

RATGEBER GESUNDHEIT

NICOLA WILLE | CHRISTIANE KÜHRT

# JIN SHIN JYUTSU

*Beschwerdefrei durch  
die sanfte Kunst des  
Heilströmens*

**G|U**

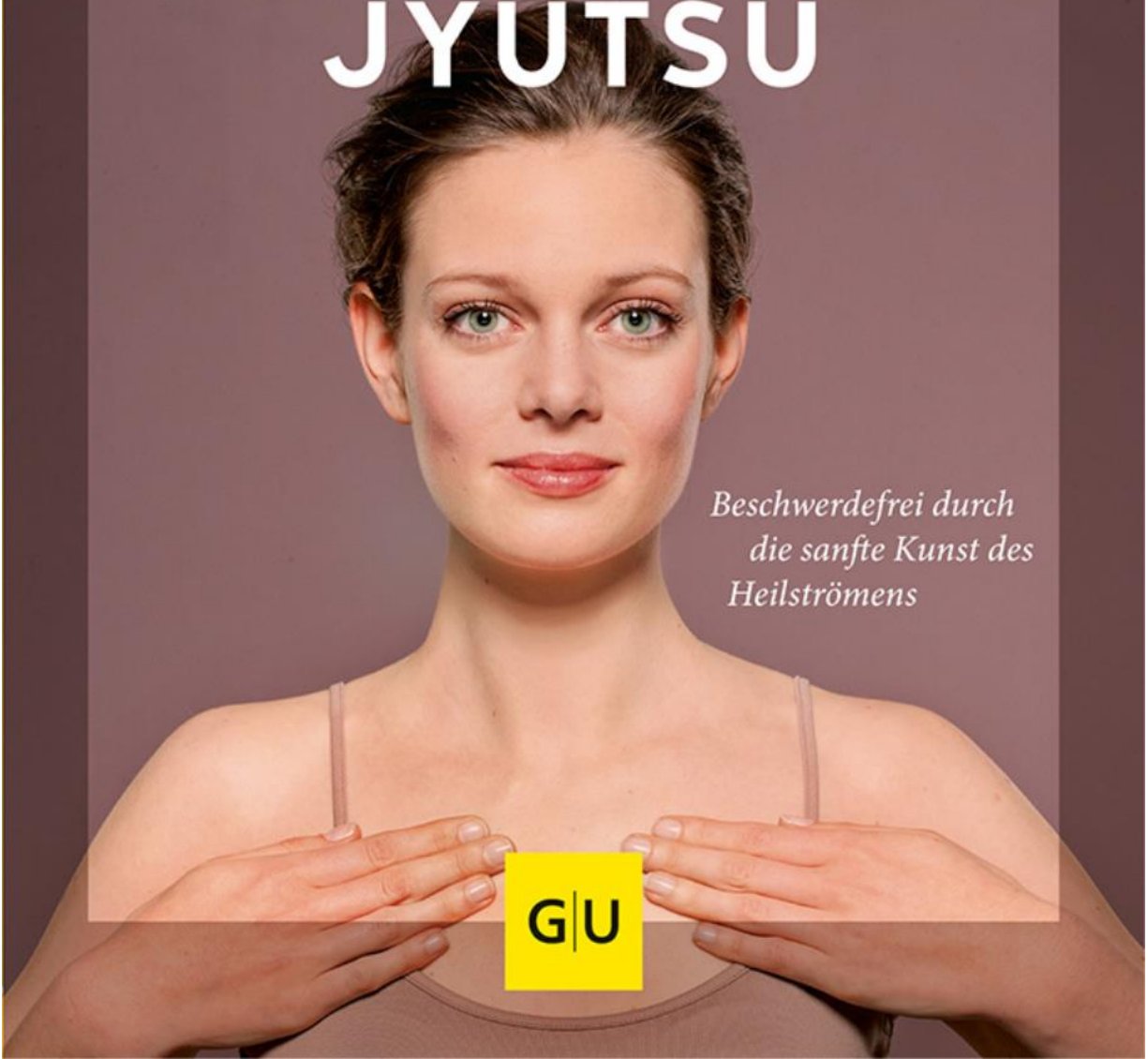
RATGEBER GESUNDHEIT

NICOLA WILLE | CHRISTIANE KÜHRT

# JIN SHIN JYUTSU

*Beschwerdefrei durch  
die sanfte Kunst des  
Heilströmens*

**G|U**



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019


Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Simone Kohl

Lektorat: L42 AG, Berlin

Covergestaltung: independent Medien-Design GmbH, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-7016-3

1. Auflage 2019

Bildnachweis

Coverabbildung: Bernhard Haselbeck,

[www.bernhardhaselbeck.de](http://www.bernhardhaselbeck.de)

Illustrationen: Claudia Lieb

Fotos: Bernhard Haselbeck, [www.bernhardhaselbeck.de](http://www.bernhardhaselbeck.de);

Nicolas Olonetzky; Franziska Voigtmann, Atelier Blickwinkel und Julia Malcher; Adobe Stock; Fotolia; Getty Images; shutterstock; Stocksy

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7016 02\_2019\_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)  
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## **LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

## **KONTAKT**

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

Telefon: 00800 / 72 37 33 33\*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44\*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (\* gebührenfrei in D, A,  
CH)

## Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasser dar. Sie wurden von den Autorinnen nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



# JIN SHIN JYUTSU

## **WAS SIE DAMIT ERREICHEN KÖNNEN:**

- Heilungsprozesse in Gang setzen
- Das Immunsystem stärken
- Vitalität und positive Ausstrahlung gewinnen
- Alltagsbeschwerden gezielt angehen, lindern oder heilen
- Krankheiten vorbeugen und behandeln
- Das innere Gleichgewicht zurückerlangen
- Schmerzen lindern oder verlieren
- Das Selbstbewusstsein stärken
- Den Körper besser verstehen lernen
- Gelassener und entspannter werden

*»Machen Sie es wie wir: Nehmen Sie Ihre  
Gesundheit in die eigenen Hände!«*



### **Christiane Kührt**

Die freie Journalistin und Autorin studierte Kommunikationswissenschaften und beschäftigt sich schon seit über 20 Jahren intensiv mit alternativen Heilmethoden. Sie hat zahlreiche Selbsthilfekurse in Jin Shin Jyutsu absolviert und praktiziert Heilströmen als Selbst- und Familienhilfe mit Begeisterung und Erfolg.



### Nicola Wille, vormals Kessler

Die staatlich anerkannte Masseurin und medizinische Bademeisterin belegte in den Achtzigerjahren das erste Jin Shin Jyutsu-Seminar bei Mary Burmeister und praktizierte die Heilkunst in Rehakliniken, bis sie sich 1991 selbstständig machte. Neben Jin Shin Jyutsu bietet sie Kinesiologie, Coaching für Gesundheit und Bewusstsein und Tachyon-Energiearbeit an.

# DIE HEILKRAFT DER HÄNDE ENTDECKEN

Sie sind auf der Suche nach Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude und sind bereit, neue Wege zu gehen? Dann ist Jin Shin Jyutsu - »Strömen« - genau das Richtige für Sie. Diese faszinierend einfache Heilkunst kann jeder ohne Vorkenntnisse anwenden. Sie basiert auf dem uralten Wissen aus vielen Kulturen, dass sich durch das Auflegen der Hände die Selbstheilungskräfte aktivieren lassen.

## Mit sanften Berührungen Blockaden lösen

Jin Shin Jyutsu ist eine wiederentdeckte und weiterentwickelte Heilkunst aus Japan. Sie besagt, dass Unwohlsein, Beschwerden und Krankheiten durch blockierte Energie entstehen. Über spezielle Energiepunkte lassen sich diese Blockaden lösen, sodass die Energie wieder fließen kann. Dabei werden diese Punkte nicht massiert oder gedrückt, sondern lediglich sanft mit den Fingern berührt. Das Strömen bringt nicht nur die Energie wieder in einen harmonischen Fluss und aktiviert die Selbstheilungskräfte, es hilft auch, den eigenen Körper und sich selbst besser kennen- und auch verstehen zu lernen. So ebnet man sich den Weg, seelisch und körperlich gesund zu werden und zu bleiben.

Zum Strömen brauchen Sie also nichts weiter als Ihre Hände, dieses Buch und täglich ein paar Minuten Zeit. Das Schöne: Sie können nicht nur sich selbst, sondern auch Ihre Familie strömen: Vom Baby bis zu den Großeltern - Strömen tut jedem gut. Lernen Sie diese herrlich unkomplizierte Heilkunst, die bei zahlreichen Beschwerden hilft und neben

Gesundheit auch Begeisterung, Vitalität und Ausgeglichenheit bringt. Denn: Nur wer sich rundum wohlfühlt, kann das Leben in vollen Zügen genießen.



## DIE KUNST, SICH SELBST ZU HELFEN

*Sobald Sie instinktiv Ihre Hand auf eine schmerzende Stelle des Körpers legen, aktivieren Sie bereits Ihre Selbstheilungskräfte. Mit Jin Shin Jyutsu können Sie Ihre Körperenergie ganz gezielt beeinflussen.*





## EINE HEILKUNST MIT GESCHICHTE

Der Grundgedanke des Jin Shin Jyutsu basiert darauf, dass die Lebensenergie über sogenannte Energiebahnen gleichmäßig den Körper durchfließt. Wird dieser Energiefluss jedoch durch negative äußere oder innere Einflüsse gestört und damit aus dem natürlichen Gleichgewicht gebracht, so entstehen Blockaden, die Beschwerden und Krankheiten verursachen können.

Durch das Auflegen der Finger auf bestimmte Körperpunkte lassen sich diese Blockaden lösen und die Selbstheilungskräfte aktivieren.

Das Wissen um die Heilkraft der Hände ist Tausende von Jahren alt und in zahlreichen Kulturen zu Hause. Doch mit



der Entwicklung der Schulmedizin gerieten viele alte Heilmethoden in Vergessenheit, so auch die Grundlagen von Jin Shin Jyutsu.

## JIRO MURAI – DER BEGRÜNDER

Erst Anfang des 20. Jahrhunderts wurden die Grundgedanken von Jin Shin Jyutsu von dem jungen Japaner Jiro Murai wiederentdeckt. Der Sohn eines Arztes kam 1886 im japanischen Taiseimura auf die Welt. Weil sein älterer Bruder die Familientradition fortsetzte, konnte Murai Seidenraupenzüchter werden. Er entwickelte sich zum leichtlebigen jungen Mann, der sich dem übermäßigen Essen und Trinken hingab. Mit 26 Jahren wurde er so schwer krank, dass die Ärzte ihn schließlich als unheilbar aufgaben. Das veranlasste Jiro Murai, sich mit den großen Meistern der Geschichte zu befassen. Er hatte gelesen, dass manche von ihnen durch Meditation und die Heilkraft der Hände Wunder erfahren hatten.

So zog er sich auf eine abgeschiedene Berghütte zurück, fastete, meditierte und probierte verschiedene Fingerpositionen, sogenannte Mudras, an sich aus. Er war fasziniert von dem, was mit ihm passierte: Immer wieder verlor er das Bewusstsein. Von Tag zu Tag wurde ihm kälter, bis ihn auf einmal eine Hitzewelle erfasste. Danach empfand er plötzlich große innere Ruhe und wurde gesund. Fortan widmete Murai sein Leben dem Heilen.

## Das innere Gleichgewicht wiedererlangen

Aus seinem Leiden gewann Jiro Murai die Erkenntnis: Krankheiten entstehen aus einem Mangel an innerer Harmonie. An sich selbst hatte er erfahren, dass es möglich ist, mit den bloßen Händen diese Harmonie wiederherzustellen. So erforschte Jiro Murai Disharmonien, die den Energiefluss stören. Seine Erfahrungen verband er mit dem Wissen der alten Meister und entwickelte seine Heilkunst, die er später Jin Shin Jyutsu nannte.

## Die Bibliothek des Kaisers

Murai gewann seine Einsichten und Erkenntnisse durch das Studium unterschiedlicher, teils uralter Quellen. Dazu stellte ihm der japanische Kaiser als Dank für seine Behandlung die kaiserliche Bibliothek zur Verfügung. In dieser Schatztruhe alten Wissens fand Murai das »Kojiki«, das »Buch der alten Dinge«. Was in diesen Texten zu den traditionellen Heilkünsten stand, überprüfte er nun ausführlich in der Praxis. Er reiste durch ganz Japan und behandelte lange Zeit die Obdachlosen und Armen Tokios.

Auch wenn Murai Japan nie verließ, wollte er doch sein Wissen möglichst vielen zugänglich machen. Als er Mary Burmeister kennenlernte, wusste er: Sie war die Richtige dafür, seine Heilkunst in die Welt zu tragen.

## DER WEG NACH AMERIKA

Mary Burmeister, eine Amerikanerin japanischer Abstammung, wurde im Jahr 1918 in Seattle im US-Staat Washington geboren. Mitte der Vierzigerjahre ging sie nach Japan, um als Übersetzerin zu arbeiten und Diplomatie zu studieren. Im Haus eines gemeinsamen Freundes begegnete sie Jiro Murai. Der war von der intelligenten jungen Frau sofort sehr angetan und stellte ihr eine schicksalsträchtige

Frage: »Möchten Sie bei mir etwas lernen, das Sie als Geschenk aus Japan mit nach Amerika nehmen können?« Als Mary lapidar mit »Ja« antwortete, ahnte sie noch nicht, dass dieses Wort ihr Leben verändern sollte. Zwölf Jahre lang lernte Mary Burmeister bei Jiro Murai. Sie wurde nicht nur seine Schülerin, sondern auch eine überzeugende Botschafterin des Strömens – als solche brachte sie die Kunst des Jin Shin Jyutsu zunächst in die USA und später nach Europa.

### JIN SHIN JYUTSU, REIKI, AKUPUNKTUR: WO LIEGEN DIE UNTERSCHIEDE?

**Reiki:** Sowohl Jin Shin Jyutsu als auch Reiki sind japanische Heilkünste. Bei beiden geht man davon aus, dass Lebensenergie im Fluss sein muss, damit der Mensch gesund bleibt. Reiki arbeitet mit Chakren, Symbolen und Lebensregeln, der Energiefluss kann nur durch Einweihungen, die ein Reiki-Meister durchführt, aktiviert werden. Bei Jin Shin Jyutsu sind es 26 Energiepunkte, über die sich entstandene Blockaden lösen lassen. Diese Punkte helfen auch, Ursachen für Beschwerden und damit sich selbst zu erkennen. Jin Shin Jyutsu kann jeder ohne Vorwissen an sich selbst ebenso wie an anderen anwenden.

**Akupunktur:** Der Arzt Dr. Christoph Roggendorf verglich in seiner Doktorarbeit Akupunktur mit Jin Shin Jyutsu. Er arbeitete unter anderem heraus, dass beide Heilkünste zwölf verschiedene Organleitbahnen kennen (Meridiane in der Akupunktur). Trotz eines leicht unterschiedlichen Verlaufs weisen diese Energieleitbahnen dieselben Anfangs- und Endpunkte auf. Dies ist auch nicht verwunderlich, denn beide Heilkünste haben die gleichen historischen Wurzeln.

Roggendorf geht davon aus, dass die ursprünglichen, mündlich überlieferten Grundlagen von Jin Shin Jyutsu der

Akupunktur als Basis gedient haben. Das von Jiro Murai weitergegebene, modifizierte Jin Shin Jyutsu wiederum sieht Roggendorf als eine erweiterte Philosophie der Akupunktur an.



*Jin Shin Jyutsu ist eine Heilkunst. Jeder kann sie bei sich selbst und bei anderen anwenden.*

### **Eine Heilkunst erobert die Welt**

1953 zog Mary wieder nach Amerika, begann aber erst 1963 – drei Jahre nach dem Tod des Meisters Jiro Murai –, Jin Shin Jyutsu wieder aktiv auszuüben. Ihre Erkenntnisse und Erfahrungen brachten die Heilkunst Schritt für Schritt weiter. Nach Mary Burmeister ist Jin Shin Jyutsu vor allem als Heilkunst und nicht als festgefahrene Heilmethode zu sehen. Eine Kunst, so betonte sie immer wieder, erfordert viel Verständnis, ist kreativ, lebendig und bleibt daher auf

vielfältige Art und Weise offen für Neues. Unermüdlich trug sie dieses Wissen durch ihre zahlreichen Schüler in die Welt. Heute gibt es in über 20 Ländern Jin Shin Jyutsu-Therapeuten, von denen viele noch von Mary Burmeister selbst unterrichtet wurden. Jeder, der mit Jin Shin Jyutsu in Berührung kommt, wird immer wieder die Worte hören: »Wie Mary sagt ...«. Die anschauliche Unterrichtsweise, ihre Zitate, Gedanken und Lebensweisheiten sind in dem Buch »What Mary says ...« von ihren Schülern veröffentlicht worden (Literaturverzeichnis siehe >). Mary Burmeister ist der Inbegriff der Jin Shin Jyutsu-Physio-Philosophie. Bis zu ihrem Tod im Januar 2008 lebte sie in Scottsdale, Arizona. Dort gründete sie auch das Jin Shin Jyutsu-Zentrum, das zahlreiche Jin Shin Jyutsu-Aktivitäten wie Vorträge, Seminare und Ausbildungen koordiniert und anbietet (Adresse >).

### »Jin Shin Jyutsu« wörtlich

»Jin« bedeutet wissender, mitfühlender Mensch, »Shin« Schöpfer und »Jyutsu« Kunst. Ursprünglich als »Kunst des Schöpfers durch den mitfühlenden Menschen« übersetzt, interpretierte Mary Burmeister die Worte Jin Shin Jyutsu verständlicher als »die Kunst, mich selbst kennenzulernen« und »die Kunst, mir helfen zu lernen«.



## DIE HEILENDE KRAFT DER HÄNDE

Hände sind weit mehr als bloße »Werkzeuge«. Mit ihnen besitzen wir die Fähigkeit zu feinsten Berührungen und Wahrnehmungen. Über sie können wir in Kontakt treten. Jeder erfährt es von klein auf: Berührungen mit den Händen sind wohltuend. Babys werden ruhig, sobald man sie sanft streichelt. Wer traurig ist, dem tut es gut, wenn ihm jemand tröstend die Hand auf die Schulter legt.

## HEILEN MIT DEN HÄNDEN – EINE URALTE KUNST

Das Auflegen der Hände ist eine der ältesten Heilmethoden überhaupt. Dass die Menschen schon seit Jahrtausenden mit den Händen heilen, dafür gibt es zahlreiche Belege: von Felsbildern in den Pyrenäen bis zu Wandmalereien in ägyptischen Königsgräbern. Und etliche Geschichten im Neuen Testament erzählen: Jesus heilte die Menschen mit der Kraft seiner Hände.

Der früheste schriftliche Beleg aus Japan für eine Heilmethode, die dem Jin Shin Jyutsu ähnelt, stammt von etwa 700 n. Chr. Jiro Murai fand ihn in den Archiven des japanischen Kaiserpalastes: in dem bereits erwähnten »Buch der alten Dinge«.

Durch die enormen Fortschritte der Schulmedizin gerieten die alten Heilkünste jedoch immer mehr in Vergessenheit, wurden als altmodisch abgetan oder als Aberglaube belächelt. So ist wohl viel Wissen in Europa auch in Zeiten der Hexenverbrennungen verloren gegangen. Erst in den letzten Jahren und Jahrzehnten besinnen sich mehr und mehr Menschen auf ursprüngliche Behandlungsmethoden, die – anders als oft die Schulmedizin – nicht nur die Symptome, sondern auch die Ursachen einer Krankheit berücksichtigen und Körper und Psyche als Einheit sehen.

### Intuitives Wissen

Die heilende Wirkung der Hände spüren Sie, sobald Sie sich bei Kopfschmerzen instinktiv die Stirn halten oder die Hände bei Bauchkrämpfen auf den Bauch legen. Je länger Sie die Hände dort belassen, desto mehr kann sich das angenehme Gefühl ausbreiten. Vielleicht können Sie auch wahrnehmen, wie die Energie wieder zu fließen beginnt, wie sich Blockaden lösen und wie es Ihnen bereits nach kurzer Zeit besser geht. Probieren Sie es beim nächsten Mal doch

einfach aus und lernen Sie so ganz nebenbei Ihre erste Lektion Jin Shin Jyutsu ...

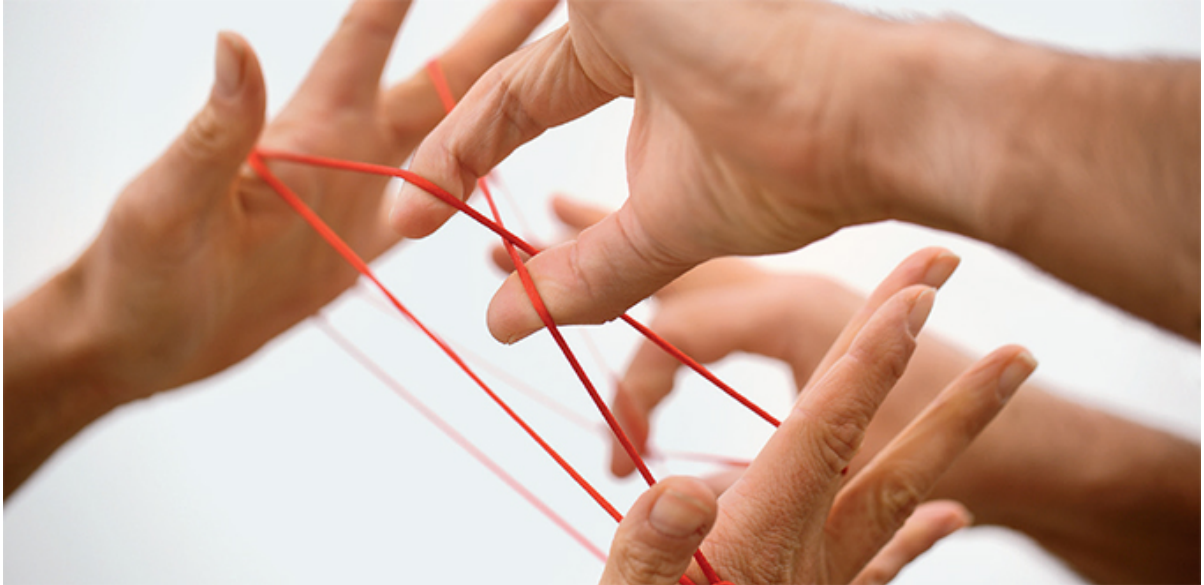
Gibt es vielleicht bestimmte Stellen an Ihrem Körper, auf denen Ihre Hände besonders häufig ruhen? Dann ist dies möglicherweise ein Zeichen dafür, dass hier der Energiefluss blockiert ist. Denn oftmals legt man ganz automatisch seine Hände dort auf, wo gerade Energie benötigt wird.

Ab > lernen Sie die unterschiedlichen Energiepunkte kennen, über die sich gezielt Blockaden lösen lassen. Dort können Sie auch nachlesen, welche körperlichen und psychischen Beschwerden sich über diese Punkte erreichen und behandeln lassen.

### Erspüren Sie die Energie der Hände

Unsere Hände sind derart sensibel, dass die Fingerbeere den Druck eines Gegenstandes wahrnehmen kann, selbst wenn er sich nur einen hundertstel Millimeter in die Haut hineindrückt. Neben diesen Druckrezeptoren gibt es ebenso hochempfindsame Rezeptoren für Berührung, Spannung, Kitzel, Temperatur und für Vibration. Weil unsere Hände so empfindlich sind, lässt sich mit ihnen und durch sie das Fließen der Energieerspüren. Probieren Sie es doch gleich selbst aus: Halten Sie für etwa eine Minute die Innenflächen Ihrer Hände im Abstand von ein bis zwei Zentimetern aneinander. Beginnen Sie allmählich zu fühlen, wie sich die Energie als Wärme und als Kribbeln zeigt?





## WUNDERWERK HAND

Nur der Mensch kann mit seinen Händen einen hauchdünnen Faden durch ein Nadelöhr fädeln, Werkzeuge fertigen und tonnenschwere Steinblöcke zu Pyramiden aufschichten. Ohne die wunderbare, einzigartige Konstruktion unserer Hände wäre dies einfach nicht möglich: Mehr als 17 000 Fühlkörperchen und winzige Nervenenden in den Händen lassen uns jede noch so leichte Berührung wahrnehmen. Und 27 Knochen sowie 33 Muskeln verschaffen den Händen eine umfassende Beweglichkeit. Hatten Sie schon einmal eine Hand in Gips? Dann wissen Sie sicher noch, wie eingeschränkt und hilflos man sich fühlt und plötzlich feststellt, für welche vermeintlichen Kleinigkeiten man nun Hilfe benötigt. Die Hände sind auch ein Spiegel der Seele: Fürchten wir uns, werden sie kalt und feucht. Sind wir nervös, werden die Hände unruhig. Haben wir Widerwillen gegen etwas, verkrampfen sich die Finger, wenn uns etwas richtig erschreckt, werden sie zitterig. Und nicht zu vergessen: Von klein auf lernen wir, mit den Händen die Welt zu »begreifen«.

## WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT?

Ein Ansatz für den Beweis der Heilkraft der Hände ist zum Beispiel die Infrarotanalytik der Wissenschaftler Popp und Schlebusch. Durch eine spezielle Infrarotkamera werden dabei Störfelder im Körper durch Farbabweichungen sichtbar. So wurde bereits 2002 gezeigt, wie sich der Energiefluss durch eine Behandlung mit den Händen verändert und sich dabei Störfelder auflösen. 2004 machten die beiden Wissenschaftler erstmals eine Energieleitbahn mithilfe von Infrarotaufnahmen sichtbar, es kam aber bisher nie zu wissenschaftlichen Versuchsreihen.

Um bei alternativen Heilmethoden wissenschaftliche Wirksamkeitsnachweise zu erbringen, gelten andere Maßstäbe als bei schulmedizinischen Therapien. Schließlich geht es dabei um den Blick auf den ganzen Menschen. Schulmedizinische Methoden können schlecht angewandt werden, weil man hier zum Beispiel von anderen Wirkungszusammenhängen ausgeht. Deshalb gibt es bisher zwar unzählige Einzelberichte von Menschen mit den unterschiedlichsten Beschwerden, denen die Behandlung mit Jin Shin Jyutsu geholfen hat, aber verhältnismäßig wenig wissenschaftliche Studien, die über die Wirksamkeit dieser Heilkunst Auskunft geben. Einige davon möchten wir hier kurz vorstellen:

Wissenschaftler im amerikanischen Bundesstaat Maine untersuchten im Rahmen einer Beobachtungsstudie, inwieweit Jin Shin Jyutsu-Behandlungen die Lebensqualität von Brustkrebspatientinnen steigern können. Für einen Zeitraum von zehn Wochen wurden 29 Frauen, die mit Brustkrebsdiagnose in Behandlung waren, einmal pro Woche durch einen ausgebildeten Therapeuten mit Jin Shin Jyutsu behandelt. Sie litten unter chronischer Erschöpfung, Depressionen oder Hemmungen, sich wieder ins normale Leben zu integrieren. Die Patientinnen resümierten, dass

sich ihr Befindlichkeitszustand durch die Jin Shin Jyutsu-Behandlung insgesamt zum Positiven verändert habe. Am California Pacific Medical Center in San Francisco wurden Herztransplantationspatienten während ihres Klinikaufenthaltes ein- bis zweimal wöchentlich mit Jin Shin Jyutsu behandelt. Die Patienten berichteten, dass sich Ängste, Unruhe und Depressionen verringert hätten, dass ihnen die Behandlung körperlich und seelisch guttat und sie auch wieder besser schlafen konnten.

Das amerikanische San Diego Medical Center behandelte 70 Patienten mit den unterschiedlichsten Schmerzdiagnosen mit Jin Shin Jyutsu. Diese litten zum Beispiel unter Schulter-, Nacken- oder Rückenschmerzen, Arthritis, Migräne, Krebs oder multipler Sklerose. Bereits nach der ersten Behandlung nahm das Schmerz- und Stressempfinden ab. Das durchschnittliche Schmerzlevel der Patienten sank auf der zehnstufigen Skala von 5,55 auf 2,85 und das Stresslevel von 4,92 auf 2,71. Für eine Studie an der Universität von Kentucky wurden 159 Krebspatienten vor und nach jeder Jin Shin Jyutsu-Behandlung nach Symptomen wie Schmerzen, Stress und Übelkeit befragt. Die Nebenwirkungen von Krebstherapien verbesserten sich, wie sich zeigte, von der ersten Sitzung an. Laut Jennifer Bradley, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin am Krebszentrum der Universität, konnte der positive Effekt unabhängig von Alter, Geschlecht und Krebsart festgestellt werden.



## EINE PHYSIO-PHILOSOPHIE

Ein wesentlicher Grundgedanke des Jin Shin Jyutsu ist in nahezu allen ursprünglichen Heiltraditionen zu finden: Es gibt eine Energie, die jedes Lebewesen durchdringt und Leben spendet. Im Griechenland der Antike hieß diese Energie »Pneuma«, die Hindus nennen sie »Prana«, die Chinesen »Chi« und die Japaner »Ki«. Egal ob Ayurveda, Traditionelle Chinesische Medizin oder eben Jin Shin Jyutsu: All diese Heilkünste gehen davon aus, dass die Lebensenergie eines Menschen immer gleichmäßig im Fluss sein soll.

SO ENTSTEHEN BLOCKADEN

Wie das Blut seinen Kreislauf durch unser Inneres in den Blutbahnen macht, so fließt die Lebensenergie über sogenannte Energiebahnen gleichmäßig durch den Körper. Aus der Akupunktur kennen Sie solche Energiebahnen vielleicht schon unter dem Begriff »Meridiane«. Staut sich die Lebensenergie im Körper, bekommt der Organismus Probleme – genauso wie in dem Fall, wenn sich das Blut in seinem Kreislauf staut.

Schon kleine Unstimmigkeiten reichen, um den Fluss der Lebensenergie aus der Balance zu bringen und Energiepunkte zu blockieren. Das energetische Gleichgewicht kann zum einen von außen gestört werden, etwa durch einseitige Ernährung, übermäßigen Alkohol- oder Nikotingenuss oder zu wenig Schlaf. Auch Wettereinflüsse, Stress aller Art, Unfälle, Umweltgifte und Medikamente lassen den Energiefluss stocken. Nach Jiro Murai sind zudem anhaltende negative Gefühle wie Sorge, Angst, Wut, Kummer und Trauer für Blockaden im Fluss der Energie verantwortlich. Auch Menschen, die immer lachen, obwohl ihnen eigentlich nicht danach zumute ist, die sich also ständig verstellen, bekommen oftmals Beschwerden und werden nicht selten irgendwann krank.

### Der Körper macht auf sich aufmerksam

Sind die Energieströme des Körpers also in ihrem Fluss behindert oder gar blockiert, dann gerät die energetische Balance aus dem Lot und der Mensch wird krank.

Diejenigen, die sensibel mit sich und ihrem Körper umgehen und auf körperliche ebenso wie auf seelische Signale achten, wissen: Eine Krankheit taucht üblicherweise nicht plötzlich auf, sondern kündigt sich an. Da die Signale anfangs allerdings noch nicht sehr deutlich sind, werden sie oft übergangen und man reagiert erst, wenn die Symptome heftiger werden.

## Krankheit als Ausdruck von Disharmonie

Der Mangel an innerer Ausgewogenheit zeigt sich häufig zunächst im emotionalen Bereich, erst später kommen körperliche Beschwerden hinzu. Wer immer genervt, unzufrieden, ständig überlastet ist oder einfach nur über längere Zeit das Gefühl hat, »nicht ganz auf der Höhe zu sein«, dem fehlt das innere Gleichgewicht. Der Körper sendet Alarmsignale, die häufig zunächst ignoriert werden. Mit Gedanken wie »Ach, das wird schon wieder« oder »Dafür hab ich jetzt wirklich keine Zeit« werden Beschwerden wie Unwohlsein, Verspannungen, Verdauungsprobleme oder Schlafstörungen beiseitegewischt. Sie scheinen ja auch auf den ersten Blick harmlos zu sein. Doch im Laufe der Zeit nehmen die gesundheitlichen Probleme zu. Und irgendwann ist man dann richtig krank.

Wer dagegen bei den ersten Alarmzeichen seines Körpers das Richtige unternimmt, der hat gute Chancen, den Fluss der Lebensenergie rasch wieder in Gang zu bringen, sein Wohlbefinden wiederherzustellen und so eine Krankheit zu vermeiden. Genau dies ist das Ziel von Jin Shin Jyutsu.