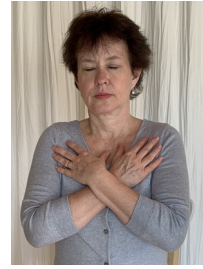


# Tägliche Anwendung von Jin Shin Jyutsu zur Stärkung des Immunsystems

- Lege beide Hände auf das Herzchakra.
- Atme bewusst 12 Mal ein und aus.



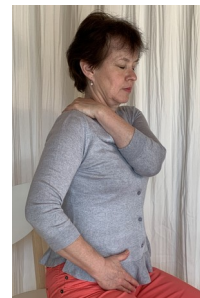
- Lege je eine Hand auf den Oberarm gleich oberhalb der Ellbogenbeuge.
- Atme bewusst 12 Mal ein und aus.



- Halte zuerst den einen und dann den anderen Mittelfinger und atme jedesmal bewusst mindestens 6 Mal ein und aus.



- Lege die rechte Hand auf das linke obere Schulterblatt.
- Halte mit der linken Hand die linke Leistenbeuge.
- Atme bewusst 12 Mal ein und aus.
- Mache das Gleiche auf der rechten Körperseite.



- Um Fieber zu senken, halte mit der rechten Hand das linke obere Schulterblatt.
- Bilde mit der linken Hand mit dem Daumen und nacheinander mit jedem Finger einen Ring.
- Mache das Gleiche mit der anderen Körperseite.

17.03.2020

