

Die Acht Mudras nach Jin Shin Jyutsu®

Neben Fasten und Meditieren waren es die Mudras (Fingerhaltungen), die Jiro Murai aus seiner Krankheit wieder auf den Weg der Gesundheit gebracht haben.

Jeder unser zehn Finger ist mit 14.400 Funktionen unseres Körpers verbunden und somit eine sehr kraftvolle Quelle zur Beseitigung von geistigen und körperlichen Disharmonien.

Die folgenden Mudras können täglich oder nach Bedarf, alle nacheinander oder auch jede für sich, angewandt werden. Du solltest dir mindestens drei Minuten pro Mudra Zeit nehmen. Probiere es einfach aus und genieße die entspannende Wirkung!

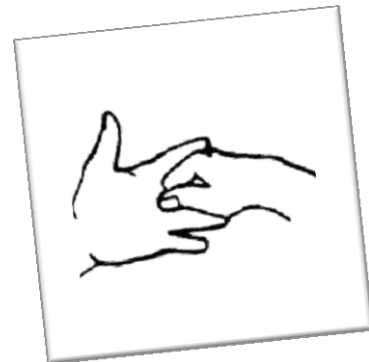
Und nicht vergessen: Lass die Schultern fallen und lächle ☺!

1. Mudra „Die Belastungen und Blockaden ausatmen“:

Lege deinen rechten Daumen auf die Innenseite deines linken Mittelfingers und umschließe ihn mit den restlichen Fingern deiner rechten Hand.

Diese Mudra hilft bei:

- Problemen mit der Ausatmung
- Jeglichem Stress
- Chronischer Müdigkeit
- Nachlassender Sehkraft und Altersweitsichtigkeit
- Frust
- Entscheidungsschwierigkeiten



2. Mudra „Die Fülle einatmen“:

Lege deinen rechten Daumen auf die Außenseite deines linken Mittelfingers und umschließe diesen mit den restlichen Fingern deiner rechten Hand.

Diese Mudra hilft bei:

- Problemen mit der Einatmung
- Heuschnupfen
- Augenschmerzen
- Schwerhörigkeit
- Fußschmerzen

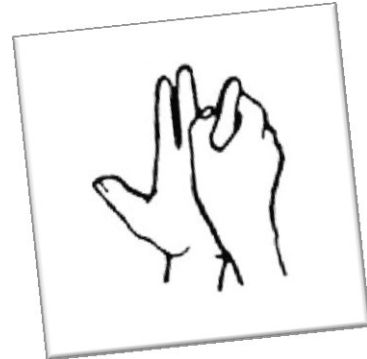


3. Mudra „Zur Ruhe kommen und neu beleben“:

Lege deinen rechten Daumen auf die Innenseite deines linken Ring- und kleinen Fingers und umschlieÙe diese mit den restlichen Fingern deiner rechten Hand.

Diese Mudra hilft bei:

- Nervosität
- Herz- und Blutdruckproblemen
- Bemühungen
- Depressionen
- Stress
- Überanstrengung

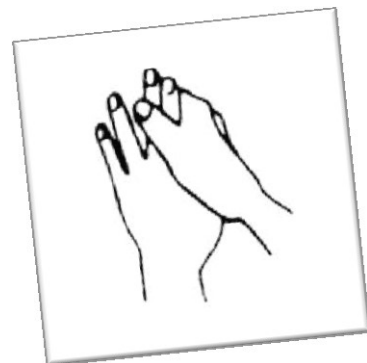


4. Mudra „Allgemeine Alltagsermüdungen lösen“:

Lege deinen rechten Daumen auf die Außenseite deines linken Zeige- und Mittelfingers und umschlieÙe diese mit den restlichen Fingern deiner rechten Hand.

Diese Mudra hilft bei:

- Schnellem Ermüden und Energiemangel
- Unsicherheit und Sorgen
- Ärger und Wut
- Alt fühlen und alt aussehen

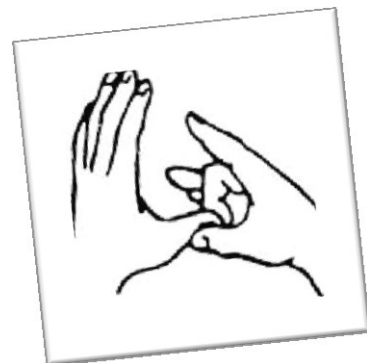


5. Mudra „Vollkommene Neubelebung“:

Bilde mit dem rechten Mittelfingernagel und dem rechten Daumenballen einen Ring und schiebe den linken Daumen in den Ring.

Diese Mudra hilft bei:

- Heißhunger auf SüÙes
- Hautproblemen
- Scheinbar grundloser Müdigkeit
- Stimmungsschwankungen

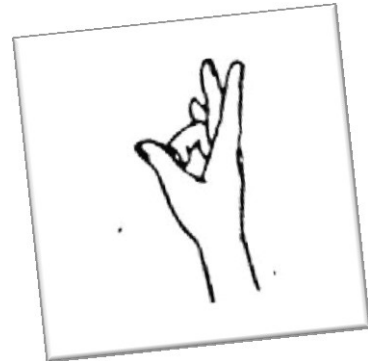


6. Mudra „Freies Atmen“:

Bilde mit beiden Daumenballen und den Ringfingernägeln einen Ring.

Diese Mudra hilft bei:

- Atemproblemen
- Hautprojekten
- Ohrenprojekten
- Emotionale Überempfindlichkeit
- Verwirrtheit
- Sich selbst annehmen



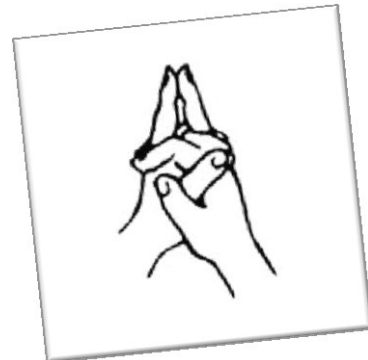
Diese Mudra kann sehr gut beim Laufen, Joggen und Wandern gehalten werden, um besser Luft zu bekommen.

7. Mudra „Körper, Geist und Seele in Harmonie bringen“:

Lege deine Handflächen aufeinander und falte alle Finger bis auf die beiden Mittelfinger.

Diese Mudra hilft bei:

- Ausatmen, Lungenprojekten
- Geistiger Anspannung
- Verdauungsproblemen
- Beinprojekten

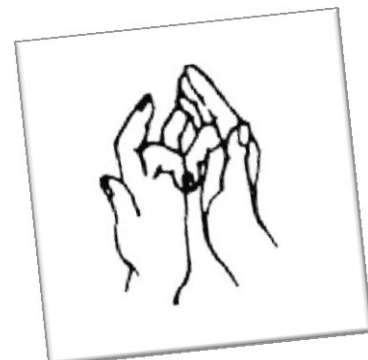


8. Mudra „Den gereinigten Lebensatem einatmen“:

Lege deine beiden Mittelfingernägel aufeinander.

Diese Mudra hilft bei:

- Rückenverspannungen
- Tiefer Atmung
- Allgemeinem Wohlbefinden



Viel Spaß beim Ausprobieren und Harmonisieren!

Bei Fragen kannst Du dich natürlich jederzeit gerne an mich wenden.

Jin Shin Jyutsu® ersetzt keine professionelle ärztliche Behandlung.

