

ZELFHULP STAPPENPATROON JIN SHIN JYUTSU, DAT GEBIED ROND BORSTWERVEL 3  
HARMONISEERT. HIER VINDEN WE VEILIGHEIDSENERGIESLOT 3

VES 3 IS BELANGRIJK VOOR IMMUUNSYSTEEM/LONGEN/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! **Dit stappenpatroon werkt vooral met de vingers**

Stappenpatroon dat linker VES 3 helpt (ontlaadt hartstroom en longstroom/versterkt het immuunsysteem/ondersteunt verwijdering van afvalstoffen/koorts/ ...)



Stap 1

Plaats rechterhand op linker 3 (hand over schouder/vingertoppen tussen bovenkant schouderblad en ruggengraat indien mogelijk)  
& maak een cirkel door linker duim tegen linker wijsvingernagel te plaatsen



Stap 2

Maak een cirkel door linker duim tegen linker middelvingernagel te plaatsen



Stap 3

Maak een cirkel door linker duim tegen linker ringvingernagel te plaatsen



Stap 4

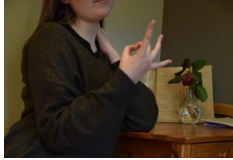
Maak een cirkel door linker duim tegen linker pinknagel te plaatsen



### Stap 5

Plaats linkerhand op linker 3 (hand over schouder/vingertoppen tussen bovenkant schouderblad en ruggengraat indien mogelijk)

& maak een cirkel door rechter duim tegen rechter wijsvingernagel te plaatsen



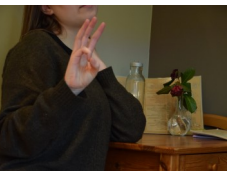
### Stap 6

Maak een cirkel door rechter duim tegen rechter middelvingernagel te plaatsen



### Stap 7

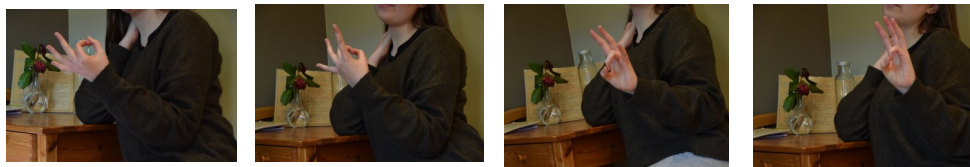
Maak een cirkel door rechter duim tegen rechter ringvingernagel te plaatsen



### Stap 8

Maak een cirkel door rechter duim tegen rechter pinknagel te plaatsen

**Om rechter VES 3 te helpen: doe spiegelbeeld (zie fotos hieronder).**



**Nota: het is ook bijzonder aangenaam om dit stappenpatroon van een ander te ontvangen. Deze kan dan eerst de ene hand plaatsen tussen bovenkant schouderblad en ruggengraat en met de andere hand alle vingers van linker- en rechterhand afzonderlijk vast te houden.**

**Zeker bij koorts is het fijn dat iemand dit bij jou kan toepassen.**

**LET WEL: het zijn dan 10 stappen daar de duim eveneens wordt vastgehouden**

**Dit zowel voor linker VES 3 als voor rechter VES 3**

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

*Dit stappenpatroon kan je ter ondersteuning en ter preventie gebruiken.*

*Dit stappenpatroon dient niet ter vervanging van de reguliere gezondheidszorg.*