

Mary Burmeister sagt: **„Einstellung ist der Schlüssel unserer Harmonie mit dem Universum.“**

„Jeder Finger und jeder Daumen ist ein einfacher Schlüssel zur Harmonisierung unserer Einstellungen.“

Wenn wir unsere Finger strömen, fühlen wir uns sogleich belebt. Erschöpfung und Sorgen schmelzen weg. Erschöpfung und Anfälle von Stress erzeugen wir bewusst oder unbewusst selber. Luft, Nahrung, Taten und Gedanken schlagen sich als Energie in unserem Körper nieder. Mary Burmeister schreibt: **„Deshalb ist es beruhigend zu wissen, dass wir alle jederzeit die „Werkzeuge“, derer wir bedürfen, um mit dem Universum im Einklang zu sein, bei uns haben: unsere Daumen und Finger.“**

Im Jin Shin Jyutsu geht man davon aus, dass es **5 Einstellungen** sind, die unsern Körper, unsere Seele und unsern Geist aus dem Gleichgewicht bringen: **Sorge, Angst, Wut, Trauer und Bemühung.**

- **Ströme und erfahre als Quelle einfach deine Finger! Sie schenken dir Harmonie, Erleichterung, Frieden.**
- **Probiers aus – und es funktioniert. (z.B. wenn man nicht einschlafen kann.)**

Ist unser Leben und Denken von einer oder mehreren Einstellungen geprägt, so sind wir nicht mehr in der Kraft und im Fluss des Lebens. Dann verursachen diese Einstellungen Blockaden, und es kommt zu **Störungen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.** Es entstehen seelische Belastungen, die einer Einstellung zugeordneten Organe werden geschwächt, körperliche Beschwerden stellen sich ein.

„Mit Hilfe der Finger können wir diese Einstellungen immer wieder revidieren und harmonisieren.“

Die Finger können so gehalten werden, wie es bequem ist. Man bleibt so lange, bis man intuitiv das Gefühl bekommt zu wechseln. Oft spürt man gerade in den Fingern das Pulsieren des Energiestromes besonders stark. Wenn Sie genügend Zeit haben, ist es sinnvoll, die Sequenzen an beiden Händen zu strömen.



Viel Freude mit deinen Fingern!