

## DIE FINGER FESTHALTEN: UMGANG MIT GEFÜHLEN

Die im Folgenden beschriebene Übung ist eine einfache Methode, mit Gefühlen zu arbeiten, indem jeder Finger einfach gehalten wird (s. Bild). Gefühle sind wie Wellen von Energie, die durch Körper, Geist und Seele fließen. Durch jeden Finger läuft ein Meridian, eine Energielinie, die mit einem Organsystem und den damit verknüpften Emotionen verbunden ist. Bei starken oder überwältigenden Gefühlen wird Energie blockiert oder unterdrückt: das führt zu einem Schmerz oder einer Stauung im Körper. Das Festhalten eines Fingers verbunden mit tiefer Atmung kann zu emotionaler und physischer Erleichterung und Heilung führen.



Das Halten der Finger ist im Alltag nützlich. In schwierigen oder herausfordernden Situationen – wenn Tränen, Wut oder Angst aufsteigen – könne wir die Finger halten, um Frieden, Ruhe und einen Fokus zu finden, sodass wir zu einer angemessenen Reaktion oder Aktion

kommen. Die Übung kann auch als Entspannung mit Musik ausgeführt werden oder vor dem Einschlafen um die Probleme des Tages abzuschließen und Ruhe und Frieden in Körper, Geist und Seele zu bringen. Die Übung kann jede/r für sich selbst oder an anderen Personen ausführen.

### Fingerhalte Übungen:

Halte jeden Finger mit der anderen Hand für 2 – 5 Minuten. Du kannst mit jeder Hand arbeiten. Atme tief ein; nimm starke oder störende Gefühle an, die Du in Deinem Innern festhältst. Atme langsam aus und lass los. Stell Dir vor, dass die Gefühle aus Deinem Finger in die Erde fließen. Atme ein Gefühl von Harmonie, Stärke und Heilung ein. Atme langsam aus, lass vergangene Gefühle und Probleme los.

Beim Festhalten eines Fingers kannst Du oft ein Pulsieren spüren, wenn sich Energie und Gefühle verändern und ausgleichen. Du kannst die Finger von jemandem halten, der ärgerlich oder aufgeregt ist. Das Finger-Halten ist sehr hilfreich bei kleinen Kindern, die weinen, einen Wutanfall haben, oder bei Menschen, die sehr ängstlich oder besorgt sind, krank – oder bei Sterbenden.

