

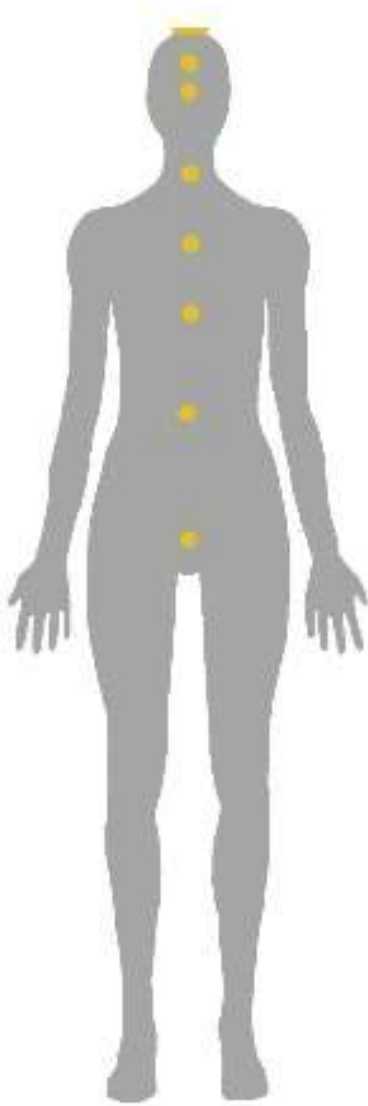
Der Hauptzentralstrom

Dieser Strom gilt im Jin Shin Jyutsu als Hauptquelle unseres Energiesystems, er bringt Entspannung und sorgt bei regelmäßiger Behandlung für körperlichen und seelischen Ausgleich.

Der Hauptzentralstrom beginnt an der Schädelbasis, fließt von dort an der Körpervorderseite hinunter und auf der Körperrückseite wieder hinauf. Aus ihm entstehen alle weiteren Ströme.

Und so geht's: Machen Sie es sich gemütlich. Legen Sie sich bequem auf ein Sofa oder auf Ihr Bett und nehmen sich Kissen, um Ihre Arme beim Strömen abzustützen. Lassen Sie Ihre Schultern entspannt fallen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen und auf Ihren Atem.

Die Hände werden auf den jeweiligen Energieschlössern sanft abgelegt. Geströmt werden kann mit allen Teilen der Hand, mit der flachen Hand, dem Handrücken oder den Fingern. Halten Sie jeden Schritt 3 bis 5 Minuten. Möglicherweise werden Sie nach einiger Zeit ein Pulsieren unter den Fingern spüren. Dies zeigt, dass sich die Energiebahnen neu sortieren. Wenn Sie zunächst nichts spüren sollten, besteht kein Grund zur Sorge, die Energie wird durch ihre Hände bewegt.



Legen Sie einen oder mehrere Finger oder die Handfläche der **rechten Hand** mitten auf den Kopf und lassen Sie sie dort, bis Sie Punkt 1 - 7 durchgegangen sind.

1. **rechte Hand** mitten auf den Kopf
linke Hand zwischen die Augenbrauen
2. **rechte Hand** bleibt auf der Kopfmitte
linke Hand auf Nasenspitze
3. **rechte Hand** bleibt auf der Kopfmitte
linke Hand in die Halskuhle unterhalb des Kehlkopfes
4. **rechte Hand** bleibt auf der Kopfmitte
linke Hand auf die Mitte des Brustbeins
5. **rechte Hand** bleibt auf der Kopfmitte
linke Hand auf die Brustbeinspitze zwischen den beiden Rippenbögen
6. **rechte Hand** bleibt auf der Kopfmitte
linke Hand 2 cm oberhalb des Bauchnabels
7. **rechte Hand** bleibt auf der Kopfmitte
linke Hand auf das Schambein
8. **linke Hand** bleibt auf dem Schambein
rechte Handfläche (oder Handrücken) auf das Steißbein (Punkt nicht abgebildet)

Ich wünsche Ihnen erholsame Entspannung!