



JIN SHIN JYUTSU



Mit Heilströmen die
Selbsteilungskräfte aktivieren

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

JIN SHIN JYUTSU

Die Kunst, mir helfen zu lernen

Jin Shin Jyutsu – „Strömen“ – ist eine Heilkunst aus Japan. Der Grundgedanke des Jin Shin Jyutsu ist, dass Energie durch den Körper fließt. Wird dieser Energiefluss gestört, entstehen Blockaden, die Unwohlsein und körperliche Beschwerden verursachen können. Durch Halten spezieller Energiepunkte können diese Blockaden gelöst und so die Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Die heilende Kraft der Hände

Beim Jin Shin Jyutsu werden die sogenannten Sicherheits-Energieschlösser (SES) des Körpers mithilfe der Hände durch lange, sanfte Berührungen aktiviert, so dass die Energie wieder fließen kann. Wir strömen. Jeder kennt die heilende Kraft der Hände aus dem Alltag – wenn man sich bei Kopfschmerzen an den Kopf fasst oder bei Bauchkrämpfen selbigen hält. Je länger die Hände dort verbleiben, desto besser fühlen wir uns häufig. Ebenso verhält es sich beim Strömen.

Jin Shin Jyutsu wirkt zutiefst entspannend, was sich zusätzlich positiv auf die Psyche auswirkt.

»JETZT ERKENNE ICH MICH SELBST.«

Mary Burmeister



Jahrtausende alte Lehre

Das Auflegen der Hände ist eine der ältesten Heilmethoden überhaupt. Das Wissen um Jin Shin Jyutsu ist Tausende von Jahren alt, geriet jedoch im Zuge der Entwicklung der Schulmedizin in Vergessenheit. Erst Anfang des 20. Jahrhunderts wurde es durch den Japaner Jiro Murai wiederentdeckt. Von Japan aus gelangte das Wissen Mitte des 20. Jahrhunderts durch Mary Burmeister, eine Amerikanerin japanischer Abstammung, die zwölf Jahre bei Jiro Murai gelernt hatte, in die USA und später nach Europa. Jin Shin Jyutsu heißt wörtlich übersetzt „Kunst des Schöpfers durch den mitfühlenden Menschen“. Burmeister drückte es mit ihren Worten so aus: „Mich selbst kennen zu lernen, mir selbst helfen zu lernen.“

Strömen als Gesundheitsvorsorge

Obwohl Gesundheitsvorsorge auch in westlichen Ländern als wichtig erachtet wird und in der jüngsten Zeit immer häufiger in den Medien von Begriffen wie „Selbstoptimierung“ zu lesen ist, fangen viele Menschen erst an, etwas für ihre Gesundheit zu tun, wenn sie bereits krank sind. In asiatischen Kulturen ist es das Ziel, gar nicht erst krank zu werden. So ist auch Jin Shin Jyutsu eine Methode, die nicht nur angewendet wird, wenn Schmerzen bereits auftreten, sondern präventiv vor Beschwerden schützen soll.

Diese Broschüre zeigt Strömanleitungen, die gezielt bei verschiedenen Schmerzen helfen können. Täglich angewendet kann sich das Strömen zudem positiv auf Ihren Körper auswirken und so vor wiederkehrenden Schmerzen schützen.

Ergänzung – nicht Ersatz

Jin Shin Jyutsu bringt Energien ins Gleichgewicht und kann Sie so präventiv vor Beschwerden schützen. Es kann ärztliche Behandlungen unterstützen, ersetzt jedoch nicht die Untersuchung oder Diagnose. Suchen Sie bei anhaltenden bzw. ernststen Beschwerden deshalb stets einen Arzt auf.

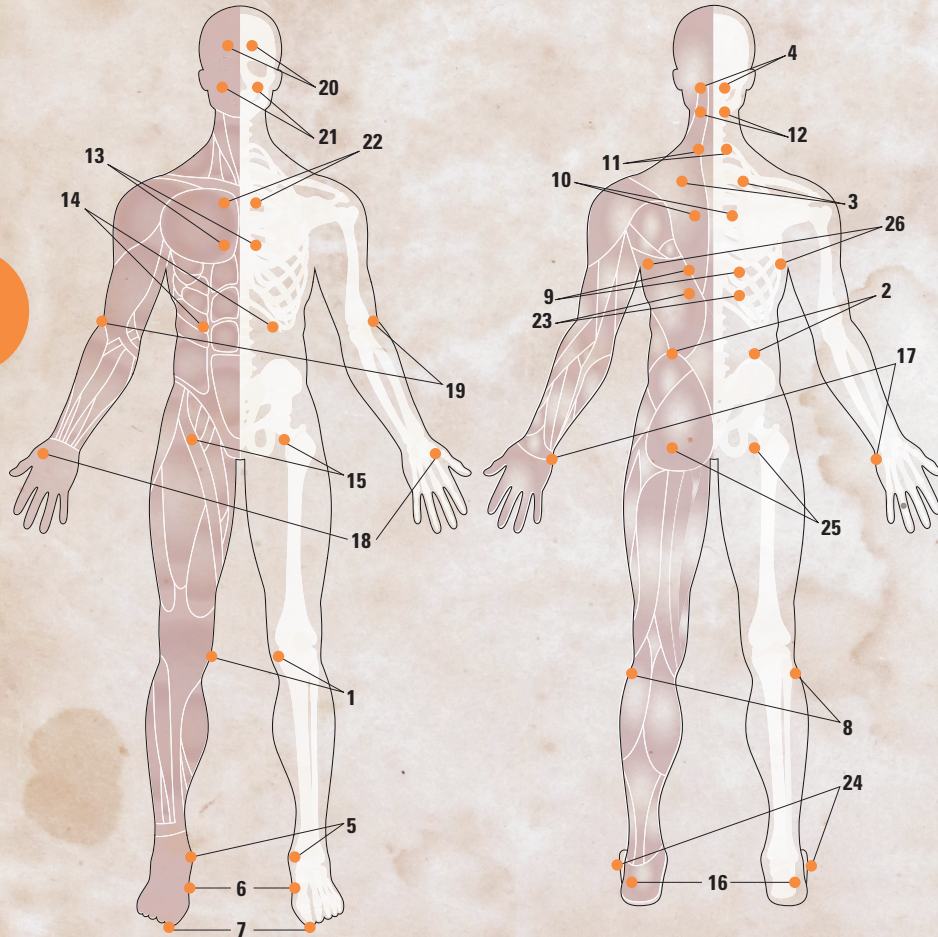
AUF LOS GEHT'S LOS!

Zum Strömen benötigen Sie außer Ihren Händen keine Hilfsmittel. Sie können täglich strömen. Wichtig ist: Nehmen Sie sich jeden Tag etwas Zeit dafür.

- Machen Sie es sich so bequem wie möglich. Ein Kissen oder andere Unterlagen können gerne dazu genommen werden. Jin Shin Jyutsu kann im Stehen, Sitzen oder Liegen, auf einem Stuhl, dem Sofa oder im Bett angewendet werden.
- Konzentrieren Sie sich während des Strömens auf die zu berührenden Energieschlösser und atmen Sie bewusst ein und aus. Ein Energieschloss kann sich ganz unterschiedlich anfühlen. Mal verspannt oder auch „leer“. Dies kann sich durch das Halten harmonisieren.
- Sie können nicht nur sich selbst strömen, sondern dies auch bei anderen durchführen. Der Empfänger kann sich so komplett entspannen und auf seine Atmung konzentrieren.
- Jin Shin Jyutsu ist eine Kunst und keine Technik. Die hier beschriebenen Übungen müssen nicht starr genauso umgesetzt werden. Die Hände können verändert werden, die Körperseiten getauscht. Es gibt häufig mehrere Möglichkeiten der Anwendung und kein „das muss so“. Hören Sie auf Ihren Körper und Sie werden merken, was Ihnen hilft und was nicht.
- Die Energiepunkte sind verhältnismäßig groß. Deshalb müssen Sie keine Bedenken haben, diese nicht zu treffen. Legen Sie Ihre flache Hand einfach auf die beschriebene Stelle.
- Halten Sie die Positionen jeweils 5-10 Minuten und wechseln Sie dann, wenn genügend Zeit vorhanden ist, die Seite. Alle Anleitungen finden Sie auf den folgenden Seiten. Sollte Ihnen mal die Zeit fehlen, können auch sogenannte Kurzgriffe (ab Seite 16) helfen.

DIE SICHERHEITS-ENERGIESCHLÖSSER DES KÖRPERS

Der Lehre nach gibt es 26 Sicherheits-Energieschlösser (SES). Jedes Sicherheits-Energieschloss wird verschiedenen Aspekten zugeordnet und harmonisiert unsere Körperenergie.



STRÖMEN

Anwendungsbeschreibungen



STRÖMEN BEI ERKÄLTUNG

Energieschlösser: SES 3 + SES 15 + Fingerkreis

Strömen am Energieschloss 3 hilft, das Immunsystem zu stärken sowie bei akuten Erkältungskrankheiten. Stress und emotionales Ungleichgewicht bringen uns aus der Balance und machen anfälliger für Infektionen. Des Weiteren hilft diese Kombination auch bei Verspannungen und Überbelastung im oberen Rücken und in den Armen.

Anleitung:

Halten Sie mit der linken Hand das rechte SES 3 (obere, innere Ecke des Schulterblattes) und mit der rechten Hand das rechte SES 15 (Leiste) auf der gleichen Körperseite (Abb. 1). Diese Kombination circa fünf Minuten halten. Die linke Hand bleibt danach immer noch auf SES 3 und mit der rechten Hand wird ein Kreis gebildet, beginnend mit dem Daumen und dem Zeigefinger (Abb. 2). Diesen bis zu fünf Minuten halten. Dann wird für jeweils fünf Minuten ein Kreis mit jedem weiteren Finger der Hand gebildet. Nachdem Sie alle Finger für fünf Minuten geströmt haben, führen Sie einen Seitenwechsel durch.

Kurzgriff: Mittelfinger



Abb. 1

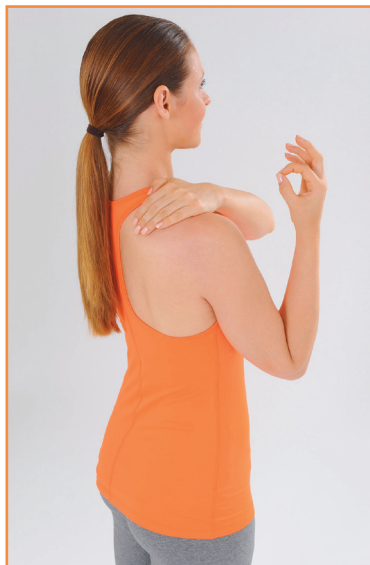


Abb. 2

STRÖMEN BEI FIEBER

Energieschlösser: SES 3 + SES 13

Fieber ist ein Zeichen, dass das Immunsystem des Körpers arbeitet. Das Halten der Energieschlösser kann helfen, die Temperatur zu senken.

Anleitung:

Mit der rechten Hand das rechte SES 3 (obere, innere Ecke des Schulterblattes – Abb. 1) und auf der anderen Körperseite mit der linken Hand das linke SES 13 (am Brustansatz – Abb. 2) halten. Alternativ können Sie auch beide Punkte auf der gleichen Körperseite strömen.

Alternative 1: Halten Sie das SES 8 (Außenseite des Knies, neben dem Wadenbeinköpfchen) zusammen mit der Wade selbst.

Alternative 2: Mit der rechten Hand das rechte SES 2 (hinten am Rücken, auf Höhe des Beckenkamms) und mit der linken Hand das rechte SES 15 (Leiste) halten.

Dauer: Halten Sie die Position 5-10 Minuten und wechseln Sie anschließend die Seite.

Kurzgriff: Mittelfinger



Abb. 1

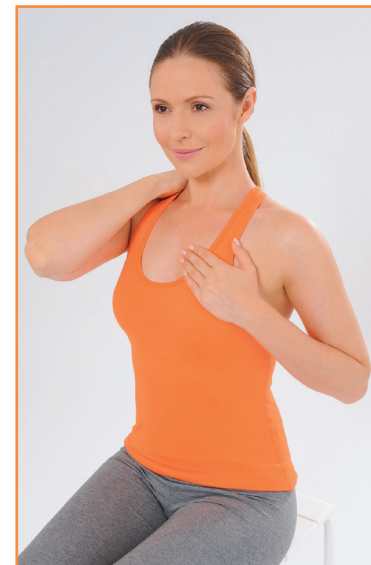


Abb. 2

STRÖMEN BEI HUSTEN

Energieschlösser: SES 22 + SES 14

Das Halten dieser Energieschlösser bringt Vitalität, harmonisiert die Lungenfunktionsenergie und lässt Sie wieder durchatmen.

Anleitung:

Mit der rechten Hand das linke SES 22 (unter dem Schlüsselbein) und mit der linken Hand das linke SES 14 (Rippenbogen) halten (vgl. Abb.). Für das Strömen der anderen Seite die Hände wechseln. Zusätzlich kann auch das SES 3 und SES 15 auf einer Körperseite gehalten werden (vgl. Strömen bei Erkältung).

Dauer: Halten Sie die Position 5-10 Minuten und wechseln Sie anschließend die Seite.

Kurzgriff: Ringfinger



SES 22
SES 14

STRÖMEN BEI MAGENSCHMERZEN

Energieschlösser: SES 14 + hohes SES 1

Die bekannte Redewendung „Etwas schlägt einem auf den Magen“ hat einen wahren Kern. Unspezifische Magenschmerzen entstehen häufig in Folge von Stress oder Niedergeschlagenheit. Übersäuerung und Krämpfe können die Folge sein.

Anleitung:

Mit der linken Hand das rechte SES 14 (Rippenbogen) und mit der rechten Hand das linke hohe SES 1 (circa eine Handbreite oberhalb des Knies) halten (vgl. Abb.).

Alternative: Mit der linken Hand das rechte SES 19 (Ellenbeuge an der Außenseite) und mit der rechten Hand das linke SES 1 (Innenseite vom Knie) halten.

Dauer: Halten Sie die Position 5-10 Minuten und wechseln Sie anschließend die Seite.

Kurzgriff: Ringfinger



SES 1
SES 14

STRÖMEN BEI MENSTRUATIONSSCHMERZEN

Energieschlösser: SES 5 + SES 15

Während der Menstruation leiden viele Frauen unter krampfartigen, wellenförmigen Schmerzen und Blähungen im Unterbauch. Vor und während der Menstruation stagniert der freie Energiefluss im Unterbauch. Das Strömen kann die Disharmonie wieder ausgleichen. SES 5 unterstützt den Energiefluss der Fortpflanzungsorgane sowie die Nierenenergie.

Anleitung:

Mit der linken Hand das linke SES 15 (Leiste) und mit der rechten Hand das rechte SES 5 (zwischen innerem Fußknöchel und Ferse) halten (vgl. Abb.).

Alternative 1: Rechte Hand auf das Schambein legen. Mit der linken Hand das linke SES 6 (Innenkante des Fußes, höchster Punkt des Fußgewölbes) halten.

Alternative 2: Mit der linken Hand das linke SES 4 (an der Schädelbasis, neben der Wirbelsäule) halten, mit der rechten Hand das rechte SES 22 (unter dem Schlüsselbein).

Dauer: Halten Sie die Position 5-10 Minuten und wechseln Sie anschließend die Seite.

Kurzgriff: Zeigefinger
(bei Alternative 2: Mittelfinger)



STRÖMEN BEI MIGRÄNE

Energieschlösser: SES 11 + SES 25

Bei Migräne treten die Schmerzen meist einseitig, seitlich des Kopfes auf. Licht- und Geräuschempfindlichkeit sowie Übelkeit sind weitere typische Symptome. Migränpatienten hilft es häufig nur, die Auslöser zu identifizieren und dann „abzustellen“, um einer Migräne zu entgehen. Eine Migräne sollte stets beim ersten Anzeichen behandelt werden, um einen größeren Ausbruch nach Möglichkeit zu vermeiden. Mit dem Strömen sollten Sie ebenfalls beim ersten Anzeichen einer Migräne beginnen.

Anleitung:

Strömen Sie jeweils die Seite, auf der der Schmerz entsteht: Bei Schmerzen auf der rechten Seite mit der linken Hand das rechte SES 11 (liegt direkt an der Wirbelsäule am ersten Brustwirbel) strömen. Mit der rechten Hand gleichzeitig das rechte SES 25 (unter dem Sitzbeinhöcker) halten (vgl. Abb.). Bei Schmerzen auf der linken Seite diese Übung links durchführen.

Alternative 1: Das linke SES 12 (in der Mitte und direkt neben der Halswirbelsäule) mit der linken Hand und das rechte SES 20 (auf der Stirn, mittig oberhalb der Augenbraue) mit der rechten Hand strömen.

Alternative 2: Mit der linken Hand das linke SES 4 (an der Schädelbasis, neben der Wirbelsäule) und das rechte SES 22 (unter dem Schlüsselbein) mit der rechten Hand strömen.

Dauer: Halten Sie die Position 5-10 Minuten und wechseln Sie anschließend die Seite.

Kurzgriff: Mittelfinger



STRÖMEN BEI SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN

Energieschlösser: Beide SES 7

Kopfschmerzen, insbesondere vom Spannungstyp, treten häufig infolge von Verspannungen im Rücken- oder Nackenbereich (beispielsweise durch zu langes Sitzen) auf. Weitere Gründe können Wassermangel, bestimmte Speisen oder Wetterumschwünge sein. Außerdem können Stress und innere Unruhe Kopfschmerzen begünstigen.

Anleitung:

Beide SES 7 (unterhalb der großen Zehen) gleichzeitig oder auch einzeln halten. Ob Sie dabei die Knie beugen (vgl. Abb.) oder sie nach außen abfallen lassen, können Sie entscheiden. Wichtig ist, dass die Position für Sie bequem ist. Alternativ können die Beine oder Arme auch gekreuzt werden.

Alternative 1: Halten Sie mit der linken Hand das rechte SES 18 (am Daumenballen).

Alternative 2: Mit der linken Hand das linke SES 16 (Außenseite Fußgelenk, zwischen Knöchel und Ferse) und mit der rechten Hand das linke SES 8 (Außenseite des Knies, neben dem Wadenbeinköpfchen) halten.

Dauer: Halten Sie die Position 5-10 Minuten und wechseln Sie anschließend die Seite.

Kurzgriff: Ringfinger



STRÖMEN BEI ZAHNBESCHWERDEN

Energieschlösser: SES 22 + SES 21

Starke Anspannung, sowohl psychisch als auch physisch, kann nachts zu Zähneknirschen führen, was Zahnschmerzen auslösen kann.

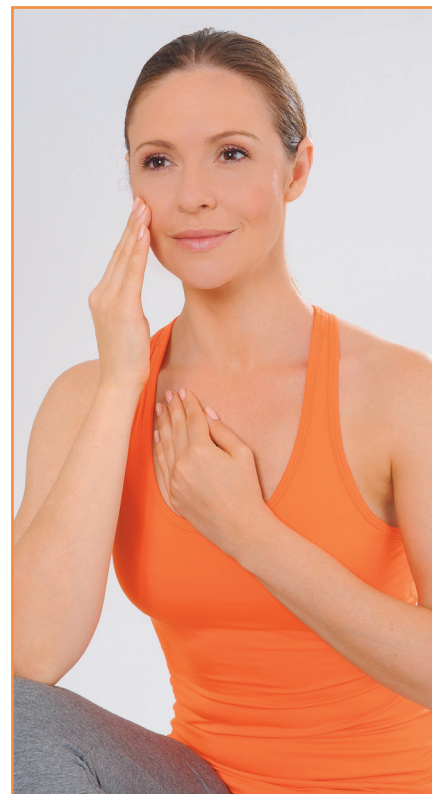
Anleitung:

Mit der linken Hand das rechte SES 22 (unter dem Schlüsselbein), gleichzeitig mit der rechten Hand das rechte SES 21 (unter dem Jochbein) strömen.

Alternativ können Sie mit der einen Hand die Stelle am Kiefer berühren, von der der Schmerz ausgeht und gleichzeitig mit der anderen Hand SES 22 (unter dem Schlüsselbein) strömen.

Dauer: Halten Sie die Position 5-10 Minuten und wechseln Sie anschließend die Seite.

Kurzgriff: Zeigefinger oder Daumen



KURZGRIFFE

Alternativ zum Strömen der 26 Sicherheits-Energieschlösser können Sie mit sogenannten Kurzgriffen die Finger strömen. Über das Halten der Finger werden ebenfalls die Körperfunktionsenergien der einzelnen Organe erreicht. Jedem Finger sind dabei verschiedene Energieschlösser zugeordnet.

Je nachdem wie viel Zeit Sie haben, können Sie die Finger 2-20 Minuten halten.

Ein Vorteil der Kurzgriffe: Sie können Sie immer dann durchführen, wenn Sie die Hände frei haben – bei einer Besprechung, als Beifahrer im Auto, während einer Bahnfahrt oder beim Fernsehen. Das Halten der Finger fällt Anwesenden nicht auf, da Sie die Hände dabei einfach in den Schoß legen können.



Daumen:
Magen- und Milzenergie
Sicherheits-Energieschlösser:
1, 9, 16, 19, 21



Zeigefinger:
Blasen- und Nierenenergie
Sicherheits-Energieschlösser:
5, 8, 10, 11, 22



Mittelfinger:
Gallenblasen- und Leberenergie
Sicherheits-Energieschlösser:
3, 6, 12, 13, 25



Ringfinger:
Dickdarm- und Lungenenergie
Sicherheits-Energieschlösser:
2, 4, 7, 14, 17



Kleiner Finger:
Dünndarm- und Herzenergie
Sicherheits-Energieschlösser:
15, 18, 20, 23, 24

Bewährte Hilfe aus der Apotheke

Trotz aller präventiven Maßnahmen erwischt es einen manchmal doch. Wenn Methoden wie Jin Shin Jyutsu nicht ausreichend wirken, können bei akuten Schmerzen Arzneimittel helfen. Der Wirkstoff Paracetamol (z. B. Paracetamol-ratiopharm® 500 mg Tabletten) hat sich bei leichten bis mäßig starken Schmerzen und Fieber bewährt. Das bereits seit 1958 erhältliche Analgetikum ist ein gut verträgliches Schmerzmittel und eignet sich insbesondere bei Kindern und Jugendlichen, Patienten mit empfindlichem Magen sowie Schwangeren und stillenden Müttern. Paracetamol ist in unterschiedlichen Darreichungsformen erhältlich und wird abhängig von Alter und Körpergewicht dosiert. Anwender sollten sich deshalb in der Apotheke persönlich beraten lassen.



Paracetamol-ratiopharm® 500 mg Tabletten

Wirkstoff: Paracetamol Anwendungsgebiete: Leichte bis mäßig starke Schmerzen. Fieber. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 7/15



Karin Müller

Jin Shin Jyutsu-Praktikerin

Diese Broschüre ist in Zusammenarbeit mit der Jin Shin Jyutsu-Expertin Karin Müller entstanden. Die ausgebildete Heilpraktikerin beschäftigt sich seit über 20 Jahren intensiv mit Naturheilkunde und klassischer Homöopathie. Sie ließ sich in den Bereichen Jin Shin Jyutsu, Akupunktur und Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) ausbilden und betreibt seit 2012 eine eigene Praxis. Neben der individuellen Behandlung von Patienten gibt sie regelmäßig Übungseminare und Selbsthilfekurse für Jin Shin Jyutsu-Anwender und Interessierte.