



Margit Sigle-Rannenberg // 71642 Ludwigsburg // mail@wurzelmargit.de

07141 280892 // www.wurzelmargit.de

Jin Shin Jyutsu- Praktikerin und Selbsthilfelehrerin



Finger halten

Das **HALTEN unserer FINGER** ist die einfachste, aber sehr kraftvolle Anwendung aus dem Jin Shin Jyutsu. Es unterstützt uns auf allen Ebenen und beeinflusst unsere Einstellungen/Gedanken. Zudem wird unser Immunsystem gestärkt.

Die Umwandlung unserer Emotionen **Ärger und Wut** in **Gelassenheit und Entschlossenheit** kann durch das einfache Halten des **Mittelfingers** erfolgen (diesen Finger mit den Fingern der anderen Hand umfassen). Dies wirkt sich auch positiv auf die **Gallenblasen- und Leberfunktionsenergie** aus. Nicht zufällig sagen wir: "Was ist Dir für eine Laus über die Leber gelaufen?"

Falls wir uns **Sorgen** machen ("uns schlägt etwas auf den Magen"), hilft das Halten des **Daumens**. Neben der **Magenfunktionsenergie** profitiert davon auch die **Milzfunktionsenergie**. Es entsteht ein Gefühl von **Geborgenheit**.

Trauer, Kummer: Einfach den **Ringfinger** zur Harmonisierung für **Neubeginn und Hoffnung** halten. Die **Lungen- und Dickdarmfunktionsenergie** wird positiv gestärkt.

Verstellung, Bemühung (innerliches Weinen und äußerliches Lachen): Das Halten des **kleinen Fingers** lässt mich erkennen, was ich will, und **hilft mir, meine Maske abzulegen**. **Herz- und Dünndarmfunktionsenergie** werden in Einklang gebracht.

Die **Angst** beeinflusst unsere **Blasen- und Nierenfunktionsenergie**. Mit dem Halten des **Zeigefingers** können wir **Gelassenheit und Mut** erreichen. Zum Beispiel bei der Behandlung beim Zahnarzt.

Nimm einfach den rechten oder linken Finger. Umschließe ihn sanft mit der anderen Hand und halte ihn. Du wirst eventuell ein sanftes Pulsieren spüren. Halte den Finger drei Minuten - oder bis sich das Pulsieren schön gleichmäßig anfühlt. Gern auch länger, wenn Du merkst, dass Dir das gut tut. Wenn Du Zeit hast, mache das Gleiche mit dem anderen Finger. Andernfalls machst Du das einfach später.

Ich wünsche viel Freude beim Finger halten. Dies ist auch eine schöne Partner Übung.

