



Gudrun Spiegel

Ärztin für Jin Shin Jyutsu
Manuelle Schmerztherapie

Einfache Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfe für die tägliche Anwendung:

Die Sicherheitsenergieschlösser (SES)

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 nie mehr „verlorene“ Zeit, 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

Allgemeines zur Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfe:

Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfe ist immer und überall möglich, es gibt kein „Zuviel“ und kein „Falsch“, lediglich ein „Zuwenig“. Jedes Halten, ob Finger oder SES, ob kurz oder lang, wird vom Körper dankbar zur Harmonisierung und Aktivierung der Lebensenergie angenommen und führt zum körperlichen und geistig-seelischen Gleichgewicht zurück.

Finger oder SES werden in körperlich angenehmer und entspannter Position für einige Minuten gehalten oder bis ein rhythmisches Pulsieren spürbar ist oder einfach so lange, wie es für Sie angenehm ist.

Die zwei mal 26 SES, symmetrisch auf jeder Körperseite gelegen, sind Energiepunkte oder eher Energiezonen von ungefähr einem Handteller Durchmesser und werden durch einfaches Darauflegen der Hände oder der Fingerspitzen ohne jeglichen Druck und über der Bekleidung harmonisiert.

Das Wunderbare am Jin Shin Jyutsu ist nun, daß durch das einfache Halten der einzelnen (schmerzenden) SES sowohl körperliche Schmerzen und Erkrankungen gelindert, sich darüberhinaus aber auch durch die bewußte oder unbewußte Beschäftigung mit dem jeweils zugeordneten geistig-seelischen Thema wertvolle (Selbst)Erkenntnisse einstellen können. Somit sind oft nur kleine, aber dennoch notwendige Veränderungen im Alltag möglich, welche zur Wiederherstellung des körperlichen und geistig-seelischen Gleichgewichtes und somit zu Wohlbefinden, Zufriedenheit und auch Glückseligkeit führen können.

Schmerzende Energieschlösser geben uns den Wink, eine andere Richtung einzuschlagen. Mary Burmeister Im Jin Shin Jyutsu wird nicht von Diagnosen und Erkrankungen gesprochen, sondern von Projekten.

Durch die Umwandlung in Projekte wird es möglich, selbst aktiv zu werden und an den Projekten zu arbeiten. Somit kommt wieder Fluß und Bewegung in die Situation und es ist Veränderung möglich.

Die Lebensenergie fließt in einem Kreislauf vorne den Körper hinunter und hinten wieder hinauf.

Somit helfen alle SES an der Körpervorderseite der Energie abzustiegen und alle SES der Körperrückseite der Energie aufzusteigen.

ZENTRUM FÜR KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Gudrun Spiegel
spiegel@diekomplementaermediziner.de

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

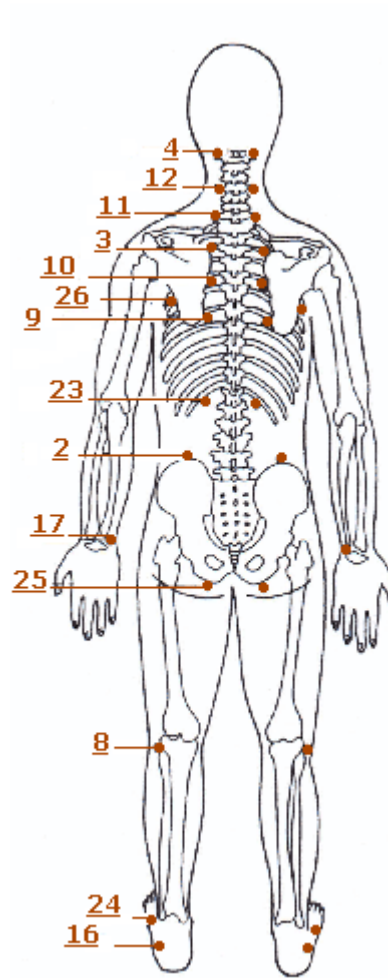
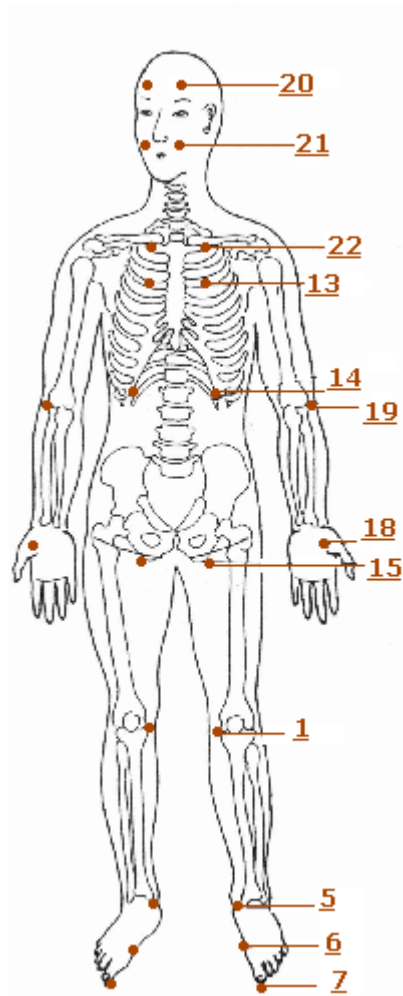
Kaiserstraße 57 80801 München
www.diekomplementaermediziner.de



Gudrun Spiegel

Ärztin für Jin Shin Jyutsu
Manuelle Schmerztherapie

Die Lage der einzelnen SES am Körper (Abbildungen Jin Shin Jyutsu Inc.):



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