

Hinweis:

Diese Version des Artikels darf auf unserer Seite nur in der nicht von der Redaktion „raum & zeit“ bearbeiteten Fassung veröffentlicht werden. Die Originalfassung ist unter dem Link:

<https://www.raum-und-zeit.com/r-z-online/artikel-archiv/raum-zeit-thema/ganzheitliche-koerpertherapien/die-kunst-des-jin-shin-jyutsu.html> zu finden (Download ist leider kostenpflichtig!)

Die Kunst des Jin Shin Jyutsu Physio-Philosophie zur Selbstanwendung

Im gesamten Universum und in jedem einzelnen Organismus zirkuliert Lebensenergie. Sie ist wie ein individualisierter göttlicher Funke in unserem energetischen Körper verdichtet. Wenn wir unsere Sinne für sie öffnen, können wir wahrnehmen, wie sie unseren Körper balanciert. Und wir können sogar ihre Kraft nutzen und ihre heilende Strömung mit einfachen Übungen unterstützen. Probieren Sie es aus!

Von Klaus-Rainer Boesch, Bonn

Jin Shin Jyutsu Physio-Philosophie ist eine mehrere tausend Jahre alte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. Entstanden aus innerer Weisheit und von Generation zu Generation mündlich überliefert, war die Kunst weitgehend in Vergessenheit geraten, als sie zu Anfang des 20. Jahrhunderts von Meister Jiro Murai in Japan neu belebt wurde. Nachdem er durch Jin Shin Jyutsu von einer lebensbedrohenden Krankheit Heilung erfahren hatte, widmete Jiro Murai den Rest seines Lebens der Erforschung und Entwicklung von Jin Shin Jyutsu. Die Einsicht und die Erkenntnisse, die er sowohl aus dem Studium einer Reihe von Quellen wie zum Beispiel dem Kojiki (Buch der alten Dinge), als auch aus persönlichen Erfahrungen gewonnen hatte, vermittelte er Mary Burmeister, die Jin Shin Jyutsu dann Mitte der 50er Jahre in die USA brachte. Mary Burmeister studierte zwölf Jahre

mit Jiro Murai, davon sechs Jahre in Japan. Anfang der 60er Jahre begann Mary Burmeister dann die Kunst zu lehren. Mary Burmeister war das lebendige Beispiel der Kunst des Jin Shin Jyutsu und lehrte und praktizierte unermüdlich in den Vereinigten Staaten als auch in Europa. Mary beschreibt die Essenz von Jin Shin Jyutsu mit dem Satz: „*Mich selbst erkennen (mir helfen)*“ (*Now Know Myself*).“¹ In einem ihrer Textbücher schreibt sie: „*Es ist wahr, dass ein jeder von uns die Kraft in sich trägt, alles Unglück von sich abzuwerfen und vollkommenen Frieden, vollkommenes Einssein zu KENNEN – jene schöne Schöpfung vollkommener Harmonie zu sein – mich wirklich SELBST ZU ERKENNEN (mir zu HELFEN)*.“²

Am 27.01.2008 verließ Mary Burmeister friedlich ihren physischen Körper.

Erste persönliche Begegnung

Aufgrund heftiger Meniskusbeschwerden nahm ich an Marys zweitem Kurs in Europa im Jahr 1978 teil. Mein Vater, selbst Sportmediziner, hatte mich bereits zu den kompetentesten Orthopäden geschickt. Über meinen Tennistrainerausbilder wurde mir ein Besuch beim damaligen Vereinsarzt des FC Bayern München ermöglicht. Alle Mediziner rieten mir letztendlich zu einer Operation. Aus Angst vor der Operation und auf

Empfehlung eines Meditationslehrers entschloss ich mich, es mit Jin Shin Jyutsu zu versuchen. Nach Ablauf des Kurses blieb Mary noch zwei Tage am Seminarort, um den Teilnehmern die Möglichkeit einer Behandlung einzuräumen. Diese Gelegenheit nutzte ich! Durch sanftes Auflegen ihrer Hände und Fingerspitzen auf bestimmte Energiepunkte des Körpers, den sogenannten „Sicherheits“-Energieschlössern



wurde ich circa 50 Minuten geströmt. Nach der Behandlung nannte sie mir zwei sogenannte Organströme aus ihrem Selbsthilfebuch 1 sowie ein bestimmtes Mudra (Fingerhaltung) zur täglichen Anwendung (siehe auch „Mudras – Fingeryoga“ in dieser Ausgabe). Organströme haben zahlreiche Funktionen, unter anderem bilden sie die physischen Organe und versorgen diese mit Energie und bilden auch die Energiekanäle im Körper immer differenzierter aus. Das Mudra (siehe Abbildung 1: rechter Daumen an Außenseite des linken Zeigefingers und rechter Zeigefinger zwischen linkem Zeigefinger und linkem Mittelfinger und rechter

Mittelfinger an Außenseite des linken Mittelfingers) wird an den unteren Dritteln des Zeige- und Mittelfingers und auf der Körperseite es schmerzenden Meniskus gehalten. Die Organströme sollte ich 30 bis 40 Minuten täglich anwenden. Es wurde mir empfohlen, in mich hineinzuhorchen und immer wenn ich Schmerzen verspürte, sofort diesen Griff anzuwenden. Ich befolgte diese Anwendungen und nach circa 5 bis 6 Wochen war ich absolut schmerzfrei und konnte wieder beschwerdefrei meinem Sport nachgehen.



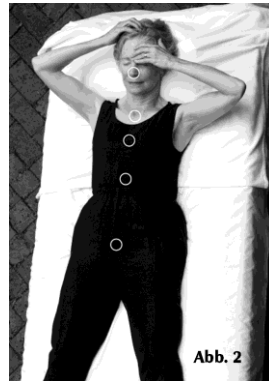
Was ist Jin Shin Jyutsu?

Jin Shin Jyutsu ist mehr als eine alternative Heilmethode, es ist eine kunstvolle Verbindung von spiritueller Lehre und „Körper-Seele-Geist“ - Arbeit. Wir finden wieder Zugang zu unserer Intuition, was entscheidend für unsere Bewusst- und Heilwerdung ist. Jin Shin Jyutsu bringt Ausgeglichenheit in das Energiesystem unseres Körpers, fördert dadurch Gesundheit und Wohlbefinden und stärkt die jedem von uns zu eigene tiefgründige Selbstheilungskraft. Es gibt eine Lebensenergie, die im gesamten Universum und in jedem einzelnen Organismus zirkuliert. Diese universelle Lebensenergie manifestiert sich in verschiedenen Dichtegraden. Diese Grade bezeichnet Mary als sogenannte „Tiefen“. Im Jin Shin Jyutsu beginnt alles mit der 9. Tiefe, dem Nichts, dem All, dem Universum. In diesem Universum ist Bewegung Schwingung, mit der alles beginnt. Daraus entsteht die 8. Tiefe (Die Wissenschaftler nennen es Urknall). Mit der 8. Tiefe ist alles im Universum verbunden. Im Innern der 8. Tiefe ist das Licht, die 7. Tiefe. Dieses Licht umgibt uns und bringt das Leben in die 6. Tiefe,

unseren energetischen Körper. Die Energie verdichtet sich weiter und bildet die fünf Tiefen des physischen Körpers. Die 6. Tiefe ist unsere Blaupause, so wie wir vom Schöpfer gedacht sind. Der Zentralstrom oder auch die 6. Tiefe ist die Quelle des Lebens. Mary Burmeister: „*Es ist die göttliche Präsenz im ehrwürdigen Zentrum des Universums.*“³ Der Zentralstrom bringt das Licht der 7. Tiefe in die 6. Tiefe und harmonisiert die 6. Tiefe. Er ist der individualisierte göttliche Funke. Er balanciert uns und bringt uns in die Mitte, läuft auf der Körpervorderseite herunter und hinten die Wirbelsäule hoch, durchdringt aber auch den ganzen Körper. Wenn wir den Hauptzentralstrom strömen, haben wir jederzeit die Möglichkeit, uns wieder auszurichten, anzubinden und uns zu harmonisieren. Hier ist die Ebene für Spontanheilung – alles ist möglich. Das ist die Ebene der Wunder. Das Licht der 7. Tiefe erleuchtet unsere Wirbelsäule, Himmel und Erde werden hier verbunden. Die Wirbelsäule ist der Zauberstab, um dieses Wunder zu vollbringen. Der Hauptzentralstrom verbindet uns direkt mit

dem Schöpfer. Als weiteren Aspekt hat der Strom eine Beziehung zu den verschiedenen Drüsen. Diese regulieren die gesamten Funktionen des Körpers, haben aber auch eine ganz starke geistige Verbindung. Wir sind genau in dem Maße harmonisch oder „aus dem Takt“, wie es der (siehe Abbildung 2):

Energiezufluss aus dieser Quelle ist. Er bestimmt tatsächlich unsere gegenwärtige Seinsweise – in Gesundheit oder in Krankheit. Um mit dieser Quelle im Einklang zu sein, genügt zur täglichen Wartung die folgende einfache Sequenz



1. Legen Sie die rechte Hand oben auf die Schädelmitte und einen oder mehrere Finger oder Handfläche der linken Hand zwischen die Augenbrauen. ⁴
2. Lassen Sie die rechte Hand auf dem Kopf und legen Sie lediglich einen oder mehrere Finger der linken Hand auf die Nasenspitze: hilft den Fortpflanzungsorganen und belebt den Fluss der oberflächlichen Körperenergie ⁴
3. Halten Sie weiterhin den Kopf mit der rechten Hand und legen Sie die Finger der linken Hand auf das Brustbein: belebt die Energie der Atmung, Lunge und des Beckengürtels und ist wichtig für das Immunsystem. Geistig hilft es die Empfindungswelt zu harmonisieren und hilft dem Menschen fähig zu werden, die höchste Form der Liebe zu entwickeln. ⁴
4. Rechte Hand bleibt, linke Hand unteres Ende Brustbein direkt oberhalb des Solarplexus: harmonisiert die Milzfunktionsenergie, dem Empfang von Sonnenenergie, wichtig für das Nervensystem, hat die Funktion der Bildung, Überwachung und Ausscheidung der weißen Blutkörperchen. Überwachung aller Lymphdrüsen, wichtig für die Körperabwehr. Geistig repräsentiert es die Ätherregion, die Eingangspforte für die Sonnenkräfte. Wirkt anregend auf Herz und den gesamten Stoffwechsel und harmonisiert das Stresshormon Adrenalin. ⁴
5. Rechte Hand bleibt, linke Hand auf oberen Rand des Schambeins: belebt die absteigende Energie der Lebensquelle und hilft die Wirbelsäule zu kräftigen, reguliert die Fortpflanzungsorgane ⁴
6. Linke Hand bleibt, rechte Hand auf Steißbein: harmonisiert von Kopf bis Fuß, hilft der Durchblutung von Beinen und Füßen, unterstützt die Fortpflanzungsorgane ⁴

Jeder einzelne Schritt kann je nach Befindlichkeit drei bis fünf Minuten geströmt werden. Sie sind Ihr eigenes Zeugnis und Ihr eigener Künstler und folgen Ihrem Wohlbefinden!

Die 26 „Sicherheits“-Energieschlösser

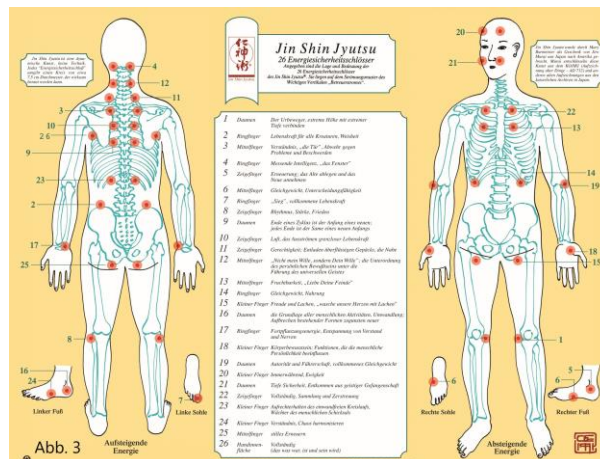
Jin Shin Jyutsu arbeitet mit 26 „Sicherheits“-Energieschlössern (siehe Abbildung 3) innerhalb der Energiebahnen, die Leben in unseren Körper bringen. Werden eine oder mehrere dieser

Bahnen blockiert, kann die sich daraus ergebende Stagnation den Energiefluss in der betreffenden Zone unterbrechen und letztlich das gesamte Energieströmungsmuster durcheinander bringen.



Bestimmte Kombinationen der Energieschlösser zu halten, kann uns seelisch, körperlich und geistig wieder ausbalancieren. Sie sind eine Art Frühwarnsystem, das uns mitteilt, wenn bestimmte Teile unseres Systems überlastet sind. Wenn wir auf ihre freundliche Warnung hören,

können wir uns sofort aus unserem Leid heraus helfen. Die „Sicherheits“-Energieschlösser bilden energetische Zentren im Körper. Im Folgenden lesen Sie, wie Sie die ersten beiden Energieschlösser beispielhaft strömen können.



Übungen für die ersten beiden „Sicherheits“-Energieschlösser

„Sicherheits“-Energieschloss Nr. 1 hilft der Ausatmung und allen absteigenden Energiebedürfnissen, die sich zeigen können in Form von Beschwerden und Blockaden oberhalb der Taille wie Kopfweg, Kloß im Hals, etc.) Es bringt Bewegung in den Körper und hilft uns, Dinge im Leben und innere Projekte in Gang zu bringen. Das „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 1 befindet sich jeweils auf der Innenseite des Knies direkt an der Wölbung, wo Schenkel und

Schienbein aufeinander treffen. Strömen (halten) Sie einfach die Innenseite des linken und rechten Knies 5 (siehe Abbildung 4a) und innerhalb weniger Minuten können Sie spüren, wie das Unwohlsein wegzuschmelzen beginnt. Es ist auch gut, die beiden ersten „Sicherheits“-Energieschlösser mit einer Übung zu verbinden.

„Sicherheits“-Energieschloss Nr. 2 hilft der Einatmung und bringt alles hoch, was unten steckengeblieben ist. Es energetisiert den oberen Rücken und hilft, alle Verspannungen in den Beinen zu lösen. Das Energieschloss Nr. 2 bedeutet Weisheit, das Leben mit den Augen des Schöpfers betrachten, also mit bedingungsloser Liebe, natürlich auch sich selbst gegenüber. In dem japanischen Weisheitsbuch „Kojiki“ werden die „Sicherheits“-Energieschlösser als Göttinnen und Götter beschrieben. Sie beinhalten göttliche Qualitäten, die keinen anderen Wunsch haben, als in uns geboren zu werden und in uns lebendig zu sein. Das „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 2

befindet sich am Rücken am oberen Beckenrand jeweils auf der linken und der rechten Seite des Körpers. Wenn Sie die beiden „Sicherheits“-Energieschlösser kombinieren möchten, legen Sie die linke Hand auf das linke „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 2 und die rechte Hand auf das linke „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 1. Das Ganze kann dann auch auf der anderen Seite gemacht werden. Spannungen auf der linken Seite sind unsere „Stresse“ aus der Vergangenheit. Übungen auf der rechten Körperseite lösen allgemeine Spannungen auf, die unserem „way of life“ entspringen.

Die Finger

Jiro Murai: „Mit der Zeit wirst du das nicht geheime Geheimnis der Kraft, die im Bewußtsein

und Verständnis von Daumen und Finger steckt, erkennen. Alle Disharmonien können durch sie



harmonisiert werden.“⁶

Luft, Nahrung, Taten und Gedanken, die jeden Augenblick unserer Lebenskunst ausmachen, spiegeln sich in unseren Einstellungen und schlagen sich auf den Körper nieder. Alle Finger und Daumen sind einfache Schlüsselschlüssel zur Harmonisierung unserer Einstellungen. Jedem Finger sind 5 „Sicherheits“-Energieschlösser und zwei Organströme zugeordnet. Das „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 26 in den Achselhöhlen kann durch einfaches Strömen der Handinnenfläche harmonisiert werden, ebenso die Nabel- und Zwerchfellfunktionsenergie (siehe Abbildung 5). So können wir durch einfaches Halten der Finger die zugeordneten „Sicherheits“-Energieschlösser und die entsprechenden Organströme harmonisieren und so unserem Körper ständig Energie und gute Absichten zukommen lassen. Auch durch bewusstes Atmen können wir für mehr Harmonie und Ausgeglichenheit sorgen. Mary empfiehlt uns, 36mal tief und ruhig aus-

und einzuatmen, um uns zu zentrieren und zu erden. Der Atem beeinflusst das Strömungsmuster unserer Energie, ist Grundlage unserer Lebensenergie und immer verfügbar. Mary Burmeister: „Jeder Atemzug, der gut gelebt wird, macht gestern zu einem Traum des Glücklichen und morgen zur Ekstase.“⁷ Jin Shin Jyutsu ist wahrhaft die Kunst des Glücklichen und Mitgefühls. Glückliche, mitfühlende und freundliche Menschen, die gelernt haben, sich selbst zu lieben und zu helfen und sich selbst erkannt haben, können auch eine große Hilfe für andere sein. Wie Nelson Mandela es in seiner Antrittsrede als erster schwarzer Präsident in Südafrika im Jahr 1994 ausdrückte: „Und wenn wir unser eigenes Licht scheinen lassen, geben wir unbewußt anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun. Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind, befreit unsere Gegenwart automatisch andere.“

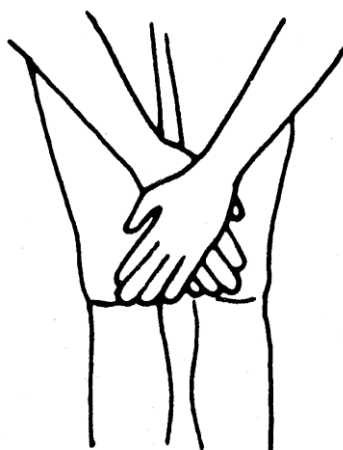


Abb. 4a:

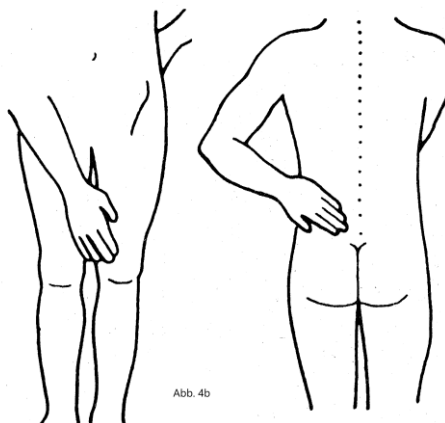


Abb. 4b



Die Finger im JIN SHIN JYUTSU

Abb. 5

Literatur:

- 1 Burmeister, Mary: Einführung in Jin Shin Jyutsu IST. Buch 1, Raphael Verlag, Bonn 1990, S. 1
- 2 Burmeister, Mary: Text 1, Raphael Verlag, Bonn 1990, S. 1
- 3 Main Central, Ausgabe 4 (Nov. 2000), S. 1: Der Hauptzentralstrom (Jin Shin Jyutsu Fachzeitschrift)
- 4 Burmeister, Mary: Einführung in Jin Shin Jyutsu IST. Buch 2, Raphael Verlag, Bonn 1995, S. 12 – 13
- 5 Burmeister, Mary: Einführung in Jin Shin Jyutsu IST. Buch 2, Raphael Verlag, Bonn 1995, S. 12
- 6 Burmeister, Mary: Einführung in Jin Shin Jyutsu IST. Buch 3, Raphael Verlag, Bonn 1995, S. 4
- 7 Burmeister, Mary: „Wie Mary sagt“, Zitatensammlung, zusammengestellt von Lynne Pflueger und Michael Wenninger, Raphael Verlag, Bonn, 2003, S. 7

Bildnachweis:

Abb. 1, Abb. 2, Abb. 3, Abb. 4a u. b, Abb. 5: Klaus-Rainer Boesch, Bonn 2019, Judith B. Andry: Berührender Abschied. Eine sanfte Anwendung von JIN SHIN JYUTSU (bei lebensbedrohlichen Krankheiten), Raphael Verlag, Bonn 2014, S. 124 Poster Jin Shin Jyutsu, 26 „Sicherheits“-Energieschlösser, Raphael Verlag, Bonn 1994 Burmeister, Mary: Einführung in Jin Shin Jyutsu IST. Buch 2, Raphael Verlag, Bonn 1995, S. 13 Klaus-Rainer Boesch, Bonn 2002

Über den Autor

Klaus-Rainer Boesch, 1952 geboren, studierte an der Kathol. Universität Eichstätt Theologie und Pädagogik. Seit 1990 leitet er das Jin Shin Jyutsu Europa-Büro in Bonn, veranstaltet Jin Shin Jyutsu Seminare, hält Jin Shin Jyutsu Selbsthilfekurse und Vorträge und bietet Jin Jyutsu Anwendungen an. Darüber hinaus ist er mit seinem Verlag (Raphael Verlag, Bonn) unter anderem der Herausgeber der Jin Shin Jyutsu Quellenliteratur von Mary Burmeister in deutscher Sprache.

