

# Jin Shin Jyutsu und Finger halten

## Mehr Gelassenheit, Gesundheit und Wohlbefinden im Alltag er-halten:

Im Jin Shin Jyutsu unterscheidet man 5 Gruppen von Gedanken- und Gefühlsmustern, „Einstellungen“ genannt, unter folgenden Überschriften: **Sorge, Angst, Wut, Trauer, Bemühung**. Genauso wie wir die Haltungen erworben haben, können wir sie durch wiederholte Übungen wieder auflösen. Diese Veränderung der Gedanken können wir selbst bewirken – durch eine bewusste Entscheidung. Das regelmäßige **Halten unserer Finger** kann uns darin unterstützen. Genaueres zu den einzelnen Fingern auf der Rückseite.

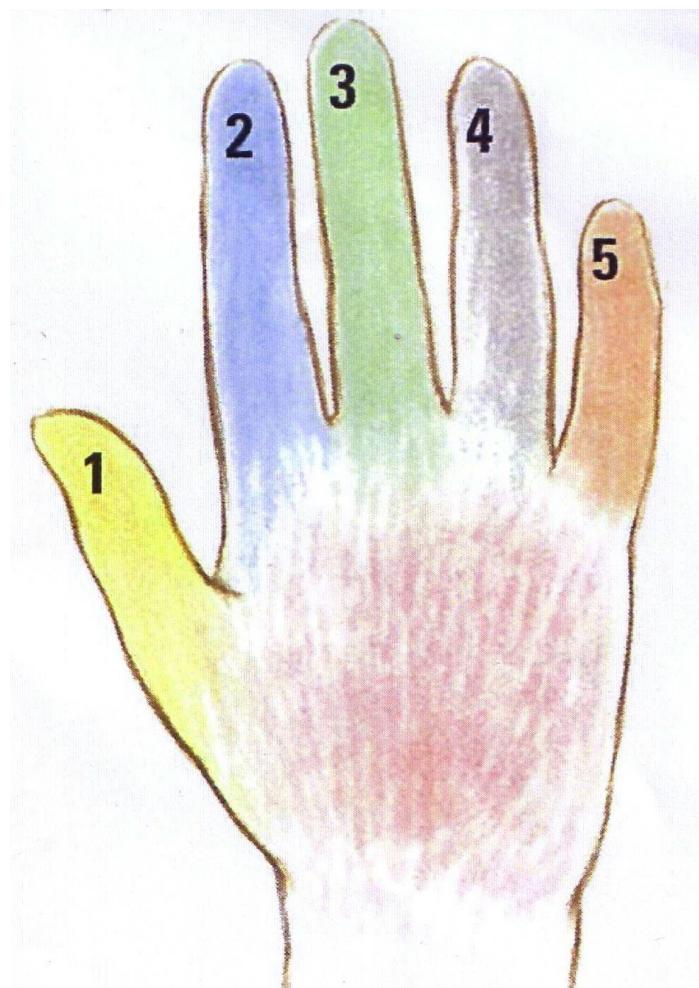


Bild aus – Text in Anlehnung an:  
Waltraud Riegger-Krause:  
Jin Shin Jyutsu (klein) S. 37ff

Das Finger Halten können wir im Sitzen, Stehen oder Liegen praktizieren. Andere Menschen bemerken es oft nicht einmal, dass wir das tun.

Wir umschließen für ein paar Minuten den jeweiligen Finger sanft mit der anderen Hand. Spüren Sie, welcher Finger, welche Seite besonders angenehm ist. Halten Sie nur einen Finger oder nacheinander mehrere Finger, ganz wie Sie Zeit haben. Manchmal kann es auch angebracht sein, sich einem unangenehmen Finger, einer unliebsamen Seite liebevoll zuzuwenden. Sie selbst sind der/die Künstler/in!

Bauen Sie es einfach ganz selbstverständlich in Ihren Alltag ein: ob Sie im Zug oder Bus, im Kino, vor dem Fernseher, im Wartezimmer oder als Beifahrer im Auto sitzen oder „nebenbei“ bei einer Besprechung am Arbeitsplatz. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten dafür. Atmen Sie tief aus und lassen Sie das Einatmen geschehen!

## **1. Daumen (1. Tiefe): Sorge; Magen, Milz\*\***

Indem wir unseren Daumen halten, können wir uns vom ständigen „uns Sorgen machen“ und unnötigem Grübeln befreien. Wir können uns besser mit dem gegenwärtigen Augenblick verbinden und vom „was ist, wenn...“ zu konkreten Lösungen für den Moment, Schritt für Schritt, übergehen. Es kann bei Verdauungsproblemen (Magen, Milz) helfen, sowie bei Depressionen, Hassgefühlen, Besessenheit und Ängstlichkeit. Das Halten des Daumens stärkt das Selbstwertgefühl und ermöglicht Sympathie und Mitgefühl für andere.

## **2. Zeigefinger (4.Tiefe): Angst; Niere, Blase**

Der Zeigefinger hilft bei allen Arten des Mangels: Mangel an Mut, Lebenswillen und Zuversicht, bei allen Ängsten und Unsicherheiten. Ängste blockieren oft die Heilung. Angst liegt allen Einstellungen zu Grunde: mich getrennt fühlen vom All-Einen, von den anderen Menschen und von mir selbst – das ruft Angst hervor. Finger halten kann helfen, die Verbindung wieder zu spüren. Es stärkt bei Schüchternheit, Perfektionismus und Frustrationen, ermöglicht zu unterscheiden und gibt Lebensmut. Es unterstützt Niere und Blase. Anzuwenden bei Blasenentzündungen und Rückenschmerzen. Bei Zahnschmerzen den Finger auf der gegenüberliegenden Seite halten.

## **3. Mittelfinger (3. Tiefe): Ärger, Wut; Leber, Gallenblase**

Der Mittelfinger ist nicht umsonst als „Stinkefinger“ bekannt und Ausdruck von Wut und Gereiztheit. Er hilft, wenn Ihnen „eine Laus über die Leber“ oder „die Galle über“-läuft. Anzuwenden bei Verdauungsbeschwerden, wenn Sie frustriert, gestresst oder ärgerlich sind oder den Ärger gegen sich selber richten. Sie können einfach den Mittelfinger halten. Er bringt Sie wieder in Ihre Mitte und hilft, die Dinge gelassener anzugehen, kreative Lösungen zu finden, statt zu explodieren oder auszurasten. Er unterstützt die Leber und die Gallenblase sowie die Augen.

## **4. Ringfinger (2. Tiefe): Trauer; Lunge, Dickdarm**

Indem wir unseren Ringfinger halten, können wir uns in der Trauer, beim Abschied nehmen und Loslassen (von Menschen oder Dingen) unterstützen. Es hilft, wenn wir nicht trauern oder weinen können oder wenn wir zu viel weinen/trauern.

Wenn wir Altes loslassen, kann sich Neues in unserem Leben ereignen. Sowohl bei Dickdarm wie bei der Lunge(Atmen) ist Festhalten und Loslassen das große Thema. Der Ringfinger verhilft, zu unserem gesundem Menschenverstand zurückzukehren, sowie unsere Enttäuschung und negativen Gedanken zu überwinden.

## **5. kleiner Finger (5. Tiefe): Bemühung; Herz, Dünndarm**

Wenn Sie sich verstellen, d.h. äußerlich lachen, während Ihnen zum Weinen zumute ist, wenn Sie stets gute Laune zur Schau tragen, wenn sie ständig nervös sind oder sich (zu sehr) anstrengen, dann kann Ihnen das Halten des kleinen Fingers helfen. Es ermöglicht uns, uns mit unserem Herzen und unserer Wahrheit zu verbinden. Wir können dann besser spüren, was uns begeistert und Freude macht. Folgen wir unserem Herzen, wird unser Leben und Tun mühelos. Der kleine Finger hilft dem Blutdruck, den Ohren und dem Dünndarm sowie bei Herzbeschwerden.

## **6. Handinnenfläche (6. Tiefe): Urvertrauen, Harmonie; Zwerchfell, Nabel**

Das Halten der Handinnenfläche mit der anderen Hand (ebenso: die Gebetshaltung) verbindet uns mit der universellen, unendlichen Energiequelle, die jedem Menschen jederzeit zur Verfügung steht. Wir „nabeln“ uns damit an. Indem wir das tun, können wir unser Urvertrauen stärken und jegliches Chaos sowie unser ganzes Wesen in Harmonie bringen.

\*\*exakt ausgedrückt hieße es jeweils: Magen-/Milzfunktionsenergie.....

© Ingrid Veit, für weitere Infos: [ingrid.veit@gmx.net](mailto:ingrid.veit@gmx.net); Tel.: 030 784 38 36; [www.Jinshinjyutsu-heilkunst.de](http://www.Jinshinjyutsu-heilkunst.de)