

ZELFHULP STAPPENPATROON JIN SHIN JYUTSU, DAT HARTFUNCTIE EN TRAJECT HARTSTROOM HARMONISEERT - RECHTER HARTSTROOM WORDT BESCHREVEN

HARTSTROOM IS BELANGRIJK VOOR IMMUUNSISTEEM IN LONGEN

Algemeen: We plaatsen zachtjes onze handen op gebieden, die wij in Jin Shin Jyutsu, Veiligheidsenergiesloten (VES) noemen. We hebben er 26 rechts en 26 links van ons lichaam. Hieronder vind je een omschrijving van hun locatie en hun nummer tussen haakjes. Je kan elke stap enkele minuten aanhouden. Veel plezier!

Stappenpatroon voor hartfunctie dat **linker long helpt + immuunsysteem + angst**



Stap 1

rechterhand op rechter 11 (langs borstwervel 1/op schouder)
en linkerhand op rechter 17 (pinkzijde pols)

(rechterhand blijft het gehele stappenpatroon in deze positie)

Nota: zorg dat rechterhand ondersteund wordt, want is geen makkelijke positie)



Stap 2

linkerhand op linker 22 (verzekert je opnieuw dat gehele sleutelbeengebied ontspant)



Stap 3

linkerhand op linker 14 (onder ribben voorkant)



Stap 4

linkerhand op linker 15 (in de lies)



Stap 5

linkerhand op rechter 1 (binnenkant knie)



Stap 6

linkerhand op rechter 5 (binnenkant enkel)



Stap 7

linkerhand op rechter 7 (zoolkant dikke teen)

**Dit stappenpatroon helpt linkerlong. Om rechterlong te helpen: doe spiegelbeeld (zie fotos hieronder).
Stappen 1 en 2 (en eventueel 3) zijn het belangrijkste, indien je weinig tijd hebt kan je stappen 3 tem 7 enkele ogenblikken vasthouden)**



Je kan een stappenpatroon al zittend/liggend/staand/lopend/... uitvoeren!

Dit stappenpatroon kan je eveneens toepassen bij anderen (huisgenoten). Je plaatst dan de vermelde rechter of linkerhand op de aangegeven gebieden van hun lichaam.

Om linkerlong te helpen dien je dan rechts van de persoon te gaan zitten en om rechter long te helpen dien je links te zitten

Dit stappenpatroon kan je ter ondersteuning en ter preventie gebruiken.

Dit stappenpatroon dient niet ter vervanging van de reguliere gezondheidszorg.