

ZELFHULP STAPPENPATROON JIN SHIN JYUTSU, DAT AFVALSTOFFEN UIT HET LICHAAM

VERWIJDERD EN HIERDOOR VERMOEIDHEID HARMONISEERT

DIT STAPPENPATROON HELPT ZOWEL LINKER ALS RECHTER STROOM

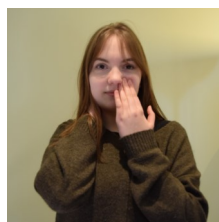
Algemeen: We plaatsen zachtjes onze handen op gebieden, die wij in Jin Shin Jyutsu, Veiligheidsenergiesloten (VES) noemen. We hebben er 26 rechts en 26 links van ons lichaam. Hieronder vind je een omschrijving van hun locatie en hun nummer tussen haakjes. Je kan elke stap enkele minuten aanhouden. Veel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

Stappenpatroon voor Vermoeidheidsfunctie dat verantwoordelijk is voor de afvoer van afvalstoffen



Stap 1

Plaats rechterhand bij rechterkant halswervels (VES 4 of 12 of 11) en linkerhand rechts van het heiligbeen (dit kan moeilijk zijn om met de handpalm aan te raken, daarom kan je hier jouw handrug gebruiken)



Stap 2

Linkerhand naar linker zijkant neusvleugel bij VES 21

LET OP: je handen dienen zeker goed gewassen te zijn als je jouw gezicht aanraakt



Stap 3

Linkerhand naar rechter bovenzijde borst bij VES 13



Stap 4

Linkerhand naar linkerzijde maag bij VES 14



Stap 5

Linkerhand naar linkerzijde schaambeent bij VES 15



Stap 6

Linkerhand naar rechter binnenzijde been



Stap 7 (tem 12 is omkering van voorgaande 6 stappen)

Plaats linkerhand bij linkerkant halswervels (VES 4 of 12 of 11) en rechterhand links van het heiligbeen (dit kan moeilijk zijn om met de handpalm aan te raken, daarom kan je hier jouw handrug gebruiken)



Stap 8

Rechterhand naar rechter zijkant neusvleugel bij VES 21

LET OP: je handen dienen zeker goed gewassen te zijn als je jouw gezicht aanraakt



Stap 9

Rechterhand naar linker bovenzijde borst bij VES 13



Stap 10

Rechthand naar rechterzijde maag bij VES 14



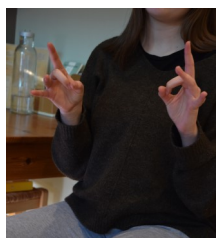
Stap 11

Rechterhand naar rechterzijde schaambeen bij VES 15



Stap 12

Rechthand naar linker binnenzijde been



Stap 13

Plaats linkerduim op linker middelvingernagel en plaats rechterduim op rechter middelvingernagel

Deze stap kan je als "kortgreep" gebruiken

Dit stappenpatroon kan je ter ondersteuning en ter preventie gebruiken.

Dit stappenpatroon dient niet ter vervanging van de reguliere gezondheidszorg.