

NICOLA KESSLER | CHRISTIANE KÜHRT

JIN SHIN JYUTSU

Schnelle Selbsthilfe durch Heilströmen

RATGEBER GESUNDHEIT



G|U

NICOLA KESSLER | CHRISTIANE KÜHRT

JIN SHIN JYUTSU

Schnelle Selbsthilfe durch Heilströmen

RATGEBER GESUNDHEIT



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.



NICOLA KESSLER | CHRISTIANE KÜHRT

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



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 Fluss und aktiviert die Selbstheilungskräfte, es hilft auch, den eigenen Körper und sich selbst besser kennen- und 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 wohl fühlt, kann das Leben in vollen Zügen genießen.

Nicola Pesky

Christiane Küst



DIE KUNST, SICH SELBST ZU HELFFEN

SOBALD SIE INSTINKTIV IHRE HAND AUF EINE
SCHMERZENDE STELLE DES KÖRPERS LEGEN,
AKTIVIEREN SIE BEREITS IHRE
SELBSTTHEILUNGSKRÄFTE. MIT JIN SHIN JYUTSU

**KÖNNEN SIE IHRE KÖRPERENERGIE GANZ GEZIELT
BEEINFLUSSEN.**



EINE HEILKUNST MIT GESCHICHTE

Der Grundgedanke des Jin Shin Jyutsu ist, dass Energie den Körper durchfließt. Wird dieser Energiefluss jedoch gestört, 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 sie von dem jungen Japaner Jiro Murai wiederentdeckt. Er kam 1886 als Sohn eines Arztes 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 und 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 in späterer Zeit 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 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.



In der kaiserlichen Bibliothek in Tokio stieß Jiro Murai auf wertvolles altes Heilwissen.

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 Botschafterin des Strömens – als solche brachte sie die Kunst des Jin Shin Jyutsu zunächst in die USA und später nach Europa.

INFO

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 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.

Eine Heilkunst erobert die Welt

1954 zog Mary wieder nach Amerika, begann aber erst 1963 – zwei Jahre nach dem Tod des Meisters Jiro Murai –, Jin Shin Jyutsu aktiv auszuüben. Ihre Erkenntnisse und Erfahrungen brachten die Heilkunst Schritt für Schritt weiter. Nach Mary Burmeister ist Jin Shin Jyutsu als Heilkunst und nicht als festgefahrene Heilmethode zu sehen. Eine Kunst, so betonte sie, erfordert viel Verständnis, ist kreativ, bleibt also auf vielfältige 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, Ausbildungen koordiniert (Adresse siehe >).



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

»Jin Shin Jyutsu« wörtlich

»Jin«: wissender, mitfühlender Mensch, »Shin«: Schöpfer, »Jyutsu«: Kunst. Ursprünglich als »Kunst des Schöpfers durch den mitfühlenden Menschen« übersetzt, interpretierte Mary Burmeister die Worte Jin Shin Jyutsu als »die Kunst,

mich selbst kennenzulernen« beziehungsweise »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 mit anderen Menschen 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 einfach aus und lernen Sie so ganz nebenbei Ihre erste Jin Shin Jyutsu-Lektion ...

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 siehe > lernen Sie die Energiepunkte kennen, über die sich gezielt Blockaden lösen lassen. Dort können Sie auch nachlesen, welche körperlichen und psychischen Beschwerden sich über diese Punkte erreichen 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 durch sie auch spüren, wie die Energie fließt. Probieren Sie es doch gleich aus: Halten Sie für etwa eine Minute die Innenflächen Ihrer Hände im Abstand von ein bis zwei Zentimetern aneinander. Fühlen Sie, wie sich die Energie als Wärme und als Kribbeln zeigt?

INFO

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 man da ist und für welche vermeintlichen Kleinigkeiten man 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 zittrig. Und nicht zu vergessen: Von klein auf lernen wir, mit den Händen die Welt zu »begreifen«.

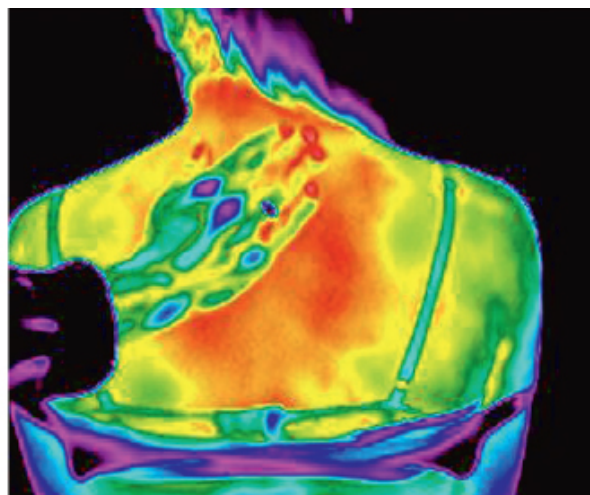
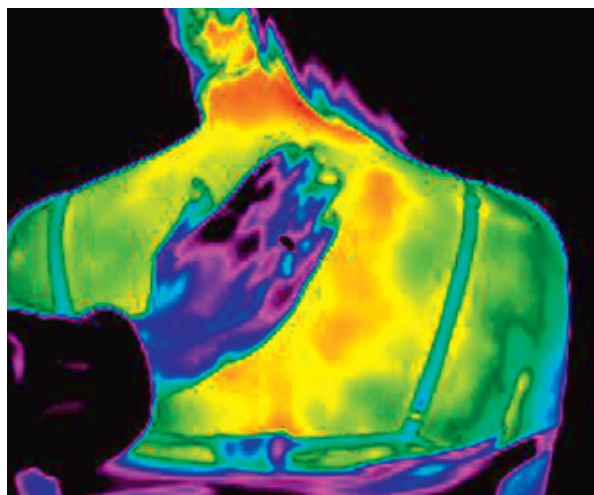
Was sagt die Wissenschaft?

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. Weil schulmedizinische Methoden schlecht angewandt werden können, 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. Drei davon möchten wir hier kurz vorstellen:

Wissenschaftler im amerikanischen Bundesstaat Maine untersuchten im Rahmen einer Beobachtungsstudie, inwieweit Jin Shin Jyutsu-Behandlungen die Lebensqualität von Brustkrebs-Patientinnen 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, wieder ins normale Leben zurückzukehren. Die Patientinnen resümierten, dass sich ihr Befindlichkeitszustand durch die Jin Shin Jyutsu-Behandlung zum Positiven verändert habe.



Auf den Thermografie-Aufnahmen lässt sich deutlich erkennen, wie gegenüber dem anfänglichen Auflegen der Hand (links) schon nach wenigen Minuten (rechts) Energie messbar wird.

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 verringerten, dass ihnen die Behandlung körperlich und seelisch guttat und sie wieder besser schlafen konnten.

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, war der positive Effekt unabhängig von Alter, Geschlecht und Krebsart.



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 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.

ERFAHRUNGEN

Oft kommen Patienten zu Jin Shin Jyutsu, wenn die schulmedizinische Behandlung nicht greift. Viele nehmen erst durch das Strömen ihren Körper richtig wahr und gewinnen so langfristig eine stabilere Gesundheit.

ALLERGIE UND SEELISCHES BEFINDEN

»Immer wenn ich zu meiner Arbeitsstelle kam, tränten meine Augen und meine Nase lief. Ich dachte an eine Allergie auf die Fichten vor der Tür und ging zu meiner Jin Shin Jyutsu-Therapeutin. Sie wies mich auf die psychische Bedeutung einer Allergie hin. Beim Strömen wurde mir auf einmal bewusst, dass es an meiner Arbeitsstelle Umstände gab, gegen die ich sprichwörtlich allergisch war. Ich strömte zur Selbsthilfe täglich die Energiepunkte 19, die Allergien lindern und helfen, den eigenen Standpunkt zu finden und zu vertreten. Meine Arbeitssituation verbesserte sich.«

Elisabeth K., 27 Jahre

FIEBERKRÄMPFE VERHINDERN

»Mein Sohn neigte die ersten sieben Lebensjahre zu Fieberkrämpfen. Die Schulmedizin empfahl Fieberzäpfchen, meine homöopathische Kinderärztin war dagegen, weil das die Selbstheilungskräfte unterdrücke. Meine Jin Shin Jyutsu-Therapeutin riet mir, die Energiepunkte 3 zu strömen. Ich tat das bei den kleinsten Anzeichen, um den kritischen Anstieg des Fiebers, der den Krampf auslöst, zu verhindern. So ließ sich das Fieber rasch um ein halbes Grad senken. Das

nahm mir die Angst und mein Sohn konnte auf
Medikamente verzichten.«

Christiane K., 41 Jahre

WENN DER SCHMERZ NACHLÄSST

»Ich litt unter einer entzündlichen
Schultergelenksarthrose. Nach monatelangen
Schmerzen und vielen Medikamenten war ich physisch
und psychisch am Ende und ging auf Empfehlung zu
einer Jin Shin Jyutsu-Therapeutin. Ich spürte von der
ersten Behandlung an, dass sich mein
Gesundheitszustand verbesserte, meine Lebensfreude
wieder zurückkam. Nach 15 Behandlungen hatte ich nur
noch bei ganz speziellen Bewegungen leichte
Schmerzen.«

Bärbel S., 45 Jahre

Energiepunkte als Verteiler

Die Lebensenergie, so erkannte Jiro Murai, passiert beim Durchfließen der Energiebahnen sogenannte Energietore, auch Sicherheitsenergieschlösser genannt. Diese Körperstellen sind Dreh- und Angelpunkte für Gesundheit und Krankheit, denn sie verteilen die Energie im Körper. Besteht ein Ungleichgewicht im Energiefluss, dann schließen sich diese Tore – um den Menschen zu schützen, um anzuzeigen, dass etwas wieder in Ordnung gebracht werden muss. Die Reaktion des Körpers kann man deutlich spüren: Man fühlt sich weniger fit, etwas unwohl oder vielleicht sogar krank.

26 Punkte, die helfen

Jiro Murai fand 26 Energietore auf der Vorder- und auf der Rückseite des Körpers, die paarweise angelegt sind. Jeder dieser Energiepunkte steht mit bestimmten Organen, Körperpartien und psychischen Aspekten in Verbindung. Der Einfachheit halber werden diese Energietore beziehungsweise Sicherheitsenergieschlösser in diesem Buch lediglich Energiepunkte genannt. Das Auflegen der Finger auf diese Energiepunkte heißt beim Jin Shin Jyutsu »Strömen«, umgangssprachlich sagt man auch »Heilströmen«. Die Energiepunkte finden Sie auf >, die praktische Anwendung des Jin Shin Jyutsu ist ab siehe > beschrieben.

INFO

JIN SHIN JYUTSU - EINE PHYSIO-PHILOSOPHIE

Wie alle ganzheitlichen Heilkünste geht auch Jin Shin Jyutsu davon aus, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden. Deshalb hat jedes Unwohlsein, jeder Schmerz auch einen psychischen Aspekt. Jin Shin Jyutsu hilft dabei, diese Zusammenhänge zu sehen, Erkenntnisse über uns selbst zu gewinnen und dieses Wissen umzusetzen. Das beeinflusst nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch die seelische. Deshalb ist diese Heilkunst Physiologie, Psychologie und Philosophie zugleich. Sie wird daher oft als Physio-Philosophie bezeichnet.

Den Energiefluss aktivieren

Werden die Energiepunkte durch Strömen aktiviert, lassen sich Blockaden lösen, sodass die Energie wieder gleichmäßig fließt. Werkzeug hierfür sind die Finger, die diese Körperpunkte berühren.

DIE HÄNDE GEBEN STARTHILFE

Die Hände wirken beim Strömen ähnlich wie ein Starterkabel beim Auto: Das Starterkabel ermöglicht, dass die Autobatterie in Schwung kommt, die Hände schubsen die Lebensbatterie an, bringen die Lebensenergie zum Fließen. Beim Strömen gilt übrigens wie beim Starten des Autos: Die Batterie desjenigen, der Starthilfe gibt, erleidet keinen Energieverlust!



Wie Wasser in der Natur, so fließt belebende Energie durch den Körper des Menschen.

Ganz so schnell wie bei der Autobatterie geht es allerdings nicht. Ein Energiepunkt benötigt bei kleineren Störungen mindestens drei Minuten, bis er für den Strom der Energie wieder durchlässig wird. Bei größeren oder chronischen Beschwerden kann es Wochen bis Monate dauern.

DIE FINGER SPIELEN DIE HAUPTROLLE

Mit den Fingern können Sie nicht nur direkt die Energiepunkte auf dem Körper berühren und dadurch Blockaden lösen. In den Fingern selbst finden sich alle Energiepunkte wieder. Strömen Sie Ihre Finger am besten

jeden Tag, denn damit aktivieren Sie sämtliche Körperfunktionen. So ist beispielsweise dem Daumen die Magen-Milz-Organfunktion zugeordnet und auf der psychischen Ebene die Sorge. Über den Daumen erreichen Sie außerdem die Energiepunkte 1, 9, 16, 19 und 21. Eine Übersicht finden Sie in der Abbildung auf der linken Seite. Fingerströmen ist Erste Hilfe und Gesundheitsvorsorge für Bequeme: Einfach einen Finger nach dem anderen mit den Fingern der anderen Hand locker umschließen. Jeden Finger mindestens drei, besser fünf Minuten halten. Sie müssen die Übungen nicht einmal am Stück machen. Über den Tag verteilt bieten sich immer wieder Gelegenheiten dazu: beim Fernsehen, Busfahren oder während einer Besprechung. Mehr über das Strömen der Finger und über die Beschwerden, die Sie mit den einzelnen Fingern harmonisieren können, lesen Sie ab siehe >.