



Leseprobe aus:

Ingrid Schlieske

Japanisches Heilströmen

Mehr Informationen zum Buch finden Sie [hier](#).

KLEINES STRÖMPROGRAMM

Fingerströme

Fingerhaltungen

Die Mutter strömt ihr Kind

Deine Hausapotheke

Ströme für unterwegs

Fitness

DAS STRÖMEN UND HALTEN DER FINGER

Es sollte zum Selbstverständnis werden, sich die Finger zu halten und zu strömen.

Nicht nur die Energiepunkte an der Körperoberfläche lassen sich stimulieren und für das Heilströmen einsetzen. Uralt sind die Heilerfahrungen mit den so genannten Finger-Mudras. Die vollständigsten Überlieferungen dazu kommen aus Indien. Aber auch in anderen Bereichen Asiens wird diese Methode bis zum heutigen Tag gepflegt. So kann sich jedermann davon überzeugen, dass man durch bestimmte Fingerstellungen ganz bestimmte Energieströme im gesamten Körper veranlassen kann. Auf geradezu verblüffend simple Weise kann damit vitalisiert und eingewirkt werden. Wie? Das dürfte das Geheimnis der Natur sein. Fest steht, dass wir hier wohl das einfachste und wirkungsvollste Heil- und Fitnessprogramm haben, das man sich denken kann.

Überall, wo wir sind, wo wir gehen, stehen und sitzen, haben wir unsere Finger dabei.

Was soll uns daran hindern, laufend etwas für unsere Gesundheit zu tun. Die Fingerströme sind so einfach und unauffällig auszuführen, dass niemand in der Umgebung bemerkt, wenn wir uns strömen. So habe ich selbst mir angewöhnt, mich auch dann zu strömen, wenn ich mich unterhalte, ja auch dann, wenn ich geschäftliche Verhandlungen führe, wenn ich telefoniere oder schreibe. An sich bin ich ein Mensch, der schnell ermüdbar ist und viele Erholungspausen benötigt. Das spüre ich besonders dann, wenn ich viel spreche oder gar Überzeugungsarbeit leiste. Ich bin danach oft völlig leer und gänzlich ohne Kraft. Von Energie ganz zu schweigen. Ströme ich mich zwischendurch aber, fühle ich mich oftmals sogar erfrischt, wenn ich aus einem

Marathonmeeting komme. Wichtig ist auch hier der Entschluss, jede mögliche Zeit für das Strömen zu nutzen. Ich halte mit dieser Methode meine Körperenergie in Schwung und fühle mich angeschlossen «an einen Vital-Akku», den ich zu jeder Zeit einfach anzapfen und mich mit Lebenskraft versorgen kann. Immer wieder erinnere ich mich an den einfachen Glaubenssatz meiner Großmutter und handle danach: Die Säfte müssen fließen! Dafür Sorge ich, indem ich auch durch das Strömen der Finger vorhandene Blockaden beseitige.

Für die einfachste Anwendung umfasse ich jeweils einen Finger mit der anderen Hand.

In dieser Haltung verbleibe ich wenige Minuten. Selbst wenn mein Tun beobachtet wird, denkt jedermann, ich würde nur gedankenverloren etwas Fingerakrobatik betreiben. Niemand ahnt, dass ich mit diesen harmlosen Übungen meine Energie auflade.

Bestimmte Fingerhaltungen kann man auch wirkungsvoll zur Wiedererlangung oder Pflege der Gesundheit einsetzen. Wichtig ist, dass einige Übungen aus dem «Fingerprogramm» jeden Tag angewandt werden.

Alternativ zu den Fingern kann man auch die Zehen strömen. Dabei entspricht die große Zehe dem kleinen Finger, die zweite Zehe dem Ringfinger, die Mittelzehe dem Mittelfinger, die vierte Zehe dem Zeigefinger, die kleine Zehe dem Daumen und die Mitte der Fußsohle der Handmitte.

Man umschließt die Zehen jeweils mit 2–3 Fingern der strömenden Hand.

Die Ergebnisse sind bemerkenswert und sprechen für sich.

DIE FINGERSTRÖME

Handhabung: Jeden Finger einzeln mit der anderen Hand umfassen, ca. drei Minuten oder länger strömen. Wenn man nur eine Hand frei hat, kann man die Finger auch mit der gleichen Hand strömen, indem man den Daumen oder Mittelfinger auf die Fingerkuppe oder den Fingernagel des entsprechenden Fingers legt.



Daumen

Anwendung bei: Verdauungsstörungen, Blähungen, Magen-, Milz- und Pankreasproblemen, Sodbrennen, Kopfschmerzen, Fußproblemen, Beschwerden am Brustkorb, Ausscheidungsproblemen, Rückenbeschwerden, Gleichgewichtsstörungen, Gewichtsregulierung, mangelndem Urvertrauen.



Zeigefinger

Anwendung bei: Nieren- und Blasenproblemen, Beschwerden am Brustkorb, Verdauungsstörungen, Hörproblemen, Ausscheidungsproblemen, Muskelverspannungen, Blutdruckabweichungen, Knie-, Nacken-, Hüft-, Schulter-, Ellenbogen-, Handgelenk-, Hand- und Fingerproblemen, Beschwerden an Beinen, Stress, Kreislaufkrankungen, kreisenden Gedanken.



Mittelfinger

Anwendung bei: Leber- und Gallenproblemen, Atembeschwerden, Fieber, Halsweh, Stauungen in den Leisten und an den Füßen, Verdauungsstörungen, Brustkorb-, Rücken-, Hüft-, Nacken-, Arm- beschwerden, Störungen an den Fortpflanzungsorganen; steigert die geistige Wachheit.



Ringfinger

Anwendung bei: Lungen- und Dickdarmproblemen, Rücken-, Verdauungsproblemen, Beinproblemen, Schlaflosigkeit, Augenspannungen, Atmungsproblemen, Allergien, Oberschenkelspannungen, Herzproblemen.



Kleiner Finger

Anwendung bei: Herz- und Dünndarmproblemen, Blutdruckabweichungen, Knochen- und Wundheilung, Hinterkopfbeschwerden, Rückensteifheit, Gleichgewichtsstörungen, Herzproblemen, Ohren-, Augen-, Nebennierenproblemen.



Handmitte

Anwendung bei: tauben Händen und Füßen, Schilddrüsenproblemen, fehlendem Lebensmut. Wird als Kurzstrom statt des Mittelstroms angewandt.

FINGERHALTUNGEN

Gänzlich unbemerkt von anderen Personen kann man diese Fingerübungen (Mudras) überall und immer ausführen. Sie sind von erstaunlicher Heilwirkung und sollten nicht unterschätzt werden. Immer wieder wird mir berichtet, dass Anwender eine deutliche Steigerung ihres Vitalitätslevels verzeichnen können und gute Heilwirkungen zu erwarten sind.

Empfohlene Strömzeit: mindestens drei Minuten für jede Haltung.



Stress

Die Spitze des Daumens wird mit sanftem Druck auf die Spitze des Zeigefingers gedrückt. Dadurch entsteht ein Ring. Die Haltung beruhigt, bringt den Betroffenen zu seiner Mitte zurück. Er kann leichter mit der hektischen Situation umgehen.



Energielosigkeit, Niedergeschlagenheit und mangelnde Kraft

Die Daumenspitze wird auf das mittlere Glied des Zeigefingers an der Innenseite gelegt.



Besser durchatmen

Der Daumen wird auf den Ringfingernagel gelegt.



Wenn man zu wenig geschlafen hat

Die Fäuste so ballen, dass die Unterseiten der Finger auf den Daumenballen drücken.



Herzschmerzen

Die Spitzen von Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger werden leicht zusammengedrückt.



Bauchkrämpfe, Koliken

Der Daumnagel der rechten Hand wird auf das unterste Ringfingerglied gelegt, die Spitze des Mittelfingers der linken Hand drückt leicht auf die Mitte des oberen Daumengliedes.



Magenbeschwerden

Daumen- und Zeigefingerspitze der rechten Hand drücken leicht gegeneinander. Die Zeigefingerspitze der linken Hand liegt auf dem linken Daumnagel.



Schmerzen bei der Menstruation

Die Daumenspitze der rechten Hand liegt auf dem Nagelfalz des Ringfingers. Die Daumenspitze und die Spitze des kleinen Fingers der linken Hand werden leicht zusammengedrückt.

FINGERHALTUNGEN ALS GESUNDHEITSPROGRAMME

Die folgenden acht Mudras eignen sich hervorragend zur täglichen Anwendung, als Gesundheitsvorsorge, um alltägliche Spannungen abzubauen und die Vitalität zu erhöhen. Man kann sie nacheinander oder auch als Serie durchführen. Abwechselnd die (abgebildete) Position für die linke Seite durchführen und die (seitenverkehrte) Position für die rechte Seite. In jeder Fingerposition ca. 2-3 Minuten verbleiben.



Fingerhaltung 1

Halte die Unterseite des linken Mittelfingers mit dem rechten Daumen und lege die übrigen Finger der rechten Hand auf den linken Mittelfinger-Rücken. Das Gleiche danach an der anderen Hand. Hilft, alles Belastende auszuatmen (alte Verletzungen, Frust, Müdigkeit, Stoffwechselgifte).



Fingerhaltung 2

Halte den linken Mittelfinger-Rücken mit dem rechten Daumen und lege die übrigen Finger der rechten Hand auf die Unterseite des linken Mittelfingers. Das Gleiche danach an der anderen Hand. Hilft beim Einatmen – beim Empfangen – vitalisiert.



Fingerhaltung 3

Halte die Unterseite des linken kleinen Fingers und Ringfingers mit dem rechten Daumen und lege die übrigen Finger der rechten Hand auf den linken kleinen Finger- und Ringfinger-Rücken. Das Gleiche danach an der anderen Hand.

Beruhigt – macht fröhlich – stärkt die Lebensfreude – gut bei Nervosität – stärkt Herz und Lungen.

Fingerhaltung 4



Halte Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger-Rücken der linken Hand mit dem Daumen der rechten Hand und lege die übrigen Finger der rechten Hand auf die Unterseite von Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger der linken Hand. Das Gleiche danach an der anderen Hand.

Hilft bei Übersäuerung – Müdigkeit – Stoffwechselproblemen – macht den Kopf frei – löst Alltagsstress, Ärger, Sorgen und Ängste auf – man fühlt sich jünger und sieht auch so aus.

Fingerhaltung 5



Lege den linken Daumen auf den rechten Mittelfingernagel und lege danach den rechten Daumen auf den linken Daumnagel.

Hilft dem Teint – hilft, wenn man launisch ist – hilft bei Gier auf Süßes – vitalisiert alle Körperfunktionen.

Fingerhaltung 6



Lege den Daumen auf den Ringfingernagel derselben Hand. Das Gleiche an der anderen Hand.

Hilft der Atmung – den Ohren – bei unreiner Haut – wenn man sich zurückgewiesen fühlt – wenn man sich ungeliebt fühlt – unterstützt den gesunden Menschenverstand – bei Ungeschicklichkeit.



Fingerhaltung 7

Lege den linken und rechten Mittelfinger mit der Unterseite aneinander und falte die Hände.

Hilft auszuatmen – loszulassen – löst Alltagsstress – bringt Harmonie und Zufriedenheit – hilft allen absteigenden Energieströmen im Körper.



Fingerhaltung 8

Lege den linken und den rechten Mittelfingernagel aneinander.

Hilft zu empfangen – hilft einatmen – nimmt Rückenspannungen – stärkt das Wohlbefinden – hilft allen aufsteigenden Strömen.