

Migräne ist für die Betroffenen eine Etikette, die zu stunden- bis tagelangen grossen Einschränkungen führt. Migräne äussert sich in anfallartigen starken Kopfschmerzen und Übelkeit bis zum Erbrechen. Es entsteht ein grosses Bedürfnis nach Dunkelheit (Licht wird nicht vertragen) und Ruhe. Meist verbringen Migräne-Patienten diese Zeit im Bett im abgedunkelten Zimmer. Über Ursachen und Zusammenhänge, die Migräne auslösen, weiss man noch wenig.

Im Jin Shin Jyutsu gibt es Kurzströme, die bei Migräne helfen können. Der "Migräne-Strom" führt oft zu einer nachhaltigen Verbesserung. Er löst manchmal auch das Brechen aus, anschliessend schläft der Betroffene, und wenn er aufwacht ist der Migräneanfall (oftmals) vorbei.

## Der „Migräne-Stopp-Strom“

Bei diesem Kurzstrom hilft der Migränepatient mit. Er sitzt aufrecht (Stuhl mit Lehne) und sein Behandler steht hinter ihm.

### Behandler

### Patient

#### Griff 1

Rechte Hand links der Kopfmittle  
gleichzeitig  
Linke Hand rechts der Kopfmittle

re Ha re SES 14 (siehe Foto)

li Ha li SES 14

#### Griff 2

Li Ha links der Kopfmittle  
gleichzeitig

re Ha re SES 15

Re Ha Ende Brustbein

li Ha li SES 15

#### Griff 3

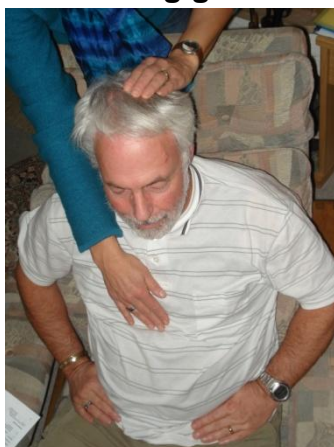
Re Ha bleibt  
Li Ha Mitte Schambein

Re und li Ha bleiben  
auf SES 15

→ Jeder Griff wird zwischen 7 bis 10 Minuten gehalten, ohne Druck oder Reiben, einfach die Hände sanft auflegen. Meistens spürt der Behandler, dass es in seinen Fingern nach gewisser Zeit zu pulsieren beginnt. Dies wäre ein ideales Zeichen, dass der Strom in Gang gekommen ist.



Griff 1



Griff 2



Griff 3

SES bedeutet „Sicherheitsenergieschloss“ und ist eine Zone mit ca. 5 bis 7 cm Durchmesser. SES 14 befindet sich zwischen dem Rippenbogen und der Bauchdecke, in der Mitte, SES 15 links und rechts in der Leiste.

Kann kein Partner/keine Partnerin mithelfen, kann folgender Selbsthilfegriff angewendet werden. Auch dieser kann zu einer nachhaltigen Verbesserung des Migränezustandes führen.

Es ist nur **ein Griff**, und er wird ca. 20 bis 30 Minuten gehalten. Auch hier wird das energetische Pulsieren spürbar. Das Muster in der rechten und linken Hand gleichen sich mit der Zeit einander an.

**Re Ha auf der Seite des rechten Knies - li Ha unter dem Knöchel des linken Fusses**  
**Ein anderes Mal kann der Griff für die andere Seite auch umgekehrt angewendet werden.**



Li Ha unter dem Knöchel – SES 16



Re Ha Aussenseite beim Knie SES 8

Der ganze Griff



Energetisch bedeutet Migräne, dass verschiedene Ströme nicht harmonisch fließen können, u.a. auch die Magenfunktionsenergie (MaFE).

Daher ist es sinnvoll, mit dem Hauptzentralstrom das ganze Strömungsgefüge im Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Der HZS soll aber erst angewendet werden, wenn der akute Migräneanfall vorbei ist.

Der Hauptzentralstrom kann als kleine Mittellinie (vorne am Körper) für die absteigende Energie in der Selbsthilfe ausgeführt werden, oder in diesem Fall (nach dem Migräneanfall) besser von einer andern Person als grosse Mittellinie (hinten am Körper) für die aufsteigende Energie. Der Hauptzentralstrom ist ein vollständiger Kreislauf, vorne steigt die Energie ab, an der Körperrückseite steigt sie wieder hoch. Mit beiden Strömen werden daher auch beide Energien harmonisiert.

Wenn man allein ist und keinen ganzen Strom ausführen will, kann man auch mit den Kurzgriffen arbeiten.

**Viel Erfolg und gute Besserung!**