

JIN SHIN JYUTSU - DAS FINGERHALTEN

Der Zeigefinger

Beim Halten des Zeigefingers geht es vor allem um:

- Bewegung
- Lebendigkeit
- die Angst loslassen
- sich aus der Stagnation befreien
- mutig sein

Das Halten des Zeigefingers hat Einfluss auf folgende Organe

- Blase
- Niere



Das automatische Halten des Zeigefingers im Alltag

- wir benutzen den Zeigefinger, um auf jemanden zu zeigen, der was falsch gemacht hat
- wir zeigen jemanden den Zeigefinger und machen ihn dafür verantwortlich, dass er uns etwas angetan hat und deshalb schuldig ist

Übungen mit dem Zeigefinger

Umschließe deinen rechten Zeigefinger locker mit der anderen Hand und halte ihn für einige Minuten oder so lange, wie es sich für dich gut anfühlt.

Atme dabei ruhig ein und aus.
Entspanne dich,
ohne etwas Bestimmtes zu erwarten.
Lass die Energie einfach strömen.
Vertraue deinem Körper.

Du kannst dir beim Halten des Zeigefingers einmal folgende Fragen stellen und darauf achten, welche Antworten da kommen:

- in welcher Situation bist du noch ängstlich
- wo fehlt dir der Mut den nächsten Schritt zu machen
- wo fühlst du dich noch mutlos
- wo bleibst du eventuell noch in der Angst erstarrt
- was lähmt dich
- wo traust du dich noch nicht, die Kontrolle abzugeben
- wie kraftvoll fühlst du dich
- in welchen Situationen in deiner Kindheit wolltest du alles kontrollieren

Stelle dir beim Fingerhalten folgendes vor:

Du bist wie ein fließender Bergbach, fröhlich und leicht, der seinen Weg findet zwischen Steinen und Felsen. Ein Bergbach, der immer einen Weg findet, damit das freie Fließen weitergeht. Der Bach überlegt nie anzuhalten, um sich zu fragen, warum er das tut. Er fließt einfach und ist immer in Bewegung. Lasse dich ein auf diese Bewegung und das freie Fließen.

Auswirkungen des Zeigefingerhaltens

- du wirst lebendiger und beweglicher, wenn die Angst weicht und du nicht mehr so erstarrt bist
- es stärkt dich und lässt dich aufrichten
- du traust dich neue Schritte zu gehen
- du kannst Bedenken loslassen und dich auf deine Reise begeben
- du gehst nur Schritte, die dir und nur dir wichtig sind
- es bringt Bewegung und freies Fließen in dein Leben
- es lindert Angst- und Panikgefühle
- es entsteht Veränderung: aus Angst wird Mut
- aus Stagnation entsteht Bewegung
- aus alter festgefahrener Denkweise wird eine angstfreie Neuordnung
- neue Dinge dürfen passieren, sie dürfen sich zeigen
- es unterstützt die Organströme von Blase und Nieren

Wann sollte man den Zeigefinger halten?

- am besten jeden Tag ein paar Minuten
- wann immer du dich ängstlich fühlst
- wenn du mehr Bewegung und Leichtigkeit brauchst
- wenn du dich nicht traust neue Schritte zu gehen
- wenn du dich mutlos fühlst
- wenn du Kraft tanken willst
- wenn du dich neuen Dingen gegenüber öffnen willst

Am Morgen

- so kannst du mutiger in den Tag starten
- du bist offener und neugieriger für neue Dinge, die auf dich zukommen
- du hast mehr Kraft tagsüber
- dein Interesse am Leben steigert sich
- es fällt dir leichter Neues in dein Leben einzuladen und zuzulassen
- Angstgedanken prallen leichter an dir ab
- deine Batterien laden sich besser auf

Am Abend

- du kannst vor dem Schlafengehen noch leichter deine Ängste loslassen
- es hilft dir zu reflektieren wie mutig du durch den Tag gegangen bist
- du erkennst, wie du dich bereits für Neues geöffnet hast
- dir wird klar, was du Altes loslassen willst
- es hilft dir besser zur Ruhe zu kommen vor dem Schlafen
- alles beruhigt sich im Innen wie im Außen
- deine Ängste kommen ins Bewusstsein und können ausgeatmet werden
- die unsicheren Gedanken können sich wandeln und müssen sich nicht neu manifestieren
- Visionen entstehen und die Nacht wird ruhig und angstfrei, so kann der nächste Tag voller Mut und Kraft begonnen werden



Allgemeines zum Fingerhalten

Das Gefühl in deinen Fingern kann sehr unterschiedlich sein beim Halten. Es kann ein Pulsieren sein, sich warm anfühlen oder ein Gefühl, dass sich der Finger ausdehnt.

Egal, was sich zeigt, nehme es an.

In den Fingern befinden sich viele Blutgefäße und dort enden auch viele Nerven- und Energiebahnen. Das kann somit auch Auswirkungen auf unser ganzes System haben.

