



Gudrun Spiegel

Ärztin für Jin Shin Jyutsu
Manuelle Schmerztherapie

Einfache Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfe für die tägliche Anwendung: Die Finger als Schlüssel zum Glück



Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfe ist gedacht für den Alltag, für die „Zwischenzeiten“ in U-Bahn, Bus und Wartezimmer, im Meeting, beim Fernsehen und wo immer man will. Somit gibt es keine „verlorene“ Zeit mehr, denn es ist immer und überall möglich, durch Halten der Finger bzw. der sog. Sicherheitsenergieschlösser die Zeit für sich und sein eigenes Wohlbefinden zu nützen. Es gelten dabei einzig zwei Weisheiten:

„Der beste Platz, eine helfende Hand zu finden, ist am Ende des eigenen Armes.“ Mary Burmeister
„Jin Shin Jyutsu wirkt immer, es sei denn, man wendet es nicht an.“ Christine Eschenbach

Die Finger: der Generalschlüssel zu Gesundheit, Wohlbefinden und Glückseligkeit

In den Fingern beginnen und enden viele Energiebahnen, die mit dem gesamten übrigen Körper, seinen Gewebeschichten und einzelnen Organen verbunden sind. Das einfache Halten der Finger, jeweils für einige Minuten oder bis ein rhythmisches Pulsieren spürbar ist, bringt die Lebensenergie wieder in Fluß, löst alte Denkmuster wie Angst, Sorge, Wut und Trauer, unterstützt die jeweiligen Organe und harmonisiert den Alltagsstreß. Dabei sind den einzelnen Fingern unten genannte Zuständigkeitsbereiche, z.B. Organe, Farben, Geschmacksrichtungen zugeordnet. Wenn ich z.B. immer einen Heißhunger auf „süß“ habe, halte ich den Daumen, bei einer Blasenentzündung den Zeigefinger u.s.w. In den Fingern ist alles enthalten und sie sind immer zur Hand!

ZENTRUM FÜR KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Gudrun Spiegel
spiegel@diekomplementaermediziner.de

T 089. 7879786. 27
F 089. 7879786. 28

Kaiserstraße 57 80801 München
www.diekomplementaermediziner.de



Gudrun Spiegel

Ärztin für Jin Shin Jyutsu
Manuelle Schmerztherapie

Daumen: die Einstellung Sorge und unnötiges Grübeln

die Organe und Sternzeichen Magen (Zwilling) und Milz (Krebs), die Gewebeschicht Hautoberfläche, das Element Erde, der Planet Saturn, die Farbe gelb, die Zahl 5, der Geschmack süß, die Jahreszeit Hochsommer, die Belastung Sitzen, das Alter 0 bis 15 Jahre

z.B. für/bei Immunsystem, Autoimmunerkrankungen, Allergien, Verdauungsstörungen
(Nahrung u. Eindrücke verdauen), Magenschmerzen, Kinderwunsch; stärkt das Selbstbewußtsein

Zeigefinger: die Einstellung Angst und Mangel

die Organe und Sternzeichen Blase (Waage) und Niere (Skorpion), Gewebeschicht Muskeln, Element Wasser, Planet Merkur, Farbe blau/schwarz, Zahl 6, Geschmack salzig, Jahreszeit Winter, Belastung Stehen, Alter 46 bis 60 Jahre

z.B. für/bei Ausscheidung, Entgiften, Blasenentzündung, Nierenerkrankungen, Fortpflanzungsorgane, Kinderwunsch, Rückenschmerzen, Muskelkrämpfe oder -zuckungen, Zähneknirschen, Ohrenprojekte, Tinnitus, Schwindel

Mittelfinger: die Einstellung Wut und Ärger

die Organe und Sternzeichen Leber (Fische) und Gallenblase (Wassermann), Gewebeschicht Blut, Element Holz, Planet Jupiter, Farbe grün, Zahl 8, Geschmack sauer, Jahreszeit Frühling, Belastung Lesen, Alter 31 bis 45 Jahre

z.B. für/bei Erkrankungen der Leber- oder Gallenblase, Blutzusammensetzung, Übelkeit und Erbrechen, Migräne, Augenprojekte

Ringfinger: die Einstellung Trauer

die Organe und Sternzeichen Lunge (Widder) und Dickdarm (Stier), Gewebeschicht tiefe Haut, Element Luft, Planet Venus, Farbe weiß, Zahl 9, Geschmack herb, Jahreszeit Herbst, Belastung Liegen, Alter 16 bis 30 Jahre

z.B. für/bei Husten, Bronchitis, Asthma, Reizdarm, Durchfall oder Verstopfung, Hauterkrankungen

ZENTRUM FÜR KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Gudrun Spiegel
spiegel@diekomplementaermediziner.de

T 089. 7879786. 27
F 089. 7879786. 28

Kaiserstraße 57 80801 München
www.diekomplementaermediziner.de



Gudrun Spiegel

Ärztin für Jin Shin Jyutsu
Manuelle Schmerztherapie

Kleiner Finger: die Einstellung Bemühung, Verstellung und Anstrengung
die Organe und Sternzeichen Herz (Löwe) und Dünndarm (Jungfrau), Gewebeschicht Knochen, Element Feuer,
Planet Mars, Farbe rot, Zahl 5, Geschmack bitter, Jahreszeit Sommer, Belastung Gehen, Alter ab 61 Jahre

z.B. für/bei Herzerkrankungen, Herzschmerz, Streß, Über-die-Grenze-Gehen, Burnout

Handinnenfläche: die Einstellung Harmonie und Urvertrauen
die Organe und Sternzeichen Nabel (Steinbock) und Zwerchfell (Schütze), Element Feuer,
Planet Mond, Farbe rot, Belastung Schlafen

z.B. für/bei Energiemangel, Erschöpfung, Burnout, Kinderwunsch

Der Fingerzehenstrom („Krankenhausstrom“) als einfache Anwendung für andere:

Der Behandler sitzt rechts vom Patienten und hält mit seiner eigenen linken Hand dessen rechten Daumen und mit seiner eigenen rechten Hand dessen linken kleinen Zeh einige Minuten, dann im nächsten Schritt mit seiner linken Hand den rechten Zeigefinger und mit seiner rechten Hand den linken vierten Zeh usw.

Die Anwendung wird bei ausreichender Zeit auf der anderen Seite wiederholt.

Für tiefe Entspannung, Reinigung und Erneuerung des gesamten Körpers z.B. als erste Hilfe am Krankenbett nach Operation, Herzinfarkt, Schlaganfall oder Unfall.

Für Fragen bei Unklarheiten stehe ich gerne zur Verfügung!

ZENTRUM FÜR KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Gudrun Spiegel
spiegel@diekomplementaermediziner.de

T 089. 7879786. 27
F 089. 7879786. 28

Kaiserstraße 57 80801 München
www.diekomplementaermediziner.de