JIN SHIN JYUTSU®

Jin Shin Jyutsu – Selbsthilfe für die tägliche Anwendung

Jin Shin Jyutsu ist eine japanische, jahrtausendalte Kunst zur Harmonisierung von Energieblockaden und stimuliert unsere Selbstheilungskräfte. Durch die Anwendung können wir uns selbst helfen, gesund, glücklich und jung zu sein und zu bleiben.
Anwendung: Halten Sie sanft mit den Fingerspitzen oder der Handflächen entsprechende Sequenz einige Minuten. Falls Sie ein pulsieren spüren, warten Sie bis dieses aufhört, dies heisst, dass die Energie fliesst. Setzen, stellen oder legen Sie sich hin, wie und wo immer es für Sie am angenehmsten ist. Wichtig ist: Sie können Nichts falsch machen! Probieren Sie eines oder mehrere Energieschlösser täglich aus und Sie werden sehen, wie Sie sich nach einiger Zeit besser und entspannter fühlen werden.

Energieschloss 13

Fruchtbarkeit – Brustansatz



Hilft: Immunsystem, harmonisiert Emotionen, ist der Jungbrunnen, Selbstliebe. Hormoneller Ausgleich bei Pubertät, Schwangerschaft, Stillzeit, Menopause, Menstruationsbeschwerden und Frauenkrankheiten. Essstörungen, regelt den Appetit, Depressionen und Süchten.

Energieschloss 14

Gleichgewicht, Nahrung – Rippenbogen



Hilft: Inneres und äusseres Gleichgewicht, sich genährt fühlen, allen Verdauungsbeschwerden, reguliert Gewicht, Fett an Po und Oberschenkel, Schlaf, Zähneknirschen, Augen.

Energieschloss 15

Freude und Lachen – Leistenbeuge



Hilft: Harmonisiert das Herz, bringt Freude, alles für die Beine, sexuelle Energie, Menstruationsbeschwerden, Überanstrengung, Nacken/Rückenschmerzen, unterstützt den Körper allgemein bei der Heilung von Verletzungen.

Energieschloss 21

Entkommen aus geistiger Gefangenschaft – Wangenknochen



Hilft: Geistiger Stress/Anspannung, bei zu vielen Gedanken, Energiespender, Verdauung, beim Ab- oder Zunehmen, Erkältungen, Zahnschmerzen. Wirkt wie ein natürliches Face-Lifting und Anti-Aging Mittel.

Energieschloss 25

Stilles Erneuern – Sitzknochen



Hilft: harmonisiert einen chaotischen Geist, gibt Konzentration und Wachheit. Entgiftend und entwässernd, belebt Kreislauf, regt Stoffwechsel an, Zu- oder Abnehmen, gestauten Beinen, «Joggen für Faule», Muskelkater. Sie können einfach auf Handrücken oder Handfläche sitzen.

Energieschloss 26

Vollständigkeit – Am äusseren Rand des Schulterblattes, erreichbar über die Achsel



Hilft bei Stress, Zittern, Verzweiflung, bringt Frieden und Gelassenheit, Selbstliebe, Vitalität, Lebenskraft, alles für die Arme, Lymphsystem, gegen Tumore, Zysten und Lipomen.

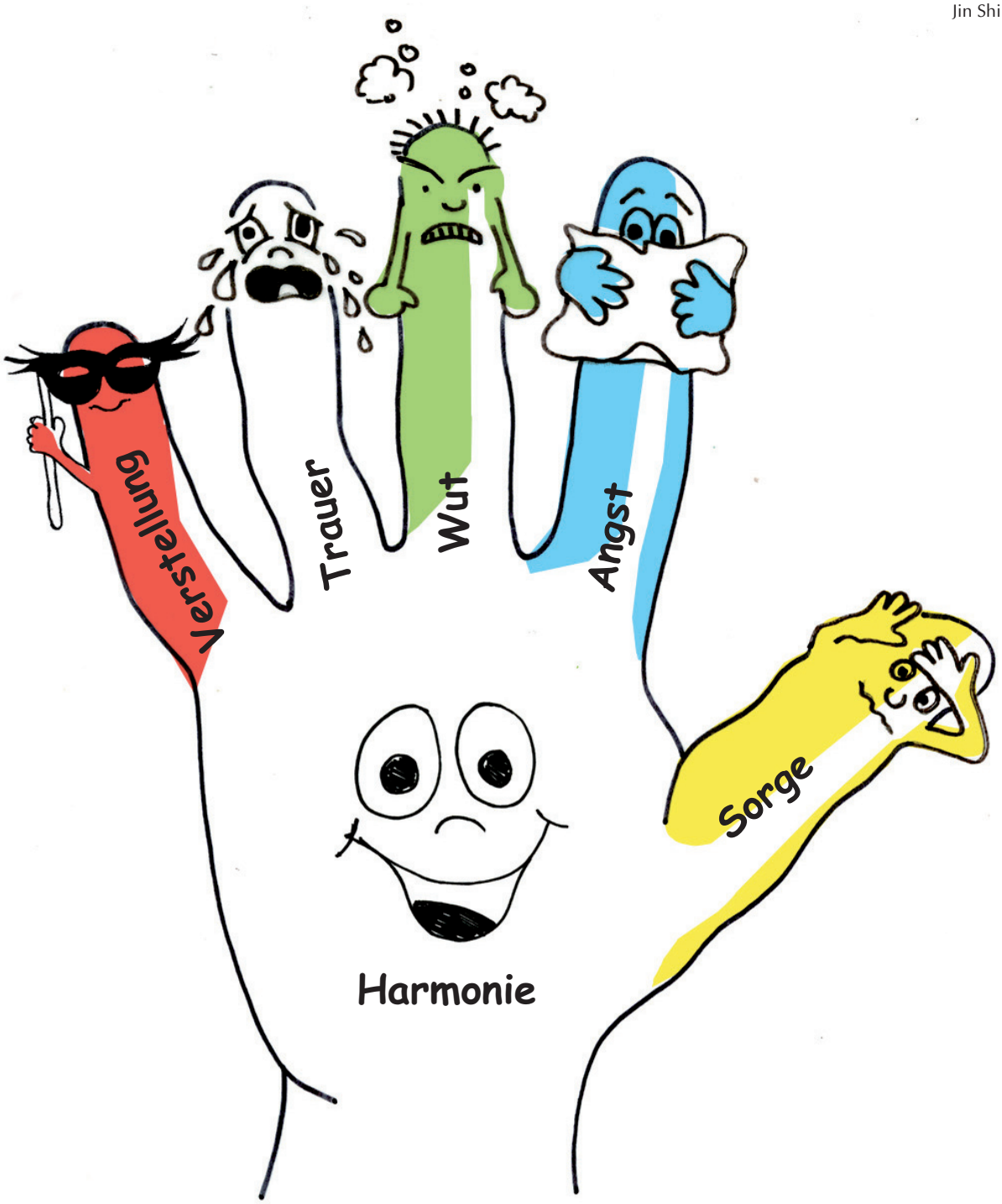
Wir bieten Jin Shin Jyutsu Selbsthilfekurs an: www.biosanus.ch/kurse

Biosanus Gesundheit GmbH, Sabine Haenni & Jesus Sanjaime
Nägelistrasse 12, 8044 Zürich, T. 079 350 45 23, info@biosanus.ch, www.biosanus.ch

Jin Shin Jyutsu®

Das Fingerhalten zur Harmonisierung der Einstellungen

Jin Shin Jyutsu

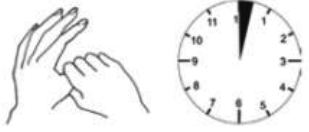


So einfach geht es, folgende Übungen können Sie täglich beidseitig, rechts oder links anwenden. Halten Sie Ihre Finger sanft ohne Druck:

1. Wählen Sie den entsprechenden Finger Ihrer momentanen Gefühlslage (siehe Bild oben), z.B. wenn Sie wütend sind, halten Sie Ihren Mittelfinger für einige Minuten oder
2. halten Sie jeden Finger kurz nacheinander oder
3. halten Sie Ihre Handinnenfläche oder falten Sie Ihre Hände für vollkommene Harmonie.

Viel Spass beim Fingerhalten, denn nach kurzer Zeit werden Sie sich besser fühlen!

Zum Beispiel:



Biosanus Gesundheit GmbH, Nägelistrasse 12, 8044 Zürich, T. 079 350 45 23, info@biosanus.ch, www.biosanus.ch
© Sabine Haenni