnenfläche steht er für unseren **Hauptzentralstrom**.

Dieser Strom ist unsere übergeordnete **Quelle** und als solche für unser Gleichgewicht und unsere Stärke in jeder Hinsicht zuständig.

Das Halten des Mittelfingers bzw. der Handinnenfläche harmonisiert unsere zentrale Energieversorgung und das „Feuer des Hauptzentralstroms“ ist gut gegen jede Art von „viralem Eindringling“.

Der Ringfinger

Der Ringfinger repräsentiert unsere **2. Tiefe** und damit das Element **Luft**. Ebenso ist die **Lungenfunktionsenergie** über diesen Bezug dem Ringfinger zugeordnet. Da der Coronavirus sich über die Luft verbreitet und wie schon erwähnt unsere Atemwege angreift, können wir auch über das Halten des Ringfingers sehr konkret vorbeugen

Der kleine Finger

Im kleinen Finger steckt das „**Feuer**“ der **5. Tiefe**. Dieses ist wichtig für die Immunabwehr.

Besonders dem **Dünndarmstrom**, der über den Bezug zur 5. Tiefe und durch seinen Verlauf dem kleinen Finger zugeordnet ist, wird eine starke Wirkung bei Entzündungen aller Art nachgesagt. Er wird oft bei „normalen“ Grippe- und Erkältungssymptomen empfohlen und sollte sich deswegen auch gut für den Coronavirus eignen – sowohl vorbeugend als auch, wenn erste Grippe-symptome (die ja nichts mit dem Coronavirus zu tun haben müssen, s. Zeigefinger!) auftauchen. Und – hier schließt sich der Kreis – über den kleinen Finger harmonisieren wir unser eigenes „**Sicherheits**“-**Energieschloss 23**! Die 23 ist Wächter über unser Schicksal und gleichzeitig das Schloss, das sich am übergeordnetsten um unser Immunsystem kümmert.