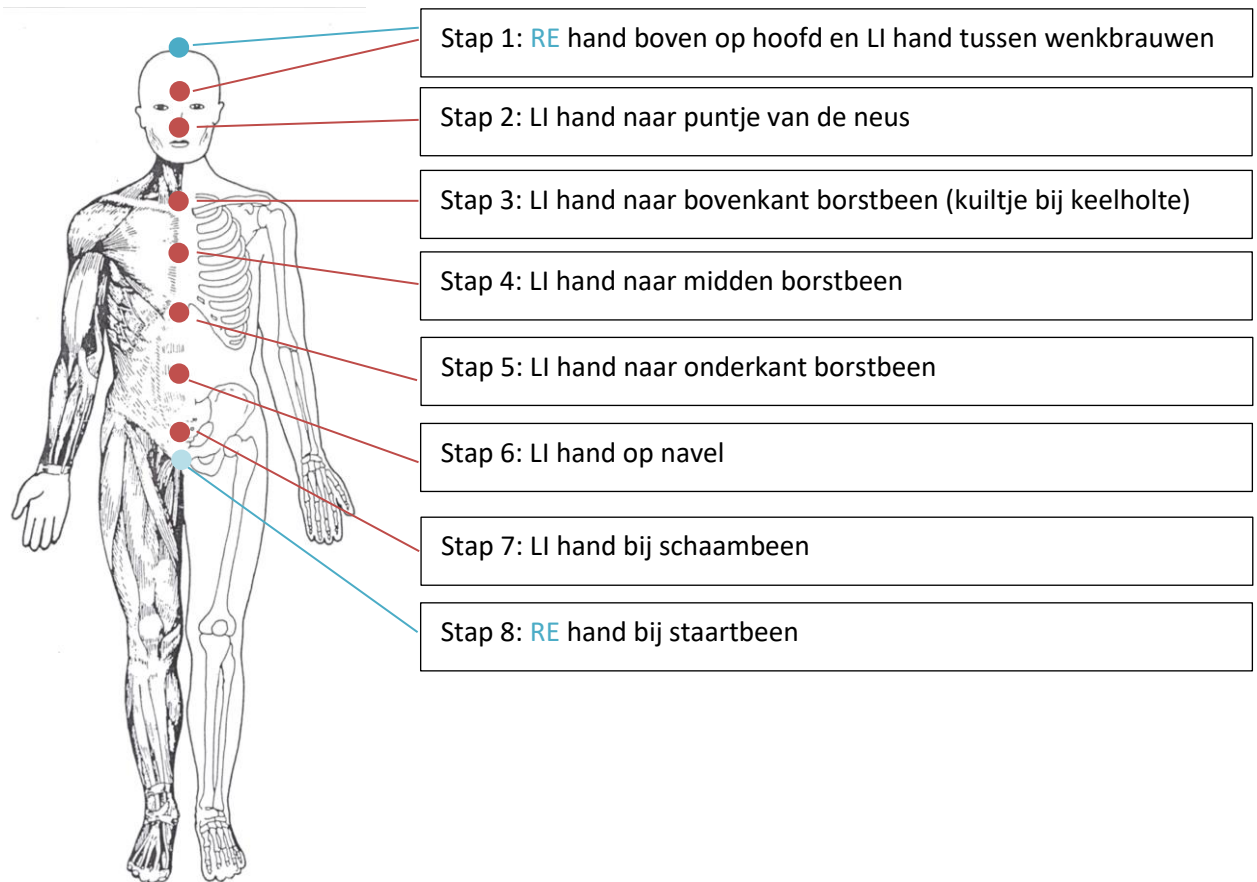


Jin Shin Jyutsu: centrale stroom (zelfhulp)



De houdingen een aantal minuten (3-5, of langer) aanhouden terwijl je rustig ademt. Je verplaatst enkel de hand die aangeduid wordt; de andere hand blijft waar ze is.

Zorg ervoor dat je de hele tijd comfortabel zit, met bv een kussen om je armen te ondersteunen. Je kan deze zelfhulp zeker ook in je bed doen. Je hoeft daarbij niet op de hele tijd in dezelfde houding te liggen. Zorg gewoon voor je eigen comfort. Het kan zelfs ook voor tv gedaan worden.

