

ARBEITSBLATT AUFMERKSAMKEIT

Jin Shin Jyutsu – Übung SES 4 harmonisieren

(siehe Jin Shin Jyutsu – Die Kunst der Selbstheilung durch Auflegen der Hände, Waltraud Riegger-Krause)

Das Strömen von SES (Sicherheits-Energieschloss) 4 bietet sich vor allem bei Menschen an, bei denen eine Lese-, Schreib- oder Rechenschwierigkeit vorliegt, sowie bei hyperaktiven Kinder oder ADS.

Das Halten der 4 beruhigt die Gedanken und fördert die Logik.

Lage des Punktes SES 4:

Die 4 befindet sich an der Schädelbasis, jeweils links und rechts neben dem ersten Halswirbel in einer kleinen Mulde.

Übung:

Den Punkt gemeinsam mit dem Kind ca. 5 Minuten halten, eventuell Entspannungsmusik im Hintergrund laufen lassen.

Halte mit der linken Hand das rechte SES 4 und mit der rechten Hand unter dem linken Wangenknochen SES 21 und umgekehrt.

Lage des Punktes SES 21:

Die 21 liegt am unteren Rand des Wangenknochens, etwa eine Daumenbreite neben der Nase.

oder

Halte beide SES 4 gleichzeitig.

oder

Als Kurzgriff kannst du einfach den Ringfinger halten.