

- ✚ Unser Körper ist durchzogen von einem dichten Netz von Energiebahnen.
- ✚ Auf diesen Energiebahnen haben wir auf jeder Körperseite 26 Sicherheitsenergieschlösser (SES).
- ✚ Diese SES regulieren den Energiefluss in unserem Körper. Sie können sich verschliessen, um uns zu warnen, dass etwas nicht stimmt. Bleiben sie verengt oder sogar verschlossen, können sich mit der Zeit körperliche Zeichen oder psychische Störungen entwickeln (→z.B. Depressive Verstimmung oder sogar Depression)
- ✚ Mit Jin Shin Jyutsu, bzw. Strömen können wir uns selber helfen oder uns helfen lassen. Wenn wir strömen, halten wir die Zonen der SES, um sie zu öffnen und damit den Energiestrom und uns zu harmonisieren, wieder ins Lot zu bringen.
- ✚ Ein SES hat einen Durchmesser von ca. 5 cm und eine Mitte. Wenn wir strömen, legen wir einfach sanft unsere Finger auf ein SES.
- ✚ Was wir spüren ist ev. eine wohltuende Wärme, wir entspannen uns. Wenn die Energie fließt, spüren wir meistens zuerst in den Fingern der einen Hand ein Pochen, dann in den Fingern beider Hände. Das Pochen gleicht sich an – ein Zeichen für die Harmonisierung.
- ✚ Eine Störung zu harmonisieren braucht Geduld mit sich und manchmal auch etwas Ausdauer.
- ✚ Wie man liest:
R steht für rechte Hand, die strömt
L steht für linke Hand, die strömt
re steht für die rechte Körperseite
li steht für die linke Körperseite
23 steht für SES 23 → die Lage der SES findet man auf einer Körperkarte.
Ein Beispiel: **R li 21 und L re h 1** (hohe 1)
Wir legen die rechte Hand auf das linke SES 21 und die linke Hand auf das SES rechte hohe 1.
- ✚ Wenn wir uns selber strömen benutzen wir meistens einfache Einschnitt-Ströme, sogenannte Quickies.
- ✚ Wir strömen solche Quickies solange, bis sich die Pulse harmonisiert haben, in der Regel ca. 5 bis 10 Minuten pro Quickie.

Beim Strömen viel Freude und Erfolg!

