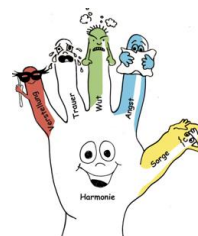


Джин Шин Джитсу



Суть способа – в прикосновении рук к телу. Японские целители считают, что руки являются проводниками энергии, которая протекает по энергетическим каналам, проходящим через тело человека.

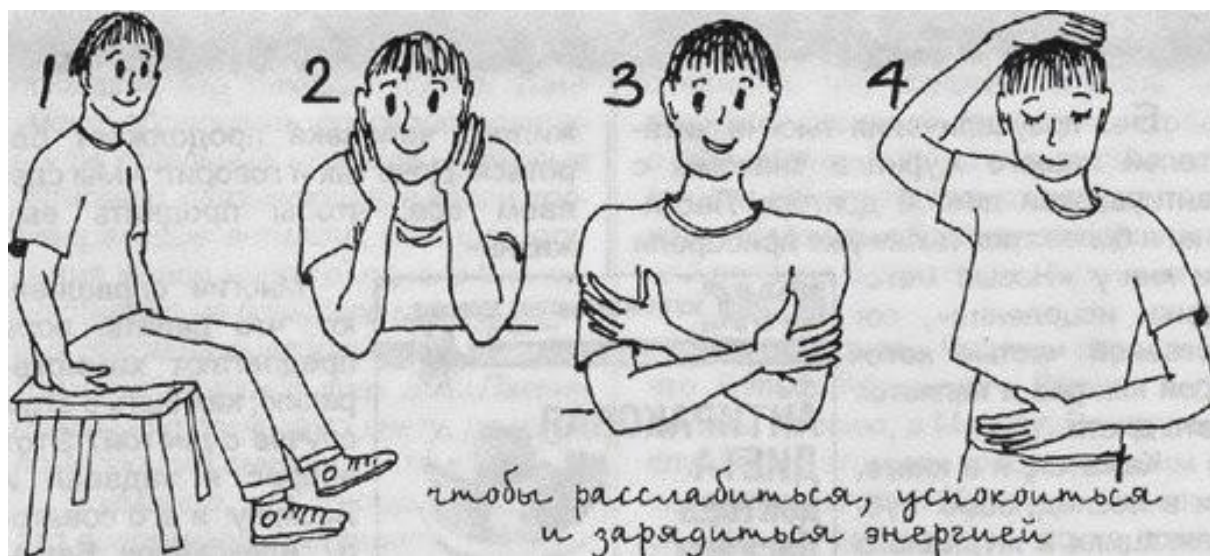
Прикладывая ладони к отдельным местам на теле и складывая пальцев в различные мудры, можно направлять энергию к определенному органу.

Кроме того, согласно древнему китайскому искусству рефлексотерапии (метод лечения иглоукалыванием – акупунктура – основанный на раздражении нервных окончаний и узлов), каждый палец на руке связан с определённой эмоцией и органом тела.

Джин шин джитсу — это практика, тесно связанная с медитацией. Массируя пальцы на руках или болевые точки на теле и при этом дыша правильно, вы входите в особое состояние сознания, и именно в таком состоянии вам легче всего воздействовать на свои эмоции и ощущения.

Оказывается, пальцы рук — это главные «генераторы» страхов, тревоги, раздражительности и неуверенности в себе. Массируя или легонько сжимая их, вы не только избавляетесь от негативных эмоций, но и способствуете улучшению состояния определённых органов тела.

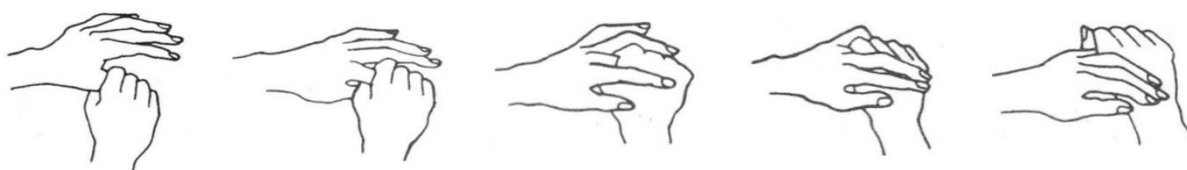
Найдите из примеров ниже именно тот, что нужен вам больше всего в данный момент и попробуйте на себе.



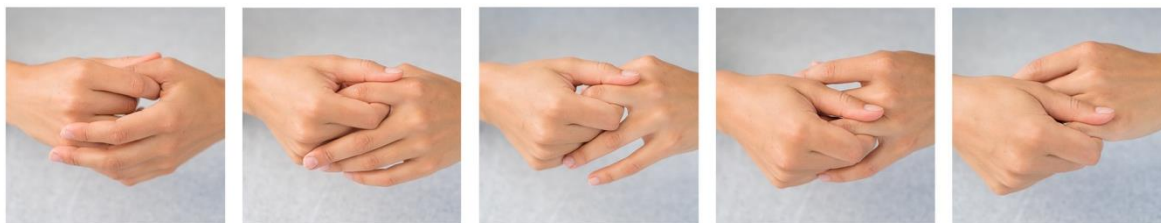
<http://olgaslobodka.blogspot.com/2014/03/blog-post.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=C2msRlaVLpI>

https://www.youtube.com/watch?v=2XYtpGs_EuU Техника Джин шин джитсу поможет расслабиться за 5 минут



idea: Anita Thomas, realization: Iva Herzmann, JSJ Schweiz, www.hands-on.works and www.jinshinjyutsu.ch



Большой палец: тревога и головные боли

Большой палец напрямую связан с такими состояниями, как депрессивность и тревожность. Так же он «контролирует» состояние селезёнки и желудка.

Если вы заметили, что в последнее время стали более подвержены неврозам или страдаете от частых головных болей, сожмите большой палец ладонью другой руки.

Сожмите палец достаточно сильно, но и не пережимайте тоже. Задержитесь в таком положении 3-5 минут. Это отлично влияет на мозговую деятельность.

Указательный палец: разочарование и мышечные боли

Этот палец «отвечает» за возникновение страха и смятения, а также «контролирует» работу почек.

Специалисты Массачусетского университета доказали, что массажирование указательных пальцев действительно положительно влияет на ход лечения почечных болезней. Также это помогает облегчению мышечный и болей в спине.

Средний палец: усталость и гнев

Если вы чувствуете себя уставшими и раздражёнными, сожмите крепко средний палец и также задержитесь в этом положении на 3-5 минут.

Это поможет не только избавиться от негативных эмоций, но и положительно скажется на работе печени. Кроме того, это упражнение способствует понижению кровяного давлению и снижению тревожности.

Безымянный палец: проблемы с пищеварительной системой и пессимизм

Желаете избавиться от негативных эмоций и неуверенности в себе? Сконцентрируйте свои силы и энергию на безымянном пальце.

Также массаж этого пальца положительно влияет на работу пищеварительной и дыхательной систем, что уменьшает боли в области груди и почек. Не забывайте, что при выполнении этих упражнений нужно соблюдать спокойствие и контролировать дыхание.

Мизинец: стресс и нервозность

Этот пальчик «контролирует» самооценку. Если вы чувствуете, что в последнее время она у вас необоснованно низкая, возможно, мизинцу не хватает энергии и концентрации крови.

Массируя этот палец. Сконцентрируйтесь на том, что делаете, отбросьте все лишние мысли, думайте только о хорошем. Это упражнение также отлично подойдет тем, кто страдает от проблем с нервной системой или болей в грудной клетке.

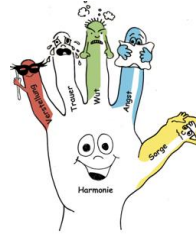
Ладонь: напряжённость, тошнота

Надавите на центр ладони, сделайте 3 полных вдоха и выдоха, ослабьте давление и повторите этот цикл снова. Делайте это несколько раз, по меньшей мере, до того, как почувствуете, что чувство тошноты проходит.

Согласно исследованиям Массачусетского университета, такое упражнение помогает избавиться не только от приступов тошноты, но и помогает при диарее и запорах.

Обязательно попробуйте наши советы. Они действительно прекрасно работают. Не стоит терпеть болевые ощущения, ведь их можно побороть при помощи нескольких движений пальцами.

Jin Shin Jyutsu



Das Wesen der Methode ist das Berühren des Körpers mit den Händen. Japanische Heiler nehmen an, dass die Hände die Energie führen, die durch die energetischen Kanäle fließt, die wiederum durch den menschlichen Körper führen.

Das Auflegen der Handflächen an verschiedene Stellen des Körpers und das Zusammenfügen der Finger zu Mudras kann die Energie, die zu einem bestimmten Organ fließt, beeinflussen.

Passend zur alten chinesischen Kunst der Reflextherapie (Methode der Akupunktur-basierend auf Reizung der Nervenenden und Knötchen), hat jeder Finger der Hand einen Bezug zu einer bestimmten Emotion und einem Organ des Körpers.

JSJ - ist eine Methode, die nah mit einer Meditation verknüpft ist. In dem man die Finger oder schmerzhaften Stellen am Körper berührt und gleichzeitig regelmässig atmet, kommt man in einen besonderen Bewusstseinszustand und in diesem Zustand kann man die Emotionen und Gefühle leichter harmonisieren.

So zeigt sich, dass die Finger der Hand Hauptregeneratoren sind für Angst – Reizbarkeit und Selbstzweifel. Indem man die Finger leicht massiert oder berührt, werden sie nicht nur die negativen Emotionen los, sondern es verbessert sich auch der Zustand der entsprechenden Organe des Körpers.

Finden Sie in den unten stehenden Beispielen das, was Ihnen am meisten im gegebenen Moment hilft und probieren Sie selbst.

Zeichnung:

Anleitung um sich zu stärken, sich zu beruhigen, sich durch Energie zu erfreuen

Mit JSJ kann man sich in nur 5 Minuten stärken

Zweite Seite: Anleitung zum Fingerhalten

Daumen: Angst und Kopfschmerzen

Der Daumen ist eng verbunden mit solchen Zuständen wie Depression und Angstzustände. So kontrolliert er den Zustand von Milz und Magen.

Wenn sie merken, dass sie in letzter Zeit immer nervöser werden, oder an Kopfschmerzen leiden, halten sie den Daumen mit der anderen Hand.

Halten sie den Daumen fest, erdrücken sie ihn jedoch nicht. Bleiben sie in dieser Position für 3-5 Minuten. Dies hilft auch der Gehirnaktivität.

Zeigefinger: Frustration und Muskelschmerzen

Dieser Finger antwortet auf die Entstehung der Angst und kontrolliert so die Aufgabe der Nieren. Spezialisten der Massachusetts Universität haben bewiesen, dass das Halten der Zeigefinger einen guten Einfluss hat auf die Heilung von Nierenerkrankungen. Dies hilft auch Muskel und Rückenschmerzen zu lindern.

Mittelfinger: Müdigkeit und Wut

Wenn sie sich müde und erregt fühlen halten sie fein den Mittelfinger und bleiben sie so für 3-5 Minuten.

Dies hilft nicht nur sich von negativen Emotionen zu befreien, sondern hilft der Arbeit der Leber. Zudem hilft die Übung den Blutdruck zu senken und Angstzustände zu reduzieren.

Ringfinger: Verdauungsprobleme und Pessimismus

Wollen sie sich von negativen Emotionen und Selbstzweifel befreien? Konzentrieren sie sich auf die eigene Kraft und das Halten des Ringfingers.

Das Halten dieses Fingers unterstützt die Funktion des Verdauungs- und Atmungssystems, was wiederum die Schmerzen in den Nieren und der Brust lindert. Vergessen sie nicht bei der Ausführung dieser Übungen ruhig den Atem zu kontrollieren.

Kleiner Finger: Stress und Nervosität

Dieser Finger kontrolliert den Selbstwert. Wenn sie fühlen, dass in letzter Zeit der Selbstwert sinkt, so fehlt es dem kleinen Finger an Energie und Blutkonzentration.

Halten sie diesen Finger und konzentrieren sie sich darauf, was sie tun, legen sie alle Gedanken ab, denken sie nur an Schönes. Diese Übung hilft jenen, deren Nervensystem leidet und die Enge in der Brust haben.

Handfläche: Anspannung und Übelkeit

Halten sie die Mitte der Handfläche, atmen sie 3x aus und ein, lindern sie den Druck und wiederholen sie diesen Zyklus. Machen sie dies einige Male bis sie fühlen, dass die Übelkeit vergeht.

Gemäss den Erfahrungen der Massachusetts Universität hilft die Übung nicht nur die Übelkeit zu vertreiben, sondern auch bei Durchfall und Verstopfung.

Probieren sie natürlich unsere Empfehlungen aus. Sie helfen wunderbar. Schmerzen sollten sie nicht ertragen müssen, da diese mit wenigen Fingerübungen überwunden werden können.