

Übung „Harmonisiere Dich“ aus dem japanischen Heilströmen

In jedem unserer Finger beginnen oder enden Energieströme, die mit dem gesamten übrigen Körper verbunden sind. Viele Menschen halten in Situationen in denen sie nervös oder ängstlich sind intuitiv ihre Finger. Schon aus den Begriffen „be-greifen“ und „er-fassen“ kommt zum Ausdruck, dass das Halten der Finger das Denken und Bewusstsein beeinflusst. Kleine Kinder müssen erst alles anfassen, um es zu verstehen.

Umfasse mit den Fingern der rechten Hand den Daumen der linken Hand und halte diesen sanft, wie ein Katzenpfötchen, fest. Dauer ca. 3 - 5 Minuten. Sobald Du ein Pulsieren oder pochen spürst, fließt die Energie wieder frei. Dann mache die Übung mit dem Zeigefinger, auf die gleiche Weise. Es wird als „Strömen“ bezeichnet. Ströme nun die Finger beider Hände, einen Finger nach dem anderen. Halte zum Abschluss die beiden Hände in Gebetshaltung, um auf allen Ebenen zum Strömen.

Wirkung:

- ξ Einstellungen und verkrustete Denkmuster können gelöst werden
- ξ Geistige und körperliche Ermüdung und Anspannung werden harmonisiert
- ξ Veränderung der Gedanken kann zur Heilung führen

Daumen=	Sorge (Magen, Milz)
Zeigefinger=	Angst (Nieren, Blase)
Mittelfinger=	Wut (Leber, Gallenblase)
Ringfinger=	Trauer (Lunge, Dickdarm)
Kleiner Finger=	Bemühung (Herz, Dünndarm)

Strömst Du z.B. Deinen Daumen, so harmonisierst Du Deine Sorgen und ebenfalls Magen und Milz.

Am offensichtlichen ist der Zeigefinger, der für die Wut steht und mit Leber und Gallenblase verbunden ist.

Probiere die Übung aus. Du kannst einzelne Finger, mehrere oder auch alle Finger strömen. Je nach dem, wie viel Zeit Du hast und was Du bewirken möchtest.

Nutze die Zeit zum Strömen, wenn Du z.B. irgendwo warten musst, wie an der Kasse beim Einkaufen. Anstatt Dich darüber aufzuregen, wie lange Du warten musst, nutze die Zeit für Dich!

Oder wenn Du im Gespräch mit anderen Menschen bist, beim Fernsehen oder wann auch immer.

Spüre rein, was das Strömen bei Dir bewirkt!

Viel Vergnügen!