

## Übung 2

„Sehr geehrte Damen und Herren, ich freue mich, dass Sie sich auch die 2. Übung aufrufen und ich Ihnen Jin Shin Jyutsu näher bringen darf.

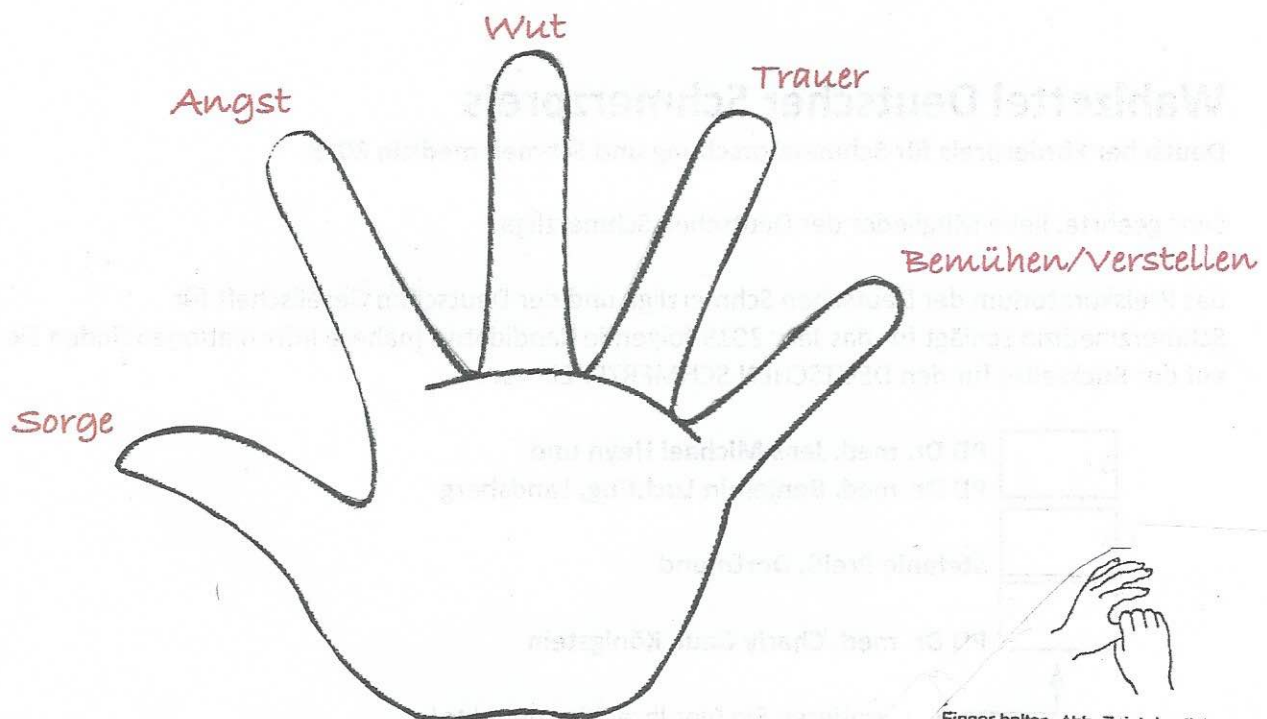
Kommen Sie weiterhin gut durch diese schlimme Zeit.“

Ihre<sup>t</sup> Brigitte Nagler

„Am Ende eines Armes ist immer eine helfende Hand.“ \*

仁神術

Jedem unserer Finger ist eine Einstellung zugeordnet!



Quelle: [https://wikiclipart.com/hand-clipart-black-and-white\\_28365](https://wikiclipart.com/hand-clipart-black-and-white_28365)

Finger halten, Abb. Zeigt den linken Daumen zu halten

Halten Sie nacheinander Ihren Daumen, Ihren Zeigefinger, Ihren Mittelfinger, Ihren Ringfinger und Ihren kleinen Finger Ihrer rechten Hand mit der linken Hand umschlossen. Sie können mit der rechten oder linken Hand beginnen.

Widmen Sie jedem Finger zwei bis drei Minuten Zeit oder atmen Sie bei jedem Finger 9x, 18x, 36x aus. Nehmen Sie sich Zeit und erleben Sie die für Sie angenehmste Variante.

Zum Abschluss nehmen Sie sich Ihre fünf Einstellungen, beugen Sie Ihre Fingerspitzen in Ihre Handfläche und nehmen Sie sich Ihre Harmonie...

Für Ihr Mitmachen und sich selber strömen, danke ich Ihnen sehr herzlich. Bleiben Sie gesund  
Ihre Brigitte Nagler

„Angst ist die Ursache aller Einstellungen.“ \*

\*Zitate von Mary Burmeister