

JIN SHIN JYUTSU – DAS FINGERHALTEN

Der kleine Finger

Beim Halten des kleinen Fingers geht es vor allem um:

- das Herz zu öffnen
- Selbstvertrauen
- Ausdehnung
- Leichtigkeit
- Freude
- Weisheit und Güte
- Selbsterkenntnis

Das Halten des kleinen Fingers hat Einfluss auf folgende Organe

- Herz
- Dünndarm



Das automatische Halten des kleinen Fingers im Alltag

- vielleicht ist es dir schon einmal aufgefallen, dass manche Menschen beim Teetrinken den kleinen Finger ganz gezielt abspreizen
- was edel aussehen soll, ist aber mit ganz viel Mühe und Anstrengung verbunden (Perfektionismus)

Übungen mit dem kleinen Finger

Umschließe deinen rechten kleinen Finger 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 kleinen Fingers einmal folgende Fragen stellen und darauf achten, welche Antworten da kommen:

- wie viel Mühe und Anstrengung existieren in deinem Leben
- wie oft bemühtst du dich, es gut zu machen
- bist du manchmal bemüht, andere nicht in deine Karten schauen zu lassen bzw. nicht in dein Herz
- wie oft bist du bemüht, dich vor Verletzungen zu schützen
- wie schwer fällt es dir, dich so zu zeigen, wie du vom Herzen her bist
- wie oft zeigst du nach außen das „Clowngesicht“, obwohl dir gar nicht nach Spaß zu mute ist
- wie oft fühlt sich dein Leben nicht leicht und fröhlich an
- was ist dein Herzenswunsch
- was wünschst du dir so sehr, wenn das Leben nicht mehr so anstrengend ist



Stelle dir vor, wie eine weise Oma (ein weiser Opa) mitten auf einer Obstwiese auf einer Bank sitzt und vor Glück strahlt. Mit ihrer weisen, offenherzigen und gütigen Energie unterstützt die Oma (der Opa) die Enkel auf ihrem Weg im Leben und die Enkel fühlen sich gestärkt mit dem Wissen, dass die Großeltern an ihrer Seite sind.



Auswirkungen des kleinen Fingerhaltens

- die Anstrengung fällt leichter ab
- du kannst besser unterscheiden, was dir guttut und was nicht
- dein Herz öffnet sich leichter für dich und andere
- es harmonisiert das Bemühen, die Verstellung und hilft bei Unsicherheit und Nervosität
- das Leben aus der Freiheit des Herzens gestalten
- das Überfunktionieren und der Perfektionismus, es allen recht machen zu wollen, fällt nach und nach von dir ab
- ganz offen und bereit sein, andere zu unterstützen

Wann sollte man den kleinen Finger halten?

- am besten jeden Tag ein paar Minuten
- immer, wenn es dir an Selbstvertrauen mangelt
- immer, wenn du dich nach Leichtigkeit und Freude sehnst
- immer, wenn sich dein Herz ganz eng anfühlt
- immer, wenn du dich selbst besser erkennen willst



Am Morgen

- so kannst du ohne Mühe und Anstrengung in den Tag starten
- alles, was du tagsüber tust, wird leichter und freudvoller
- es öffnet das Herz für dich und andere
- du kannst ehrlich und offen den Tag aus deinem Herzen gestalten
- du bemühst dich weniger, dich zu verstellen
- du beginnst den Tag mit einem Lächeln auf den Lippen

Am Abend

- die Anstrengung des Tages wandelt sich in Leichtigkeit und Fröhlichkeit
- du kannst besser auf deine Herzensthemen lauschen
- du kannst den Tag in einer leichten freudvollen Schwingung beenden
- dein Schlafrhythmus wird besser
- es hilft dir zu regenerieren
- du kannst den nächsten Tag mit kraftvoller und gereinigter Energie beginnen
- die Mühe und Anstrengung fallen von dir ab
- du kannst dich entspannen und wirst ruhiger
- du kannst mit offenem Herzen leichter in den Schlaf finden

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.

