

Emotionele én lichamelijke klachten direct verlichten door het vasthouden van je vingers? Met Jin Shin Jyutsu schijnt het te kunnen. Volgens deze Japanse genezingsmethode staat elk van je vingers in directe verbinding met twee organen en een aantal emoties.

Dit heet Jin Shin Jyutsu Zelfhulp. Door het proces van Mezelf leren Kennen (Helpen) word je je bewust van de wijsheid van je lichaam. Je leert de boodschappen van je lichaam te begrijpen en te gebruiken om de balans in jezelf te herstellen. Zo help je jezelf.



De Hoofd Centrale Stroom is de bron van onze levensenergie. Deze stroom loopt precies in het midden van je lichaam langs de voorkant naar beneden en langs de ruggengraat terug omhoog.

Hoe werkt Jin Shin Jyutsu?

Jin Shin Jyutsu maakt gebruik van 26 'veiligheids-energiesloten'. Deze liggen op energiebanen die je lichaam voeden met levensenergie. Als een of meer van deze energiebanen geblokkeerd of afgeremd worden, verstoort dit de lichaamsfuncties ter plaatse. Uiteindelijk kan zo'n stagnatie de volledige energiestroom in je lichaam uit balans brengen. Dit kan zowel lichamelijke, mentale als geestelijke klachten geven. Door bepaalde combinaties van deze 'veiligheids-energiesloten' vast te houden, gaat de energie weer vrij stromen. Daardoor lossen spanningen of gezondheidsklachten op, of die nu acuut of chronisch zijn. Tevens word je je meer en meer bewust van je lichaam en jezelf.

Nav de energieschilderijen op mijn atelier en jouw 'verhaal' gaan we samen een energie oefening doen om te ont spannen. Deze oefening krijg je mee en kun je thuis dagelijks doen. Desgewenst kun je met regelmaat terugkomen omdat jouw Energie zal veranderen; dit kun je checken aan de energieschilderijen en jouw reactie erop!