

ZELFHULP STAPPENPATROON JIN SHIN JYUTSU, DAT DUNNE DARMFUNCTIE EN TRAJECT DUNNE
DARMSTROOM HARMONISEERT - RECHTER DUNNE DARMSTROOM WORDT BESCHREVEN

DUNNE DARMSTROOM IS BELANGRIJK VOOR IMMUUNSYSTEEM IN KEEL

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 Dunne darmfunctie (ontlaadt linkerlong)

Dunne darmstroom (ontlaadt het hart/helpt de keel/... controleert de mate van reacties van immuunsysteem/ ...)



Stap 1

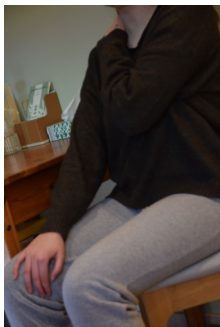
Linkerhand op rechter 11 (hand over schouder) en Rechterhand op linker 13 (op borst ter hoogte van +/- 4^{de} rib - gevoelig plekje)

Linkerhand blijft weer gehele stappenpatroon in zelfde positie)



Stap 2

Rechterhand gaat naar linker 19 bij de elleboog



Stap 3

Rechterhand gaat naar rechter 1 bij de binnenkant van de knie



Stap 4

Rechterhand gaat naar rechter 7 bij de zoolkant van de dikke teen

Dit stappenpatroon helpt linkerlong. Om rechterlong te helpen: doe spiegelbeeld (zie fotos hieronder).



Dit stappenpatroon kan je ter ondersteuning en ter preventie gebruiken.

Dit stappenpatroon dient niet ter vervanging van de reguliere gezondheidszorg.