

MIGRÄNE - Alternative Heilmethode

JIN SHIN JYUTSU

von Stefanie Dahms



MIGRÄNE ÜBUNG 1

ZEIGEFINGER

Halte den ganzen Zeigefinger.

Mit der rechten Hand den linken Zeigefinger und umgekehrt.

Thema:

- Niere & Blase
- Angst
- Finde Gleichgewicht mit deinem Lebensplan & Mut





MIGRÄNE ÜBUNG 2

MITTELFINGER

Halte den ganzen Mittelfinger.

Mit der rechten Hand den linken Mittelfinger und umgekehrt.

Thema:

- Leber & Galle
- Wut, Ärger
- Finde deinen kosmischen Rhythmus & lebe deine Kraft



MIGRÄNE ÜBUNG 3

SES 7

Halte gleichzeitig die rechte und linke große Zehe.

Mit der rechten Hand die rechte Zehe.
Mit der linken Hand die linke Zehe.

Thema:

- Migräne
- Kontrollverlust
- geistige Harmonie



MIGRÄNE ÜBUNG 4

SES 16

Halte gleichzeitig die linke und rechte Knöchelseite.

Mit der rechten Hand die rechte Knöchelseite hinterm Knöchel halten.
Mit der linken Hand die linke Knöchelseite hinterm Knöchel halten

Thema:

- Migräne
- Ängste & Unsicherheit
- festgefahrene Gedankenmuster

MIGRÄNE ÜBUNG 5

SES 18

Halte die Finger auf die Mitte der Daumenballen.

Mit der linken Hand den mittigen Punkt des rechten Daumensattelgelenk halten und umgekehrt.

Thema:

- Migräne & Schmerzen
- Sorgen, Kummer & Trauer
- Bewusstseinsentwicklung



MIGRÄNE ÜBUNG 6

BLASEN- FUNKTIONS- STROM

Halte den Nacken- und Gesäßpunkt gleichzeitig.

Mit der rechten Hand auf die linke Seite des Nacken (ca.6 HW) & mit der linken Hand unter das Gesäß halten und umgekehrt.

Thema:

- Migräne & Vitale Lebensenergie
- Hingabe & Klärung der Gedanken
- Wasserregulation, Entgiftung, Verstimmungen