



Jin Shin Jyutsu

Das Geheimnis der Heilkraft unserer Hände

Japanisches Heilströmen – eine uralte wiederentdeckte Harmonisierungskunst aus Japan

Durch sanfte Berührungen unseres Körpers können die Selbstheilungskräfte für akute und chronische Erkrankungen aktiviert werden. Der Körper und die Seele kommen in Harmonie und vorhandener Stress kann natürlich abgebaut werden. Dies führt zu gesteigertem Wohlbefinden, innerem Gleichgewicht und folglich finden Körper, Geist und Seele wieder Raum für frische Lebendigkeit.

Jin Shin Jyutsu wirkt intensiv auf energetischen Ebenen, die als Grundlagen zur Gestaltung, Regeneration und Aktivierung unseres physischen Körpers dienen.

Die auf einem sehr alten und komplexen Wissen basierende Harmonisierungskunst erfolgt in der Selbsthilfe und/oder in einer einstündigen Behandlung vom Jin Shin Jyutsu-Therapeuten. Gezielte Körperbereiche werden im Verlauf von Meridianen auf der Kleidung mit den Fingern berührt und längere Zeit leicht gehalten. Meridiane sind Energiebahnen, die im Inneren unseres Körpers fließen und in der traditionell fernöstlichen Medizin seit Ewigkeiten bekannt sind.

Die körpereigene Kraft zur Harmonisierung kann jederzeit für unser geistiges, seelisches und physisches Wohlbefinden angewendet werden. Unsere Hände stehen uns immer zur Verfügung, um uns auf unserem Weg zum inneren Gleichgewicht zu begleiten. Mit Ihren Händen können Sie Ihre Finger oder Körperbereiche berühren, wenn Sie z. B. auf dem Weg zur Arbeit in der Bahn fahren, vor dem Fernseher sitzen oder im Bett liegen.

Mit schulmedizinischen oder anderen alternativen Behandlungsmethoden finden keine Wechselwirkungen statt, sodass Sie Jin Shin Jyutsu parallel anwenden können. Die Heilkraft unserer Hände beruht auf einem wesentlich tieferen Ansatz. Zur Genesung von Körper, Geist und Seele wird bei den Ursachen der Symptome begonnen.

Ursprung und Geschichte Jin Shin Jyutsu wurde Anfang des 20. Jahrhunderts vom Japaner Jiro Murai wiederentdeckt. Er selbst erkrankte in jungen Jahren, angesichts

seiner ausschweifenden Lebensführung, lebensbedrohlich. Seine Familienmitglieder, unter ihnen viele Ärzte, konnten mit ihren Behandlungsmethoden keine Erfolge für seine Genesung verzeichnen. Infolgedessen wählte er einen Ort der Abgeschiedenheit. In der Einsamkeit wand er gezielte Hand- und Fingerpositionen (Mudras genannt) bei sich an. In seinem japanischen Kulturkreis war das Wissen über die Hand- und Fingerpositionen der Buddhasstatuen über Generationen mündlich weitergegeben worden. Auch wir sind verbunden mit diesem Wissen. Unbewusst legen wir unsere Hände bei Zahnschmerzen an die betroffene Wange, legen oder streicheln den Kindern bei Bauch- oder Kopfschmerzen über betroffene Körperstellen.

Mit der Zeit gelang diese Weisheit in Vergessenheit. Bei Jiro Murai entwickelte sich aber eine gesundheitliche Besserung. Als Zeichen für seine große Dankbarkeit setzte er sein Leben fortan für die weitere Forschung, Entwicklung und Vermittlung des Jin Shin Jyutsus ein. Nach vielen Jahren der Forschung dieser Energien nannte Jiro Murai es „die Kunst des Glücklichseins, der Langlebigkeit und des Wohlseins“.

In die westliche Welt gelangte das Jin Shin Jyutsu durch seine Schülerin Mary Burmeister, die Anfang der 1960er Jahre in den USA zu praktizieren und unterrichten begann. Von ihr wurde auch der Dachverband gegründet, durch den mittlerweile Kurse in vielen Ländern veranstaltet werden.

Behandlung in der Praxis In der Praxis beginnt eine Behandlung mit Jin Shin Jyutsu mit einem Vorgespräch. Das Pulsfühlen an den Handgelenken wird als weitere Diagnosemethode angewendet, ebenfalls aus anderen fernöstlichen Heiltraditionen bekannt. Des Weiteren werden die Energieflüsse am gesamten Körper achtsam erfüllt und angeschaut, um weitere Stagnationen zu erkennen.

Der Patient liegt während der Behandlung mit dem Rücken auf die Behandlungsliege. Während der Jin Shin Jyutsu-Therapeut seine Hände auf die Energiepunkte für jeweils ein-

ge Minuten legt, kann sich die vollkommene Entspannung ausbreiten.

Verbindung mit der Quelle Mit Jin Shin Jyutsu werden wir uns der allumfassenden Quelle bewusst, welche unseren Lebensstrom kontinuierlich durchfließt. Wir können spüren, wie beim Einatmen in unserem Rücken neue Kraft aufsteigt und vorne beim Ausatmen überflüssige Gedanken, Emotionen und Anstrengungen des Lebens wieder hinausfließen. Dieses wiederholt sich stetig immer wieder aufs Neue – vergleichbar mit dem zeitlosen wiederkehrenden Heranrollen von Wellen am Strand und dem sanften Hinabrollen in die umspülenden Meere.

Unsere 26 Sicherheitsenergieschlösser Auf unseren Energieflüssen im Körper liegen auf jeder Körperseite 26 Energiepunkte – Sicherheitsenergieschlösser genannt. Diese wurden von Jiro Murai nacheinander entdeckt. Jedes hat seine ganz bestimmte Qualität und Zuordnung zu unserem psychischen und physischen Sein. Diese Sicherheitsenergieschlösser können sich durch mangelnde Bewegung, unausgewogene Ernährung, Stress, Ängste u. v. m. verschließen. Wenn wir unseren Körper nicht bewusst wahrnehmen und mit unserem Lebensstil unseren Körper immer wieder belasten, verschließen sich weitere Sicherheitsenergieschlösser. So kommt es erst zu kleinen Wehwehchen, welche mit der Zeit ihr Ausmaß vergrößern und zu vermehrten Einschränkungen im täglichen Leben führen. Erfahrungsgemäß sind wir erst jetzt bereit, weiter hinzuschauen, obgleich der Körper und/oder die Seele uns schon lange vorher kleine bis größere Hinweise aufgezeigt haben.

Das Wissen über die Wirksamkeit unserer Finger Sie können gleich mit einem Beitrag für Ihre Gesundheit beginnen, indem

Sie in den nächsten Zeilen einen kurzen Einblick über das wunderbare Geschenk unserer Finger lesen.

Jedem einzelnen Finger werden viele Verbindungen zu unserem Körper und unserer Seele zugeordnet. Zur Harmonisierung umschließen Sie jeden einzelnen Finger mit der anderen Hand und halten diesen für drei bis fünf Minuten jeden Tag; oder Sie suchen sich einen Finger heraus, den Sie gezielt strömen möchten.

Die kurzen Ausführungen zu den einzelnen Fingern vermitteln Ihnen eine einführende Orientierung. Halten Sie den oder die Finger gegebenenfalls öfter am Tag, welche Ihnen derzeit wichtig erscheinen. Entscheiden Sie selbst, ob Sie lieber die Finger der linken oder rechten Hand halten möchten. Möglicherweise erfüllen Sie bald ein intensives Pulsieren beim längeren Halten Ihrer Finger.

Umschließen Sie mit der einen Hand Ihren anderen Daumen, wenn Sie oft kreisende Gedanken kennen, sich mit Sorgen belasten, Verdauungsschwierigkeiten haben oder zu allergischen Reaktionen neigen.

Ihr Zeigefinger hat für Sie eine besondere Bedeutung, wenn Sie oft ängstlich sind. Konkrete Ängste wie vor dem Zahnarzt werden hiermit wunderbar harmonisiert. Auch alle Beschwerden im Rücken, Hüftbereich oder Kniekehlen sowie in der Blase und Niere werden dem Zeigefinger zugeordnet.

Falls Sie schnell wütend werden, sich ungerecht behandelt fühlen oder Ihre Galle und Leber gesundheitlich betroffen sind, ist für Sie Ihr Mittelfinger wichtig.

Der Ringfinger ist bedeutsam bei Beschwerden mit der Atmung oder der Verdauung. Bitte auch bei Trauer und Verlusten im Leben an diesen Finger denken!

Unser kleiner Finger hilft uns bei Herz-Angelegenheiten, einerseits auf der physischen Ebene und andererseits auch bei emotionalen Beschwerden. Er ist auch wichtig zum Aussortieren von wichtigen und unwichtigen Dingen im Alltag.

Wem hilft Jin Shin Jyutsu?

- Menschen in jedem Alter, auch Kindern, Jugendlichen und älteren Menschen
- Bei Krankheitsbildern wie z. B. Migräne, Rückenschmerzen, Allergien, Schilddrüsenbeschwerden, Arthrose, Ängste, Heuschnupfen, Burnout, Verdauungsbeschwerden, Wechseljahren, Unaufmerksamkeit usw.
- Zur allgemeinen Unterstützung der Gesundheit, des Wohlbefindens und der Entspannung

Viel Freude und vor allem Gesundheit bei der lebendigen Kunst der heilenden Berührungen!

Susanne Huck

Heilpraktikerin und Dozentin an den Paracelsus Schulen

mail@susanne-huck.de



„Jedem Menschen ist alles gegeben, was er braucht. Die kreative Kraft des gesamten Universums liegt in uns. Die wirkliche Macht liegt nicht in der Materie.“

Mary Burmeister