

ZELFHULP STAPPENPATROON JIN SHIN JYUTSU,

DAT LONGFUNCTIE EN TRAJECT LONGSTROOM HARMONISEERT

LINKER LONGSTROOM WORDT BESCHREVEN

Algemeen: We plaatsen zachtjes onze handen op gebieden, die wij in Jin Shin Jyutsu, Veiligheidsenergiesloten (VES) noemen. We hebben er 26 links en 26 rechts van ons lichaam. Hieronder vind je een omschrijving (van de gebieden vast te houden om de longen te helpen) van hun locatie en hun nummer tussen haakjes. Je kan elke stap enkele minuten aanhouden. In de huidige situatie is het belangrijk dat je de eerste stap langer aanhoudt en grondig uitvoert (een kwartiertje indien mogelijk). Doe alle volgende stappen al naargelang jouw tijd (1 tot 10 minuten). Veel plezier!



Stappenpatroon dat linker long helpt

Stap 1

Plaats linkerhand onder linker ribben voorkant (VES 14) en plaats rechterhand onder linker sleutelbeen (VES 22)

Nota: om de bovenkant longen en luchtpijp extra te ondersteunen is het goed om zowel de hand boven als beneden het sleutelbeen te plaatsen. Je kan ook met de duim tot bij het strottenhoofd om ook hier voeding te garanderen.



Stap 2

Link. hand blijft onder linker ribben voorkant (gehele sessie)

Rechterhand gaat naar linker bovenarm (hoge 19)



Stap 3

Linkerhand blijft onder linker ribben voorkant

Rechterhand gaat naar linker muis van de duim (VES 18) - dit kan je makkelijk met jouw rechterduim



Stap 4

Linkerhand blijft onder linker ribben voorkant

Plaats rechterhand over linker schouder (VES 11 en/of 3)



Stap 5

Linkerhand blijft onder linker ribben voorkant

Rechterhand gaat naar rechter onderkant sleutelbeen (VES 22)



Stap 6

Linkerhand blijft onder linker ribben voorkant

Rechterhand gaat handbreedte naar beneden, naar een gevoelig plekje bij 4de rechterrib - VES 13)

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

Dit stappenpatroon kan je ter ondersteuning en ter preventie gebruiken.

Dit stappenpatroon dient niet ter vervanging van de reguliere gezondheidszorg.

ZELFHULP STAPPENPATROON **RECHTER** LONGSTROOM



Stap 1



Stap 2



Stap 3



Stap 4



Stap 5



Stap 6

Om jouw rechterlong te helpen, doe bovenstaande stappen - spiegelbeeld van linker Longstroom