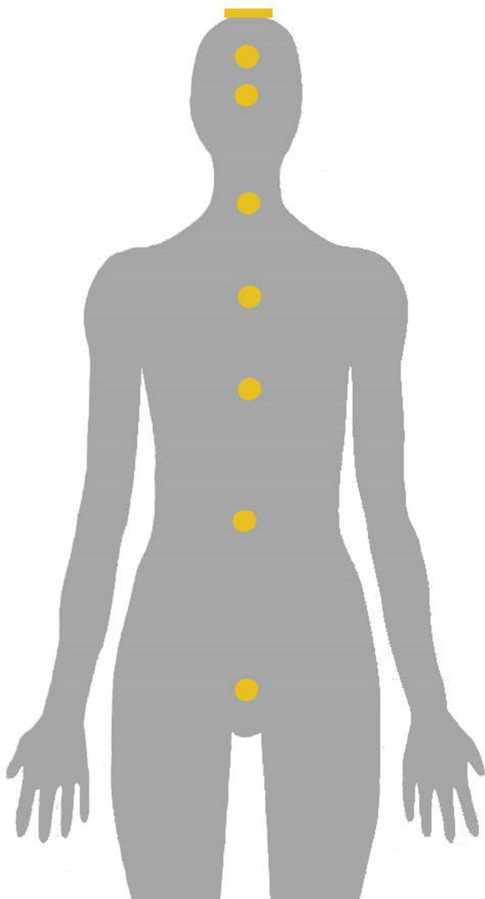


## Der Hauptzentralstrom



Der Zentralstrom (siehe Zeichnung) gilt im Jin Shin Jyutsu als Lebensquelle. Dieser Strom bringt Entspannung und sorgt bei regelmäßiger Behandlung für körperlichen und seelischen Ausgleich.

**Und so geht's:** Nehmen Sie sich anfangs für jede der folgenden Positionen etwa drei Minuten. Mit etwas Erfahrung spüren Sie dann selbst, wann es Zeit ist, die Position zu wechseln. Sie können die Übung auch in mehreren Abschnitten über den Tag verteilen oder Positionen weglassen.



1. Legen Sie einen oder mehrere Finger oder die Handfläche der **rechten Hand** mitten auf den Kopf und lassen Sie sie dort, bis Sie alle Punkte durchgegangen sind.
2. Legen Sie einen oder mehrere Finger oder die Handfläche der **linken Hand** zwischen die Augenbrauen.
3. Legen Sie einen oder mehrere Finger der **linken Hand** auf die Nasenspitze.
4. Legen Sie einen oder mehrere Finger der **linken Hand** auf den Kehlkopf.
5. Legen Sie den/ die Finger der **linken Hand** auf das Brustbein zwischen den Brüsten.
6. Legen Sie den/ die Finger der **linken Hand** auf die Kuhle zwischen den beiden Rippenbögen.
7. Legen Sie den die Finger der **linken Hand** ans untere Ende des Brustbeins (Magengrube).
8. Legen Sie den/ die Finger der **linken Hand** auf das Schambein.
9. Lassen Sie die **linke Hand** auf dem Schambein und legen Sie zum Abschluss die **rechte Handfläche (oder den Handrücken)** auf das Steißbein

Ich wünsche Ihnen erholsame Entspannung!