StrömZeit
Jin Shin Jyutsu
Physio-Philosophie

Hauptzentralstrom

Lebensatem für mich selbst

Seine Energie verbindet die Einheit von Geist, Seele und Körper mit unserer Quelle.
Er fließt wie ein Oval zentral von oben die Körpermitte vorne hinunter und auf der Rückseite des Körpers wieder hoch. Ohne Anfang und Ende.
Dabei unterstützt das Herabfließen die Ausatmung und das Aufsteigen die Einatmung.
Er spendet dir Lebenskraft und Energie für dein Sein und zentriert dich im wahrsten Sinne des Wortes.
Gerne darf er als Start in den Tag praktiziert werden, noch bevor du aufstehst am besten im Liegen. Oder du strömst ihn vor dem Einschlafen, um den Tag zentriert zu schließen.
Er stärkt die Wirbelsäule und harmonisiert unser endokrines Drüsensystem, das ebenfalls eine bedeutende Rolle für unser hormonelles Wohlbefinden einnimmt.
Er stellt uns auch emotional auf.
Zu Beginn machst du es dir bequem, allenfalls mit zusätzlichen Kissen für die Arme.
Jeden Schritt hältst du solange, bis du ein Pulsieren unter deinen Fingern spürst.
Anfangs bemerkst du dieses Pulsieren vielleicht noch nicht, dann gehe nach ca. fünf Minuten einfach zum nächsten Schritt über.
Du wirst sehr schnell einen Fortschritt spüren, je öfter du dich strömst.



Zur Harmonisierung des Hauptzentralstroms gehst du wie folgt vor:

1. Schritt
Lege die Finger der rechten Hand oben auf die Kopfmitte.
Die Finger der linken Hand legst du auf die Mitte der Stirn zwischen den Augenbrauen.

2. Schritt
Die rechte Hand bleibt bis zum 6. Schritt auf der Kopfmitte.
Die Finger der linken Hand legst du nun auf die Nasenspitze.

3. Schritt
Die Finger der linken Hand legst du in die Mitte des Schlüsselbeins.

4. Schritt
Die Finger der linken Hand wandern nun tiefer auf die Mitte des Brustbeins.

5. Schritt
Die Finger der linken Hand legst du nun auf das Sonnengeflecht (Solarplexus).

6. Schritt
Die Finger der linken Hand platzierst du nun auf dem Schambein.

7. Schritt
Die linke Hand bleibt auf dem Schambein ruhen und die Finger der rechten Hand wechseln in diesem letzten Schritt zum Steißbein. Dabei ist es oft bequemer, wenn dabei der Handrücken zum Steißbein zeigt.

仁神術
Jin Shin Jyutsu

Sabine Hofman Hauptstraße 57 · D-79771 Klettgau-Erzingen · Mobil 0175 959 22 74 · info@stroemzeit.de · www.stroemzeit.de

StrömZeit
Jin Shin Jyutsu
Physio-Philosophie

Betreuerströme
Meine Gegensätze

Aus dem Hauptzentralstrom heraus am Schambein beginnend entwickeln sich der rechte und linke Betreuerstrom. Aus der Einheit geht es nun in die Dualität.
Die beiden Ströme fließen jeweils auf ihrer Seite das Bein vorne hinunter, über die Zehen hinweg und hinten die Rückseite hinauf über die Kopfhälfte hinweg und vorne wieder hinunter.
Auf diesen beiden Bahnen entspringen die 26 Sicherheitsenergieschlösser, die sich jeweils rechts und links auf jeder Körperhälfte befinden.
Somit betreuen diese beiden Ströme jeweils eine Körperhälfte, wobei der rechte Strom für das weibliche, empfangende und einatmende Prinzip steht und der rechte Strom unterstützt das männliche, aktivierende und ausatmende Prinzip.

Sie helfen dem gesamten Skelett und halten uns aufrecht und aufrichtig. Sie fördern das Unterscheidungsvermögen und helfen der Verdauung.

Zu Beginn machst du es dir bequem, allenfalls mit zusätzlichen Kissen für die Arme.
Jeden Schritt hältst du solange, bis du ein Pulsieren unter deinen Fingern spürst.
Anfangs bemerkst du dieses Pulsieren vielleicht noch nicht, dann gehe nach ca. fünf Minuten einfach zum nächsten Schritt über.
Du wirst sehr schnell einen Fortschritt spüren, je öfter du dich strömst.

Du kannst beide Seiten nacheinander, oder nur eine Seite strömen.
Auch das ist schon hilfreich, denn es dient auch der anderen Seite, sich zu „erinnern“.

Zur Harmonisierung des Betreuerstroms gehst du wie folgt vor:



1. Schritt
Lege deine linke Hand auf die rechte Schulter (dort befindet sich Sicherheits-energieschloss 11).
Deine rechte Hand legst du nun unter den rechten Sitzbeinhöcker
(dort befindet sich Sicherheitsenergie-schloss 25).



2. Schritt
Die linke Hand bleibt auf der rechten Schulter und die rechte Hand wechselt nach vorne in die Leistenbeuge (dort befindet sich Sicherheits-energieschloss 15).

Für die linke Seite kehrst du die Sequenzen um.

Jin Shin Jyutsu

Sabine Hofman Hauptstraße 57 · D-79771 Klettgau-Erzingen · Mobil 0175 959 22 74 · info@stroemzeit.de · www.stroemzeit.de

StrömZeit
Jin Shin Jyutsu
Physio-Philosophie

Vermittlerströme
Mein ewiger Wandel

Bewegung bringt Veränderung. Und so entstehen an den Schultern bei Sicherheitsenergieschloss 3 nun die Vermittlerströme, die unsere Energie aus der Feinstofflichkeit immer mehr zur dichteren Energie und letztendlich zu unseren Organströmen weben.
Diese Energie fließt von den Schultern in die Arme und zurück und webt sich wie ein Zickzack-Muster von rechts nach links und von links nach rechts durch den Körper.
Dabei gehen sie immer wieder in Kontakt mit dem Hauptzentralstrom wodurch die beiden Körperhälften in Einklang gebracht werden.
Sie sind dem Element Wasser zugeordnet und lassen uns unsere Gefühle und Emotionen erleben. Wenn diese beiden Ströme stocken, dann haben wir das Gefühl, wir stecken fest oder es entstehen Stauungen (in den Organen).

Sie helfen dir, dich zu binden oder auch loszulassen und ebenso werden Erkenntnis und Verständnis für beide Seiten der Medaille gefördert.
Einstellungen werden harmonisiert, was zu einem gesunden psychischen und physischen Sein beitragen kann.

Zu Beginn machst du es dir bequem, allenfalls mit zusätzlichen Kissen für die Arme.
Jeden Schritt hältst du solange, bis du ein Pulsieren unter deinen Fingern spürst.
Anfangs bemerkst du dieses Pulsieren vielleicht noch nicht, dann gehe nach ca. fünf Minuten einfach zum nächsten Schritt über.
Du wirst sehr schnell einen Fortschritt spüren, je öfter du dich strömst.

Du kannst beide Seiten nacheinander, oder nur eine Seite strömen.
Auch das ist schon hilfreich, denn es dient auch der anderen Seite, sich zu „erinnern“.



Zur Harmonisierung des Vermittlerstroms gehst du wie folgt vor:

1. Schritt
Lege deine linke Hand über die rechte Schulter
(dort befindet sich Sicherheitsenergieschloss 3).
Mit der rechten Hand formst du nun einen Kreis,
indem du den rechten Daumen auf den rechten Ringfinger legst.
Und zuletzt führst du beide Knieinnenseiten zusammen,
dass sie sich berühren.

Für die linke Seite kehrst du die Sequenzen um.

Jin Shin Jyutsu

Sabine Hofman Hauptstraße 57 · D-79771 Klettgau-Erzingen · Mobil 0175 959 22 74 · info@stroemzeit.de · www.stroemzeit.de