

## JIN SHIN JYUTSU Flux Doigts – Orteils



Tenir pendant environ 5 minutes pour chaque position, le doigt et l'orteil opposé :

- Pouce et petit orteil (pouce de la main gauche, pt. orteil du pied droit)
- Index et 4<sup>o</sup> orteil
- Majeur et 3<sup>o</sup> orteil
- Annulaire et 2<sup>o</sup> orteil
- Auriculaire et gros orteil
- Paume de la main et plante du pied

Puis faire la même chose de l'autre côté.

Le flux doigts-orteils est un flux doux et puissant qui harmonise tout le corps, il traverse toutes les couches du corps.

On le nomme aussi « Flux de l'hôpital » : il est facile à faire et n'est pas contraignant pour le patient.

- il est une aide précieuse après une opération, une fracture ou un AVC
- il nettoie en profondeur, aide la cicatrisation et la guérison en général
- aide contre des douleurs diverses
- aide en cas d'ostéoporose, arthrose, douleurs articulaires
- aussi en prévention ou après une maladie