

Waltraud Riegger-Krause

Jin Shin Jyutsu®

Waltraud Riegger-Krause

Jin Shin Jyutsu®

*Einfache Anwendung
zur Selbsthilfe*

The logo for IRISIANA features a thin, dark, curved line above the word "IRISIANA" in a bold, sans-serif font.

IRISIANA

Inhalt

Jin Shin Jyutsu – Weisheit aus dem Osten	6
Wiederentdeckung eines alten Wissens	6
Was ist Jin Shin Jyutsu?	9
Vitale Lebensenergie	9
Energieströme im Körper	9
Der Hauptzentralstrom	10
Die Betreuerströme	13
Diagonale Vermittlerströme	15
Eine Lebenskunst	17
Universelle Lebensenergie	18
Das Geheimnis unserer Hände	20
Die Hände als »Starthilfekabel«	22
Die Einfachheit der Selbsthilfe	24
Anwenden der Kunst	25
Ihr persönliches Selbsthilfeprogramm	28
Atem ist Leben	30
Alles ist im Atem und in den Fingern	30
Finger halten harmonisiert die Gedanken	35
Heilung durch die Kraft der Finger	37
Acht Mudras – die Geburt des Jin Shin Jyutsu	44
Die »Sicherheits«-Energieschlösser	48
Götter und Göttinnen	49
Die Energieschlösser im Überblick	50

Die erste Tiefe – SES 1 bis 4	50
Die zweite Tiefe – SES 5 bis 15	58
Die dritte Tiefe – SES 16 bis 22	79
Die vierte Tiefe – SES 23	91
Die fünfte Tiefe – SES 24 bis 26	94
Mit dem Atem in die sechste Tiefe	100
Drei tägliche Sequenzen	101
Selbsthilfegriffe für alltägliche Beschwerden	105
Eltern und Kinder	106
Register	108
Über dieses Buch	109
Überblick über die 26 »Sicherheits«-Energieschlösser	110

Die Kunst der Selbstheilung durch das einfache Auflegen der Hände können Sie selbst erlernen und jederzeit im Alltag nutzen.



Jin Shin Jyutsu – Weisheit aus dem Osten

Es wird ganz still im Unterrichtsraum, als Mary nach den Daumen einer Kursteilnehmerin greift und sie mit ihren Fingern umschließt. »Schau, wie sie anfasst, wie sie sogar die ganze Gruppe beruhigen kann, indem sie die Finger dieser Frau hält,« flüstert mir mein Tischnachbar zu. Wir beobachten alle gespannt, was Mary hier macht. Sie ist mit ihrer ganzen Aufmerksamkeit bei dieser Frau, die sich wohl Sorgen um ihren kranken Mann macht. Plötzlich entspannt sich deren Gesicht, und wir hören sie laut ausatmen. Diese und ähnliche Erfahrungen machte ich immer wieder in Marys Kursen.

Die Lehre des Jin Shin Jyutsu, die Anfang des letzten Jahrhunderts von Jiro Murai in Japan wiederentdeckt wurde, beschreibt eine Lebenskunst, die uns hilft, uns »selbst zu erkennen« und unseren Lebensstil mit den Gesetzen des Universums in Einklang zu bringen. Gleichzeitig gibt sie uns ein System von Energiebahnen und -punkten zur Anwendung für uns selbst und andere, um Beschwerden zu lindern. Grundlage ist die Philosophie des Ostens, die

den Menschen in die Gesetze der Natur eingebettet sieht. Dieser Lehre zufolge formt sich das Leben aus einer Lebensenergie, die sich in verschiedenen Tiefen und Feinheitsgraden von den unsichtbaren kosmischen Kräften bis hin zum sichtbaren Körper manifestiert. Den menschliche Körper durchzieht ein System von Energiebahnen, das Leben in jede Zelle bringt. Es ist in der Lage, die universelle Lebensenergie, die uns jederzeit als erfrischende Quelle der Kraft zur Verfügung steht, aufzunehmen und in Geist, Seele und Körper weiterzuleiten. Durch Stress und verschiedene gedankliche Einstellungen kann diese Lebensenergie stagnieren. Das führt zu emotionaler Unausgeglichenheit und körperlichen Beschwerden. Das Wissen der japanischen Kunst zur Heilung und Harmonisierung wird schon seit langer Zeit mündlich überliefert. Die Organisation Jin Shin Jyutsu® Inc. möchte dieser Tradition treu bleiben und bietet weltweit Kurse an, in denen die Selbsthilfe gelehrt wird.

Wiederentdeckung eines alten Wissens

Jin Shin Jyutsu kam durch Mary Burmeister zu uns in den Westen. Mary wurde 1918 in Seattle als

Tochter japanischer Eltern geboren. In den 1940er Jahren ging sie nach Japan. Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens war sie für alles Neue offen. Sie wollte Diplomatie studieren und gab Englischunterricht, um sich ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Eines Tages wurde sie von einer Schülerin zu einem Vortrag von Meister Jiro Murai eingeladen. Sie wusste zunächst nicht, worum es dabei ging, lauschte seinen Worten dann jedoch fasziniert. Denn etwas in ihrem Inneren wurde von ihm berührt. Er sprach über ein Wissen, das tief in der Seele beheimatet ist – das Wissen, dass die größte heilende Kraft darin besteht, in Harmonie mit den Gesetzen des Universums und mit sich selbst zu sein.

In einem lebensbedrohlichen Zustand erfuhr Jiro Murai Heilung durch das Formen bestimmter Fingerpositionen. Bei seinen späteren Forschungen fand er alte Schriften, so auch das japanische Weisheitsbuch *Kojiki*, in denen die Geheimnisse über Energiebahnen und -punkte aufgezeichnet waren. Jiro Murai bildete eine Synthese aus diesem überlieferten Wissen und seinen eigenen Erfahrungen; er entwickelte eine Lebenskunst, die er zunächst die »Kunst des Glückhaseins« nannte. Nach weiteren Jahren der Forschung und Anwendung beobachtete er, dass sie die Lebensqualität der Menschen bis ins hohe Alter verbesserte und Leiden linderte. So nannte er sie die »Kunst der Langlebigkeit« und, etwas



Mary Burmeister brachte das alte Wissen des Jin Shin Jyutsu in den westlichen Kulturkreis.

später, die »Kunst der Güte«, bevor er ihren treffendsten Namen fand: »Jin Shin Jyutsu«. Der Name (sprich: Dschin Schin Dschitsu) stammt aus dem Japanischen; »Jin« bedeutet »(mitfühlender, wissender) Mensch«, »Shin« »Schöpfer« oder »Geist Gottes« und »Jyutsu« Kunst.

Jiro Murais treue Schülerin Mary nannte die Kunst des Jin Shin Jyutsu später auch »NOW KNOW MYSELF« (Jetzt Erkenne Mich Selbst) und »Physio Philosophy« (Philosophie der Natur). Sie beschreibt sie folgendermaßen: »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 uns selbst liegt. Durch dieses Bewusstsein wird ein Gefühl des vollständigen Friedens, der Gelassenheit, der Sicherheit und der inneren Einheit erweckt. Kein Mensch, keine Situation und kein Ding kann mir dies nehmen.«

Lebenslanges Studium

Mary studierte zwölf Jahre lang mit Jiro Murai. 1954 kehrte sie in die USA zurück. Es sollte noch einige Jahre dauern, bevor sie begann, das Gelernte auszuüben und an andere Menschen weiterzugeben. Sie erzählte oft in ihren

Kursen, dass sie immer dachte, sie müsse zuerst alles richtig verstehen, bevor sie es weitergeben könne. Irgendwann begriff sie dann, dass das Jin Shin Jyutsu ein lebenslanges Studium ist. Es enthält alle Weisheit, Philosophie und Erfahrungen des Lebens. Natürlich können wir umso tiefer in das Verständnis des Jin Shin Jyutsu eintauchen, je mehr wir uns selbst kennen lernen; aber dennoch können wir mit der Anwendung jederzeit beginnen – auch mit unserem jetzigen Verständnis dieser Lebenskunst. Mary machte nie Werbung für ihre Behandlungen oder Kurse; dennoch kamen immer mehr Menschen, um von ihr geströmt zu werden. Ihr Wohnzimmer wurde allmählich zu eng. Sie eröffnete ein Büro, in dem ihre treue Freundin und Kollegin Pat Meador sie bei ihrer Arbeit unterstützte. Beide lebten in ihrem einfachen SEIN die Philosophie des Jin Shin Jyutsu. Am 27.01.2008 ist Mary Burmeister friedlich eingeschlafen. Sie verabschiedete sich in ihren Kursen oft mit den Worten: »Danke und in Bedingungsloser Kosmischer Liebe verlass ich euch physisch und werde mit euch allen ewig EINS SEIN. Möge jeder einzelne von euch den Lehrer im Inneren entdecken und die Freude sein.«

Was ist Jin Shin Jyutsu?

Jin Shin Jyutsu ist ein uns angeborenes Wissen. Alles, was wir für Harmonie und Gleichgewicht im Leben brauchen, liegt in uns. Wir müssen nicht im Äußeren nach Glückseligkeit suchen. Wahres Glück kann nur von innen kommen. Wahres Glück ist ein Zustand der Seele. Mary sagte: »Ich bin kein Lehrer, sondern ich helfe euch, euer Bewusstsein zu erwecken.«

Jin Shin Jyutsu weckt unser Bewusstsein für die Erkenntnis, dass allem Leben im Universum und jedem einzelnen Körper eine »Kraft« zugrunde liegt, die Leben ermöglicht. Jiro Murai beschreibt sie als Lebensenergie, die sich aus der höchsten Quelle der Schöpfung in verschiedenen Stufen, die er Tiefen nennt, verdichtet, um das unsichtbare Bewusstsein, die Gedanken, die Emotionen und den physischen Körper zu bilden.

Vitale Lebensenergie

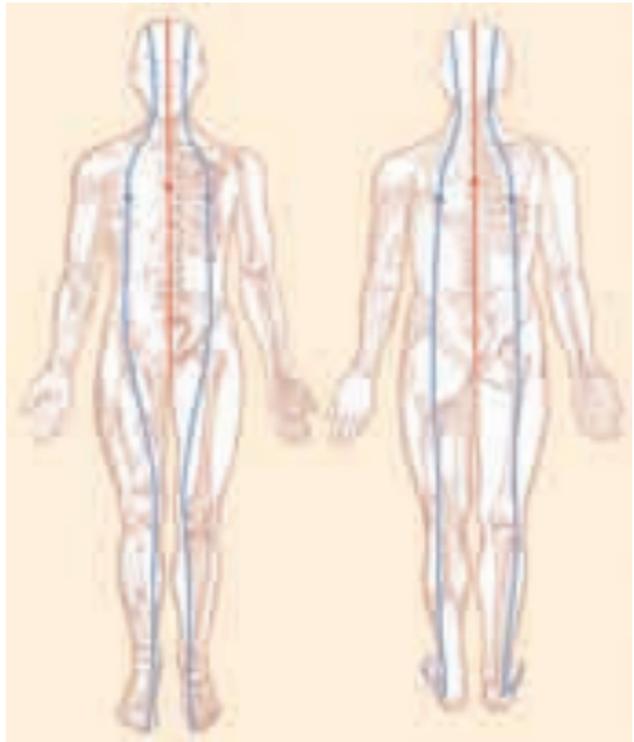
Die Lebensenergie manifestiert sich in unterschiedlicher Schwingung aus der Tiefe des Universums kommend bis in die Tiefe des Lebens und des individuellen Seins hinein. Im Jin Shin Jyutsu wird eine Schöpfungsgeschichte

beschrieben, die sich an das japanische Weisheitsbuch *Kojiki* anlehnt. Dieser Lehre zufolge war vor dem ersten Schöpfungsimpuls das Nichts, der ewige Raum, in dem das gesamte Potenzial der Schöpfung schlummert. Durch den ersten Schöpfungsimpuls entsteht eine Bewegung, eine Vibration, die eine kosmische Ordnung hervorbringt. Es entsteht ein kosmischer Rhythmus, der den Schöpfungsgedanken in der Welt spiegelt, sodass sich die unendliche Schönheit und Kraft im Sichtbaren entfalten kann. Und alles, was in der Welt lebt, ist mit oben verbunden – mit der Urquelle, aus der die Lebenskraft strömt. Der kosmische Rhythmus bringt die Dimension des spirituellen Lichts hervor, und aus dieser formt sich unser individuelles Seelenlicht. Das ist der Körper mit den verschiedenen feinstofflichen Schichten. Eine davon ist der energetische Körper des Menschen. Hier entspringen Energieströme, die unsichtbar unser ganzes Wesen durchdringen.

Energieströme im Körper

Jin Shin Jyutsu lehrt uns, dass die Lebensenergie unseren Körper in einer ganz bestimmten Gesetzmäßigkeit durchfließt. Sie bewegt sich innerhalb bestimmter Ströme

Über den Hauptzentralstrom und die beiden Betreuerströme fließt die universelle Lebensenergie durch den individuellen Körper: vorne am Körper hinab und hinten am Körper wieder hinauf.



und verbindet die universelle feinstoffliche Energie mit der aufbauenden und nährenden Lebensenergie innerhalb des Körpers. Auf den Betreuerströmen entspringen auf jeder Körperhälfte 26 »Sicherheits«-Energieschlösser (SES) – energetische Zentren, die etwas größer als Punkte sind (siehe S. 48ff.). Sie haben einen Durchmesser von etwa sieben Zentimetern. Über diese Energieschlösser können wir durch Berührung auf unser Energiefeld einwirken. Im Jin Shin Jyutsu halten wir meist zwei dieser Schlös-

ser gemeinsam und verweilen dort eine gewisse Zeit, bis wir ein Pulsieren unter unseren Fingern spüren. Auf diese Weise wecken wir eine blockierte Energie wieder auf und bringen Harmonie in unser System.

Der Hauptzentralstrom

Der erste Energiestrom, der sich im Menschen bildet, ist die so genannte Hauptzentrale Universelle Harmonisierungsenergie oder, einfacher ausgedrückt, der Hauptzentralstrom. Seine Energie

steigt in der Körpermitte vorne ab und hinten wieder auf. Wie eine große Energiequelle versorgt er uns mit lebensspendender Kraft. Jiro Murai nannte ihn »die göttliche Präsenz im ehrwürdigen Zentrum des Universums«. Er ist »Ur-Feuer« und »spirituelle Flamme«, die zu lodern beginnt. Er ist der »Lebensatem für mich selbst«. Da im Hauptzentralstrom universelle Energie fließt, kann sein Rhythmus nie zerstört werden. Durch unsere Denk- und Lebensweise kann der Zufluss aus der großen Quelle allerdings behindert werden. Aus der Mitte des Hauptzentralstroms heraus entwickeln sich alle weiteren Ströme.

Der Strom in unserer Mitte

- Den Hauptzentralstrom können wir täglich zur Energieversorgung anwenden.
- Gleich morgens nach dem Aufwachen hilft er uns, fit und wach zu werden für den Tag. Er steigert die Konzentration und hilft uns, ausgerichtet zu sein, vor allem auch dann, wenn wir einen schwierigen Tag vor uns haben.
- Als Strom, der im Zentrum des Körpers fließt, kann er uns geistig, emotional und körperlich in unsere Mitte bringen. Er hilft bei depressiven Verstimmungen, Ängsten und Unsicherheiten

sowie auch bei Projekten mit der Wirbelsäule (im Jin Shin Jyutsu sprechen wir positiver von »Projekten«, nicht von Problemen; siehe S. 22).

- Durch die Anwendung kann das gesamte endokrine Drüsen-system, d. h. alle Drüsen mit innerer Sekretion, harmonisiert werden. Endokrine Drüsen steuern den Stoffwechsel und stellen durch die Hormone als Botenstoffe eine Verbindung zum Energiekörper her. Wenn sie gesund sind, arbeitet alles in vollkommener Harmonie zusammen.
- Der Hauptzentralstrom kann zu jeder Tageszeit angewendet werden.
- Wird er regelmäßig morgens geströmt, kann er die Stuhlentleerung fördern.
- Wird er abends geströmt, hilft er beim Entspannen und Abschalten vom Tagesgeschehen.

Übung: Hauptzentralstrom

Legen Sie sich bequem auf eine Matte oder ein Sofa. Lassen Sie Ihre Schultern fallen und verwenden Sie dafür – falls nötig – einige zusätzliche Kissen unter den Armen. Lauschen Sie nach innen und warten Sie bei jedem Schritt, bis Sie unter den Fingern den harmonischen Rhythmus des Pulses spüren. Gehen Sie erst dann zum

nächsten Schritt weiter. Machen Sie sich keine Sorgen, falls Sie nichts spüren sollten: Halten Sie dann einfach jede Position für etwa drei bis fünf Minuten. Sie sind der Künstler, Sie können selbst entscheiden.

1. Schritt: Legen Sie die rechte Hand oben auf den Kopf und die Finger oder die Handinnenfläche der linken Hand auf die Mitte der Stirn zwischen die Augenbrauen. Der Griff belebt die geistige Vitalität und beugt Senilität vor. Er hilft dem klaren Denken und steigert das Erinnerungsvermögen. Durch diese Haltung werden Thalamus, Zirbeldrüse und Hirnanhangsdrüse harmonisiert.

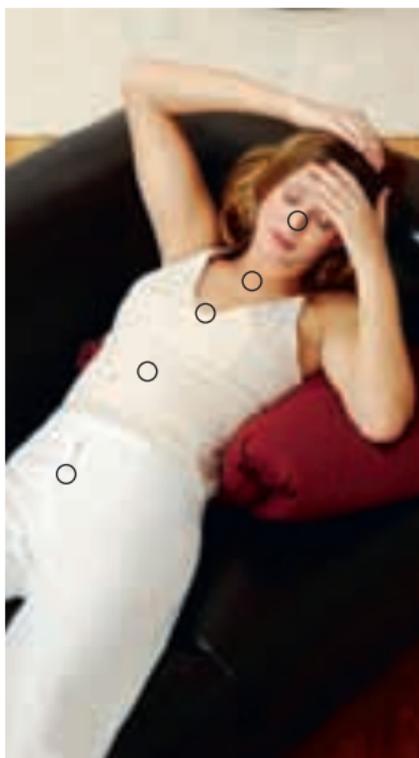
2. Schritt: Die rechte Hand bleibt bis einschließlich des vorletzten Schrittes immer auf dem Kopf. Legen Sie die Finger der linken Hand auf die Nasenspitze.

Die Harmonisierung des Hauptzentralstroms besteht aus sieben Schritten, bei denen jeweils zwei »Sicherheits«-Energieschlösser geströmt werden. Bei Schritt 1 (siehe Abbildung) liegt die rechte Hand auf dem Kopf und die linke in der Mitte der Stirn. Die Lage der anderen »Sicherheits«-Energieschlösser ist durch einen Kreis gekennzeichnet.

Dieser Schritt harmonisiert die Fortpflanzungsorgane und die Energie der Körperoberfläche.

3. Schritt: Legen Sie die Finger oder die Handfläche der linken Hand auf das obere Ende des Brustbeins. Mit diesem Schritt werden die Schilddrüse erreicht, die den Stoffwechsel reguliert, und die Nebenschilddrüse, die den Kalziumhaushalt im Blut harmonisiert.

4. Schritt: Legen Sie die linke Hand auf die Mitte des Brustbeins. Die rechte Hand liegt immer noch oben auf dem Kopf.



Mit diesem Schritt helfen wir der Atmung und der Lunge. Gleichzeitig erreichen wir die Thymusdrüse, die eine wesentliche Rolle für unser Immunsystem spielt. Dort liegt der Ort, der uns befähigt, die reine Liebe auszudrücken.

5. Schritt: Legen Sie die linke Hand an das untere Ende des Brustbeins direkt oberhalb des Sonnengeflechts (Solarplexus). Durch diesen Griff harmonisieren wir die Milzenergie. Die Milz ist das Tor, das Sonnenäther empfängt, der für unser gesamtes Nervensystem von äußerster Wichtigkeit ist. Diese Stelle ist ein wirklicher Kraftplatz, der uns mit der nötigen Lebensenergie versorgt. Ebenfalls erreichen wir die Nebennieren, die das Stresshormon Adrenalin regulieren und Einfluss auf unser Herz-Kreislauf-System nehmen. Neben den Bauchorganen beeinflusst der Griff auch die Verdauung.

6. Schritt: Legen Sie die linke Hand über den oberen Rand des Schambeinknochens. Hier wird die gesamte absteigende Energie harmonisiert. Der Griff reguliert die Fortpflanzungsorgane, hilft, physische Stabilität aufzubauen, und stärkt die Wirbelsäule.

7. Schritt: Beim nächsten Schritt bleibt die linke Hand am Schambein, während die rechte Hand

nun vom Kopf zum Steißbein wandert. Sie können an dieser Stelle entweder mit der Handinnenseite oder mit dem Handrücken halten.

Dieser letzte Griff harmonisiert vom Kopf bis zu den Füßen und von den Füßen bis zum Kopf. Er hilft bei allen Projekten mit den Beinen und wird vor allem zur Erdung und zum Wärmen von kalten Füßen verwendet. Zudem unterstützt er die Fortpflanzungsenergie.

Die Betreuerströme

Als Nächstes entstehen zwei weitere Energieströme, die so genannten Betreuerströme. Sie fließen auf der linken und rechten Körperhälfte vorne hinunter und hinten wieder hinauf und betreuen die beiden Körperhälften. Sie stehen für die Polarität und die Gegensätze.

Der linke Strom steht für das männliche, aktive und ausatmende Prinzip, der rechte für das weibliche, empfangende und einatmende Prinzip. Hier werden die polaren Kräfte wahrnehmbar: Gut und Böse, Licht und Finsternis, Leben und Tod, Yin und Yang. Das Erkennen der Gegensätze führt uns vom Nicht-Wissen zur Weisheit. Auf der Ebene der Betreuerströme ent-



Um der absteigenden Energie zu helfen, werden SES 11 und 25 geströmt (Bild links), um der aufsteigenden Energie zu helfen, SES 11 und 15 (Bild rechts).

steht die Fähigkeit zu denken und zu differenzieren. Sie betreuen die zugehörige Körperseite und lassen die 26 »Sicherheits«-Energieschlösser entspringen. Die Betreuerströme halten den Menschen aufrecht und aufrichtig. Sie harmonisieren alles, was den Rücken belastet, helfen bei Skoliose (Wirbelsäulenverkrümmungen) und Bandscheibenvorfällen und harmonisieren die Verdauung sowie die Atmung.

Übung: Betreuerströme

Durch die folgende einfache Sequenz können die beiden Betreuerströme in Harmonie gehalten

werden. Bei der Anwendung der Sequenz werden gleichzeitig die Gedanken harmonisiert.

- Um Spannungen auf der linken Körperhälfte zu harmonisieren, legen Sie Ihre rechte Hand über die linke Schulter. Halten oder strömen Sie »Sicherheits«-Energieschloss 11 (siehe dazu auch S. 48ff.). Legen Sie gleichzeitig Ihre linke Hand unter den linken Sitzknochen an »Sicherheits«-Energieschloss 25. Dieser Griff hilft vor allem der absteigenden Energie und damit allem, was sich oberhalb der Taille staut. Er hilft bei Spannungen und Stress in Bauch und Darm.

- Um der aufsteigenden Energie und damit allem, was sich unterhalb der Taille staut, zu helfen, legen Sie die rechte Hand auf die linke Schulter (»Sicherheits«-Energieschloss 11) und die linke Hand in die linke Leistenbeuge (»Sicherheits«-Energieschloss 15). Hilft bei geschwollenen, schmerzenden Beinen und dem Becken.
- Die linke Seite harmonisiert alles, was wir aus der Vergangenheit mitbringen.
- Die rechte Seite harmonisiert alles, was wir jetzt durch unseren Lebensstil anhäufen.
- Um die rechte Körperhälfte zu harmonisieren, kehren Sie die Sequenz einfach um.

Diagonale Vermittlerströme

Aus den beiden Betreuerströmen entspringen wiederum zwei weitere Energieströme, die Diagonalen Vermittlerströme. Sie bringen die Betreuerströme in Bewegung und verbinden sie mit dem Hauptzentralstrom, der durch die Mitte des Körpers fließt.

Aus ihrem Weben, dem Hin- und Herfließen der Energie, entfaltet sich die Vielfalt: Die zwölf Organströme werden geboren. Sie bilden somit den Übergang von den subtileren Energien zu den dichter

teren Energien im Körper. Sobald die beiden Pole der Betreuerströme entstanden sind, wird sofort die dritte Kraft geboren, die im Jin Shin Jyutsu Diagonale Vermittler Universelle Harmonisierungsenergie, kurz: Vermittlerstrom, heißt. Diese Kraft bringt alles in Bewegung. Sie bringt den ewigen Wandel, das Fließen des Lebens hervor.

Dem Vermittlerstrom ist das Element Wasser zugeordnet, das in Beziehung zu unseren Gefühlen und Emotionen steht. Die Emotionen wollen fließen. Die Energie möchte fließen. Stagnierende, verkrustete Gefühle und Gedanken verhärten sich zu Einstellungen, die zu den Hauptursachen der Disharmonien in den Körperenergien gehören.

Der Vermittlerstrom hilft uns zu erkennen, dass Leben ewiger Wandel ist. Er vermittelt uns, dass in Harmonie sein bedeutet, sich beide Seiten einer Geschichte anzuhören, dass es bedeutet, beide zu verstehen. Alles, was uns geistig, emotional oder körperlich aus dem Gleichgewicht bringt, kann durch diesen Strom harmonisiert werden. Er kann die verkrustete Grundhaltung eines Menschen auflösen, die oft die Grundlage chronischer und langwieriger Erkrankungen ist. Er gleicht Alltagsstress aus und hilft

beim Entspannen. Da er in den Arm hineinfließt, hilft er bei Schmerzen in den Armen und Handgelenken, bei Schulterschmerzen sowie bei Schwierigkeiten mit der Atmung.

Übung: Vermittlerströme

- Sie können diesen Strom im Sitzen oder Liegen praktizieren.
- Legen Sie für die linke Körperseite die rechte Hand auf die linke Schulter an das »Sicherheits«-Energieschloss 3.
- Bilden Sie mit der linken Hand einen Kreis, indem Sie den Daumen auf den Nagel des Ringfingers legen.
- Bringen Sie nun die Knie zusammen, sodass sie sich an der Innenseite berühren.

- Um die rechte Körperhälfte zu harmonisieren, können Sie die Sequenz einfach umkehren.

Die zwölf Organströme

Die zwölf Energieströme, die aus den Diagonalen Vermittlerströmen entstehen, haben zahlreiche Funktionen; u. a. bilden sie die physischen Organe und versorgen diese mit Energie.

Vergleichbar mit den Ästen der Arterien und Venen, die von einer Hauptschlagader ausgehen und sich immer weiter in den Körper hinein bis zu feinsten Blutgefäßen verzweigen, bilden sich auch die Energiekanäle im Körper immer differenzierter aus – bis hin zu einer Gesamtzahl von 144 000.

Mit dieser Übung werden die Vermittlerströme harmonisiert. Bleiben Sie dabei möglichst entspannt und lassen Sie die Schultern fallen.



Eine Lebenskunst

Jiro Murai nannte Jin Shin Jyutsu eine Lebenskunst. Das bedeutet, dass wir nicht Sklave unserer Lebensumstände sein müssen. Das Jin Shin Jyutsu befähigt uns, über unsere persönlichen Probleme hinauszuschauen und den größeren Zusammenhang zu erkennen, in den wir eingebettet sind. Dadurch erscheinen uns die Unannehmlichkeiten des Alltags weit weniger dramatisch, und wir entdecken Leichtigkeit und Freude in uns. Anstatt uns immer nur darauf zu konzentrieren, was in unserem Leben gerade nicht funktioniert, beginnen wir, die vielen kleinen Dinge wahrzunehmen, die positiv sind.

Der erste Schritt zur Veränderung ist die Wahrnehmung. Beim Jin Shin Jyutsu werden wir uns bewusster, wie wir denken. Denn oft rutschen wir automatisch in die immer gleichen, uns begrenzenden negativen Gedanken. Auch wenn wir sie noch nicht sofort ändern können, hilft uns schon das Bewusstwerden dieser Haltung.

Jin Shin Jyutsu ist die Kunst, MICH SELBST ZU ERKENNEN. Eine Kunst ist keine Technik. Sie erfordert Verständnis, wird kreativ angewendet und ist somit natürlich und einfach.

Wir können durch das Jin Shin Jyutsu alle Dimensionen des Menschen harmonisieren. Es hilft nicht nur dem Körper, ins Gleichgewicht zu kommen, sondern auch der Seele und dem Geist: »Der Mensch enthält in sich alles Wissen und alle Weisheit, die zur Heilung erforderlich sind.« (Paracelsus).

Strömen fördert die körperliche Gesundheit

- Indem die Lebensenergie ungehindert fließt, können alle Zellen, Gelenke und Gewebeschichten besser versorgt werden.
- Der Körper wird effektiver entgiftet.
- Der Stoffwechsel wird angeregt, Organe werden in ihrer Funktion gestärkt.
- Der Körper gerät in eine tiefe Entspannung und gleicht vegetative und funktionelle Störungen aus.
- Kreislauf und Verdauung werden auf sanfte Weise angeregt und harmonisiert.
- Das Immunsystem wird gestärkt.

Strömen fördert die seelische Gesundheit

- Die Stimmung hellt sich auf, depressive Verstimmungen verschwinden.

- Das Verständnis für Lebenszusammenhänge wird gefördert, das Selbstbewusstsein wird gestärkt.
- Alte Verhaltensmuster werden aufgelöst.
- Die Einstellungen – Sorgen, Ängste, Wut, Trauer und Bemühung (siehe S. 36f.) – werden harmonisiert.
- Emotionale Verletzungen können heilen.
- Die Ausstrahlung verbessert sich.

Strömen fördert spirituelle und geistige Harmonie

- Negative Gedankenmuster lösen sich auf.
- Krank machende, destruktive Glaubenssätze werden positiv verändert und verwandelt.
- Gelassenheit und Heiterkeit entwickeln sich.
- Neue »Aha-Erlebnisse« können entstehen.
- Die geistige Klarheit wird gefördert.
- Spirituelle Einsichten werden vermehrt gewonnen.
- Das Bewusstsein erweitert sich.

Universelle Lebensenergie

In fast allen Kulturen gibt es Vorstellungen von einer universellen Kraft, die alle Dinge durchdringt

und in Bewegung setzt. Diese universelle Energie kommt vom Ursprung der Schöpfung. Ob wir sie nun Prana nennen (wie die Inder), Chi (wie die Chinesen) oder Ki (wie die Japaner) – gemeint ist immer dieselbe pulsierende Kraft, die allem Leben innewohnt.

Auch die moderne Wissenschaft hat inzwischen herausgefunden, dass alle Materie letztlich Energie ist. Max Planck formulierte dies in einer Rede folgendermaßen: »Und so sage ich nach meinen Erforschungen des Atoms dieses: Es gibt keine Materie an sich. Alle Materie entsteht und besteht nur durch eine Kraft, welche die Atomteilchen in Schwingung bringt und sie zum winzigsten Sonnensystem des Alls zusammenhält.« An anderer Stelle sagt er: »Materie an sich gibt es nicht, es gibt nur den belebenden, unsichtbaren, unsterblichen Geist als Urgrund der Materie [...], den ich mich nicht scheue, Gott zu nennen.«

Fluss der Energie

Die vitale Lebensenergie fließt in ganz bestimmten Mustern durch unseren Körper. Wenn sie ungehindert fließen kann, sind wir geistig, seelisch und körperlich gesund. Die Lebensenergie kann jedoch durch unsere Denkweise

und emotionale Haltung sowie durch Stress, negative Ess- und Arbeitsgewohnheiten, Verletzungen und erbliche Belastung beeinträchtigt werden.

Wenn unsere Psyche die Eindrücke des Lebens nicht mehr verdauen kann, werden sie im Körper eingelagert, und es entstehen Verhärtungen und schmerzhafte Verspannungen. Die Lebensenergie ist blockiert, festgehalten, umgeleitet, sie verliert an Kraft.

Ähnliches passiert durch Verletzungen und Unfälle oder eine lang andauernde, einseitige körperliche Betätigung. Die blockierte Energie kann dann Disharmonie in uns und unserem Leben verursachen. Das Wissen um die Lebensenergie als Grundlage der gesamten Schöpfung kann uns helfen, bewusster durchs Leben zu gehen, d. h. in Übereinstimmung mit den Gesetzen der Natur, mit den Kräften der Jahreszeiten, mit dem Wechsel von Anspannung und Entspannung sowie mit dem Wechsel von Aus- und Einatmung.

Dieses Wissen, d. h. die Erkenntnis von der Zusammengehörigkeit aller Gegensätze, führt uns zum Erkennen der Einheit, der einen Quelle, die hinter allen Gegensätzen steht. Es führt uns zu Gesundheit und Wohlergehen.

Mich selbst kennen lernen, mir helfen lernen

Ich erlebe immer wieder in meiner Praxis, dass die Menschen im Grunde ganz genau wissen, was sie brauchen; und doch ist es schwierig, diese Bedürfnisse auch zu leben.

So brauchen wir oft einen sichtbaren körperlichen Grund, also eine Krankheit, um unserer Umgebung und uns selbst zu zeigen, dass wir eine Pause brauchen.

Wir können ja nicht einfach von der Arbeit fernbleiben, weil die Seele vielleicht etwas verdauen muss. Und so machen wir weiter, bis der Körper uns einen triftigen Grund gibt, um in eine langsamere Gangart zu wechseln. Dann werden wir plötzlich krank, und jeder kann es sehen.

Und da wir eigentlich bereits gespürt hatten, dass etwas nicht in Ordnung ist, können wir dann auch unser Schicksal annehmen und sogar dankbar sein, dass nicht noch mehr passiert ist. Mary Burmeister erklärte, wie das Lösen von Spannungen in der Kunst des Jin Shin Jyutsu geschieht: »Es geht nicht darum, was ich ›hinzufügen‹ kann, um meine Spannungen zu lösen, sondern darum, wie ich die Gründe meiner Disharmonie ›aufschließen‹ kann.«

Das Geheimnis unserer Hände

»Gott hat keine anderen Hände als die deinen« lautet eine Weisheit aus dem Kloster Otilien in Walzenhausen. In unseren Händen können wir das Pulsieren der Lebensenergie deutlich spüren. Unbewusst legen wir sie im Alltag auf verschiedene Körperstellen, da wir es als wohltuend empfinden. Wir halten z. B. eine schmerzende Stelle am Körper oder legen die Hand auf die Stirn, wenn wir nachdenken. Auch bei anderen Menschen wenden wir dieses innere Wissen intuitiv an, wenn wir etwa Kinder beruhigen indem wir die Hände auf ihren Rücken legen.

In der Anwendung der Kunst des Jin Shin Jyutsu lernen wir, dass es die universelle Energie des Lichts ist, die durch die Hände jedes Menschen fließt. Mary vergleicht die Hände mit einem Kanal, durch den die unendlichen ästhetischen Kräfte des Schöpfers fließen.

Das Strömen

In der Anwendung des Jin Shin Jyutsu legen wir unsere Finger oder die gesamte Handfläche auf die gewünschte Körperstelle über die Kleidung. In der Regel werden zwei »Sicherheits«-Energie-

schlösser (siehe S. 48ff.) gleichzeitig gehalten, damit die Energie zwischen diesen beiden Polen ins Fließen kommen kann. Mary vergleicht unsere Hände mit Starthilfekabeln, die der leergelaufenen Batterie Körper einen Impuls geben, sich durch die universelle Kraft wieder neu aufzuladen. Die Energie kann dann wieder ungehindert durch den Körper strömen. Aus diesem Grunde spricht man bei der Anwendung des Jin Shin Jyutsu, die wir entweder an uns selbst oder an anderen vornehmen können, auch vom Strömen. Geströmt wird eine Stelle im Allgemeinen so lange, bis ein kräftiges Pulsieren in den Fingern oder in der Handfläche wahrnehmbar ist. Das Pulsieren ist ein Zeichen dafür, dass Energie fließt. Auch derjenige, der geströmt wird, spürt anschließend ein angenehmes Strömen im eigenen Körper.

Hände nebeneinander auflegen

Die Methode, die Hände nebeneinander aufzulegen, bietet sich bei Schmerzen aller Art und besonders bei Verbrennungen an. Bei nässenden Brandblasen sollten die Hände nicht direkt auf den Körper gelegt, sondern schwebend darübergelassen werden. Wenn die Hände sofort nach



Waltraud Riegger-Krause

Jin Shin Jyutsu

Einfache Anwendung zur Selbsthilfe

Paperback, Flexobroschur, 120 Seiten, 10,0 x 15,5 cm

ISBN: 978-3-424-15172-5

Irisiana

Erscheinungstermin: März 2012

Mit Jin Shin Jyutsu zu Harmonie und innerem Gleichgewicht

Jin Shin Jyutsu ist eine traditionelle japanische Heilkunst für den gesunden Erhalt der Lebensenergie, die sich nach dieser Lehre in verschiedenen Tiefen von den unsichtbaren kosmischen Kräften bis hin zum sichtbaren Körper zeigt. Durch das Auflegen der Hände auf bestimmte Punkte des Körpers, den sogenannten Sicherheitsenergieschlössern, setzt das heilende Strömen ein und sorgt so für Harmonie und ein inneres Gleichgewicht. Dieses praktische Büchlein vermittelt kompakt und anschaulich, wo sich die 26 Sicherheitsenergieschlösser befinden und wann man sie wie aktiviert. Ideal für alle, die auch unterwegs nicht auf die tägliche Anwendung von Jin Shin Jyutsu verzichten wollen.