



## Hauptzentralstrom - Selbsthilfe

Der universelle, lebenserhaltende Hauptzentralstrom ist die Quelle unserer Lebensenergie und zur täglichen Anwendung bestens geeignet. Dieser Energiestrom fließt an der Körpermitte vorne am Körper hinunter und hinten wieder hinauf.

Setze, stelle oder lege dich so hin, wie es für dich am angenehmsten ist. Halte jede „Verbindung“ bzw. jeden Schritt 2 bis 5 Minuten oder bis du ein rhythmisches Pulsieren fühlst. Die Sequenzen werden bei voller Bekleidung und ohne Druck angewandt. Die stärkende und belebende Energie wird auch durch Kleidung, Verbände und Gips hindurch wirksam.

**Schritt 1:** Lege die Fingerspitzen der rechten Hand zentral auf den Kopf (wo sie bis zum Schritt 6 bleiben). Lege die Finger der linken Hand zwischen deine Augenbrauen. Belebt das Gedächtnis und beugt Senilität vor.

**Schritt 2:** Jetzt lege die Fingerspitzen der linken Hand von unten auf die Nasenspitze. Harmonisiert die Fortpflanzungsorgane.

**Schritt 3:** Lege die Fingerspitzen der linken Hand nun auf die Mitte des Brustbeins. Hilft Atmung und Lunge, stärkt das Immunsystem.

**Schritt 4:** Lege die Fingerspitzen der linken Hand auf das Ende des Brustbeins. Stärkt die Verdauungsorgane.

**Schritt 5:** Lege die Finger der linken Hand nun auf das Schambein. Kräftigt die Wirbelsäule.

**Schritt 6:** Lasse die Finger der linken Hand auf dem Schambein und lege die Finger der rechten Hand auf das Steißbein. Hilft der Durchblutung von Beinen und Füßen.

(Quelle: S. 15-17 aus Einführung in Jin Shin Jyutsu Ist. Buch 1. Von Mary Burmeister)