



TITEL-
THEMA

LIEBE

Wir haben es selbst in der Hand. Wir selbst besitzen die Kraft, neue Harmonie in unser Leben zu bringen. Blockaden zu lösen, Wege zu öffnen und so dafür zu sorgen, dass unsere Lebensenergie wieder frei strömen kann. Indem wir uns selbst kennenlernen und uns selbst helfen lernen, heilen wir unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele. Der Schlüssel liegt in unseren Händen. Die Kunst der Selbstheilung durch das Auflegen der Hände heißt Jin Shin Jyutsu.

„KUNST DES GLÜCKLICHSEINS“

Jin (wissender, mitfühlender Mensch) Shin (Schöpfer) Jyutsu (Kunst) ist eine mehrere tausend Jahre alte japanische Heiltradition. Anfang des 20. Jahrhunderts wurde die Lehre von dem Japaner Jiro Murai wiederentdeckt und gelangte etwa fünf Jahrzehnte später durch die US-Amerikanerin Mary Burmeister (1918 - 2008), Tochter japanischer Eltern, in den westlichen Kulturkreis. „Kunst des Glücklicheins“ nannte Jiro Murai diese Lehre zunächst, später auch „Kunst der Güte“, bevor er ihr den heute gebräuchlichen Namen gab.

Wie sie wirkt, beschreibt Mary Burmeister: „Jin Shin Jyutsu erweckt unser Bewusstsein für die einfache Tatsache, dass alles, was wir für Harmonie und Gleichgewicht mit dem Universum benötigen – sei es geistig, seelisch oder körperlich –, in mir selbst liegt. Durch dieses Bewusstsein wird ein Gefühl des vollständigen Friedens, der Gelassenheit, der Sicherheit und der inneren Einheit erweckt.“

Das Faszinierende an dieser alten Heilkunst ist: Wir brauchen kein großes Wissen und keine Erfahrung, um sie anzuwenden. Jeder Mensch kann Jin Shin Jyutsu für sich nutzen. Jeder, der sich einlässt auf die Reise zu sich selbst, auf das Wunder der heilenden Liebe. Nur einige Grundlagen wollen wir hier kurz beschreiben, weil sie helfen zu verstehen, was bei der Behandlung in unserem Körper passiert, wozu wir dank dieses großen Geschenks in der Lage sind.

BLOCKADEN EINFACH LÖSEN

Jin Shin Jyutsu geht davon aus, dass alles Lebendige und alle Materie aus einer universellen Energie geformt und von ihr durchdrungen wird. Alles, was wir sind und fühlen, ist Ausdrucksform dieser Lebensenergie. Auf bestimmten Bahnen fließt sie durch den Körper und versorgt alle Organe und Zellen mit ihrer Kraft.

Doch häufig blockieren unser Lebensstil oder in uns verankerte Denkmuster wie Angst, Sorge oder Trauer unsere Energie. Die Folge: Wir fühlen uns emotional unausgeglichen, körperliche Beschwerden treten auf. Jin Shin Jyutsu löst diese Blockaden durch das Auflegen der Hände auf die sogenannten „Sicherheits“-Energieschlösser (mehr dazu auf der nächsten Seite) oder auch allein durch das Halten der Finger.

Das Halten der Finger ist die einfachste Möglichkeit der Selbstheilung mit Jin Shin Jyutsu, sozusagen der Generalschlüssel zu unserer Selbstliebe und Lebensenergie. Denn in den Fingern beginnen und enden viele Energiebahnen, die mit dem gesamten Körper, seinen Gewebeschichten und den Organen verbunden sind. Indem wir einzelne Finger halten, bringen wir die Lebensenergie

wieder in Fluss, lösen alte Denkmuster und Einstellungen und unterstützen unsere Organe. Dabei sind jedem Finger bestimmte Einstellungen, Organe und Farben zugeordnet (siehe Abbildung). Mary Burmeister sagt: „Der beste Platz, eine helfende Hand zu finden, ist am Ende des eigenen Arms.“

Haben Sie Lust, es einfach einmal auszuprobieren? Es spielt dabei keine Rolle, ob Sie mit der rechten Hand die Finger der linken halten oder umgekehrt. Genauso können Sie sich je nach Situation und Laune aussuchen, ob sie es im Liegen, Sitzen oder Stehen, in der U-Bahn, im Wartezimmer, in einem Seminar oder zu Hause auf der Couch tun. Sie müssen sich noch nicht einmal auf das Halten konzentrieren.



3. Wut

Halten Sie den Finger und spüren Sie, wie Sie langsam wieder Herrin über Ihre Gefühle werden. Jetzt können Sie die Kraft der Wut nutzen, für Kreativität zum Beispiel.

4. Trauer

Ein Verlust, eine Enttäuschung – dieser Finger hilft, loszulassen und Kraft zu sammeln für den Neuanfang.

2. Angst

Diesen Finger zu halten, beruhigt uns, wenn uns etwas ängstigt. Es stärkt das Selbstvertrauen und schenkt uns Mut.

5. Liebe

Der zarteste Finger steht für das zarteste Gefühl. Ihn zu halten, schenkt Lebenskraft und Freude.

1. Sorge

Wer sich viel sorgt und grübelt, wird spüren, wie gut es tut, den Daumen zu halten. Es hilft, wieder in seiner Mitte zu ruhen.

6. Vertrauen

Harmonie und Unvertrauen sitzen in der Handfläche, können hier stimuliert werden.



Die Hand als Schlüssel zu Selbstliebe und Glück: Jedem Finger sind bestimmte Denkmuster und Wirkungen zugeordnet. Wie die Finger genau gehalten werden, erfahren Sie im Text und sehen Sie auf den Karten auf der übernächsten Seite

KRÄFTIGES PULSIEREN

Halten Sie der Reihe nach alle Finger einer Hand oder nur den Finger, der Sie am meisten anzieht. Sollten Sie merken, dass es Ihnen unangenehm ist, einen bestimmten Finger zu halten, braucht er vielleicht ihre besondere Zuwendung. Halten Sie jeden Finger einige Minuten lang, so wie es für Sie stimmig ist, bis Sie ein kräftiges Pulsieren spüren.

Und wie oft sollten wir die Übungen machen?

„Jin Shin Jyutsu wirkt immer, es sei denn, man wendet es nicht an“, sagt die erfahrene Jin-Shin-Jyutsu-Praktikerin Christine Eschenbach.

Ganz wichtig: Sie können nichts falsch machen!

Wie genau die Finger gehalten werden, sehen Sie auf den zwölf Übungskarten auf der rechten Seite. Dort haben wir außerdem einige Fingerpositionen zusammengestellt, die bei bestimmten Beschwerden angewendet werden können.



„Meine Gedanken und Gefühle erzeugen mein Schicksal, und mein Schicksal liegt in meinen eigenen Händen.“

MARY BURMEISTER
(1918 - 2008)

große Energiequelle mit lebensspendender Kraft. Zwei weitere Energieströme, die Betreuungströme, versorgen die linke und die rechte Körperhälfte. Auf jeder Körperseite liegen 26 energetische Zentren, die „Sicherheits“-Energieschlösser. Wenn wir sie nach einem bestimmten System mit unseren Händen halten, kann die Energie wieder strömen, unsere individuelle Körperfunktionsenergie wird harmonisiert. So helfen uns die Energieschlösser, etwas Verborgenes in uns zu öffnen, Räume zu erschließen, die wir vorher nicht wahrgenommen haben. „Es geht nicht darum, was ich hinzufügen kann, um meine Spannungen zu

lösen“, erklärt Mary Burmeister, „sondern darum, wie ich die Gründe meiner Disharmonie ‚aufschließen‘ kann.“

„DIALOG MIT DEM LEBEN“

Bei der Behandlung legen wir selbst – oder auch ein „Profi“ – die Hände gleichzeitig auf zwei Energieschlösser und halten diese Punkte einige Minuten lang. Dieses Halten wird im Jin Shin Jyutsu als Strömen bezeichnet. „Es wird nicht gedrückt, es ist nur eine Berührung, ein Dialog mit dem Leben“, beschreibt es die Münchner Ärztin Gudrun Summers, die Jin Shin Jyutsu seit mehr als zwanzig Jahren anwendet.

Möchten Sie auch das gerne einmal selbst ausprobieren? Es ist ganz einfach: Das Energieschloss 25 befindet sich am unteren Ende der Sitzknochen. Zum Strömen setzt man sich also einfach auf die beiden Hände. Dieses Energieschloss hat die Bedeutung „Stilles Erneuern“. Dementsprechend wirkt das Strömen entgiftend und entwässernd, belebt den Kreislauf und führt zu geistiger Harmonie und innerer Stille.

Uns selbst zu spüren und wahrzunehmen, welche Bedürfnisse wir haben. Sanft darauf einzugehen. Offen für das Wunder der Selbstheilung. Es ist eine uralte Weisheit, die uns auf diesem für uns vielleicht ganz neuen Weg begleiten kann: auf dem Weg zu mehr Liebe zu uns selbst und der Welt, in der wir leben.

Christina Tangerding

Umarmen Sie sich selbst!

Jeder Atemzug erfüllt den Körper mit neuer Lebensenergie. Deshalb empfiehlt Mary Burmeister diese Übung zur täglichen Anwendung: Setzen Sie sich aufrecht, aber entspannt und mit geradem Rücken auf einen Stuhl. Umarmen Sie sich selbst (siehe Foto). Lassen Sie die Schultern fallen und lösen Sie jede Spannung im Körper. Schließen Sie die Augen und lenken Ihre Aufmerksamkeit nach innen. Atmen Sie ohne Anstrengung aus und beobachten Sie, wie die Luft aus Ihrem Körper ausströmt. Sie können alles mit hinausgeben, was gerade nicht wichtig für Sie ist.

Atmen Sie ein und nehmen Sie wahr, wie der gereinigte Lebensatem ohne Anstrengung in Sie einströmt. Wenn störende Gedanken kommen, schenken Sie diesen einfach keine Aufmerksamkeit und kommen wieder zum Atem zurück. Dort, wo Ihre Aufmerksamkeit ist, ist auch Ihre Kraft. Versuchen Sie, auf diese Weise 36 Mal ohne Unterbrechung bewusst aus- und einzuatmen.

Neben dem Halten der Finger spielt beim Jin Shin Jyutsu das Auflegen der Hände auf die bereits erwähnten „Sicherheits“-Energieschlösser eine große Rolle. Was hat es damit genau auf sich? Die Lebensenergie durchfließt unseren Körper in einer ganz bestimmten Gesetzmäßigkeit: An der Körpervorderseite fließt sie hinunter und an der Körperrückseite hinauf. Dieser sogenannte Hauptzentralstrom versorgt uns wie eine



Buch-Tipps:

Waltraud Riegger-Krause: „Jin Shin Jyutsu. Die Kunst der Selbstheilung praktisch nutzen“, Buch mit 48 Karten, ISBN 9783424151855 (Irisiana, € 16,99).

Alice Burmeister,

Tom Monte: „Heilende Berührung.

Körper, Seele und Geist mit Jin Shin

Jyutsu behandeln“

(Knaur, € 10,99)

ISBN 978-3426870907.



DIE URALTE WEISHEIT DES JIN SHIN JYUTSU

„Herzstück“ schenkt Ihnen zwölf Übungen, mit denen Sie Ihren Körper und Ihre Seele harmonisieren können. Formen Sie einfach die Übung so wie abgebildet nach, kleine Abweichungen sind nicht schlimm. Halten Sie sie für ein paar Minuten.

GEGEN UNNÖTIGES GRÜBELN



NIMMT DIE ANGST



VERTREIBT WUT UND ÄRGER



LINDERT TRAUER UND KUMMER



SCHENKT FREUDE & LIEBE



HILFT ALTES LOSZULASSEN



MACHT OFFEN FÜR NEUES



LÄSST NEGATIVES VERGESSEN



ERFRISCHT UND REINIGT



SCHENKT HARMONIE



STÄRKT UND MACHT FREI



UNTERSTÜTZT DAS AUSATMEN



SELBSTTHEILUNG MIT JIN SHIN JYUTSU

Wählen Sie einfach die Karte aus, die gerade zu Ihnen passt. Oder schenken Sie einem lieben Menschen damit eine kleine Aufheiterung. Keine Angst: Sie können bei diesen Übungen nichts falsch machen. Aber mit einer kleinen Geste sehr viel Gutes tun für Ihr Wohlbefinden...

VERTREIBT WUT UND ÄRGER

Diese Übung schützt die Leber- und Gallenblasenenergie. Sie lenkt uns gelassener durch die Stürme des Lebens. Und ermuntert uns, die Kraft der Wut zu nutzen.

*Hilft, einen Ausweg aus folgenden Denkmustern zu finden:
Wut und Ärger.*

NIMMT DIE ANGST

Diese Übung unterstützt die Nieren- und Blasenfunktionsenergie. Sie stärkt den Lebenswillen und schenkt uns Mut und Selbstvertrauen.

*Hilft, einen Ausweg aus folgenden Denkmustern zu finden:
Angst, übertriebene Vorsicht.*

GEGEN UNNÖTIGES GRÜBELN

Diese Übung harmonisiert die Magen- und Milzenergie. Sie stärkt das Selbstbewusstsein und erinnert uns an die tiefe Kraft in uns selbst.

*Hilft, einen Ausweg aus folgenden Denkmustern zu finden:
Sorge und übertriebenes Grübeln.*

HILFT ALTES LOSZULASSEN

Diese Übung unterstützt das Ausatmen und das Loslassen alter Eindrücke und blockierender Erinnerungen.

Bei chronischer Müdigkeit, nachlassender Sehkraft, Stimmungsschwankungen, Gefühl der Frustration, Entscheidungsschwierigkeiten.

SCHENKT FREUDE & LIEBE

Diese Übung harmonisiert die Herz- und Dünndarmfunktionsenergie. Sie bringt wieder mehr Freude und (Selbst-)Liebe ins Leben.

*Hilft, einen Ausweg aus folgenden Denkmustern zu finden:
Bemühung, Anstrengung, Verstellung.*

LINDERT TRAUER UND KUMMER

Diese Übung harmonisiert die Lungen- und Dickdarmfunktionsenergie. Sie hilft, Trauer und Verlust zu akzeptieren und loszulassen.

*Hilft, einen Ausweg aus folgenden Denkmustern zu finden:
Trauer und Kummer.*

ERFRISCHT UND REINIGT

Diese Übung erfrischt Körper und Seele. Sie reinigt und erneuert, schenkt uns Aufbruchstimmung und Lebenslust.

Bei Müdigkeit, Erschöpfung, Ärger und Sorgen, Angst und Unsicherheit.

LÄSST NEGATIVES VERGESSEN

Diese Übung unterstützt die Ausatmung und hilft, Negatives und traurige Erlebnisse loszulassen.

Bei Nervosität, Ohrenbeschwerden, Kurzatmigkeit, depressiven Verstimmungen.

MACHT OFFEN FÜR NEUES

Diese Übung unterstützt das Einatmen und macht so bereit für das Empfangen von Neuem.

Bei nachlassender Hörfähigkeit oder Schwerhörigkeit, Fußschmerzen, Augenbeschwerden und Heuschnupfen.

UNTERSTÜTZT DAS AUSATMEN

Diese Übung unterstützt die Ausatmung und die absteigende Energie. Sie befreit von Ballast, schenkt uns neue Leichtigkeit.

Bei geistiger Anspannung, Verdauungsproblemen, Beschwerden in den Beinen.

STÄRKT UND MACHT FREI

Diese Übung unterstützt die Ein- und Ausatmung. Sie öffnet den Brustkorb gibt uns ein Gefühl von Offenheit und Freiheit.

Zur Stärkung beim Wandern oder Laufen, hilft bei emotionaler Überempfindlichkeit, Hauterkrankungen.

SCHENKT HARMONIE

Diese Übung ist ein kleines Wunder: Sie harmonisiert und befügelt das gesamte Wesen, körperlich und geistig.

Bei Müdigkeit, Erschöpfung, Stimmungsschwankungen, Heißhunger auf Süßes, Regeneration der Haut.