

仁神術

© Jin Shin Jyutsu Physio
Philosophie Europa Büro

Jin Shin Jyutsu® – überall und jederzeit anwendbar

Nachdem verschiedene schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlungen in die Wege geleitet wurden, fragen sich viele Menschen, was sie selber tun können. Denn sich selbst zu helfen, bringt den Patienten in eine aktive Rolle. Er kann erheblich dazu beitragen, seine Lebensqualität zu verbessern, seelisches Gleichgewicht zu gewinnen, die Begleiterscheinungen von bestimmten Therapien zu mildern und seine Gesundheit zu fördern.

Eine sehr einfache, nebenwirkungsfreie und jederzeit verfügbare Selbsthilfemöglichkeit bietet Jin Shin Jyutsu. Das ist eine Jahrhunderte alte Japanische Heilkunst, die durch das Berühren bestimmter Punkte entlang der Meridiane für energetische Balance sorgt.

Energetische Sicherungen

Jin Shin Jyutsu basiert auf der Vorstellung, dass sich entlang der Energieströme unseres Körpers sogenannte Sicherheitsenergieschlösser (SES) befinden. Auf der rechten und linken Körperseite gibt es jeweils 26 SES, die durchnummeriert sind. Sie funktionieren prinzipiell wie Sicherungen, die bei Überlastung den Kreislauf unterbrechen, um das System zu schützen. Solche Überlastungen haben viele Gesichter: Dauerstress, ungelöste Konflikte, aber auch falsche Ernährung, körperliche Verletzungen und vieles mehr.



Beim Jin Shin Jyutsu wird der Energiefluss durch sanftes Berühren in Harmonie gebracht.

Aggressive Behandlungen wie Chemo- oder Strahlentherapie, invasive Eingriffe zur Diagnosestellung und Tumoroperationen sowie alle seelischen Belastungen in Zusammenhang mit der Erkrankung stellen natürlich auch Störungsquellen für unseren Energiekörper dar.

Hier finden Sie ein paar allgemeine Tipps und spezielle Hinweise in Zusammenhang mit Tumorerkrankungen und deren Behandlung:

Schnelle Hilfe für die Seele

Für das Harmonisieren von emotionalen Dysbalancen reicht es schon, sich den entsprechenden Finger zu halten, man sagt »zu strömen«:

Sind Sie in Sorge, halten Sie sich den Daumen ganz locker und ohne Druck, so wie es Ihnen angenehm ist. Nach wenigen Minuten haben Sie bereits einen deutlichen Impuls gesetzt. Vielleicht spüren Sie, dass die entsprechende Stelle warm wird oder kribbelt, oder Sie können den Energiepuls fühlen. Angst harmonisiert man mit dem Strömen des Zeigefingers, Wut mit dem Mittelfinger, für Trauer steht der Ringfinger, der kleine Finger hilft uns aus dem Zustand des Bemühens heraus. In Momenten der Verzweiflung berührt man die Mitte der Handinnenflächen entweder mit einem oder mehreren Fingern der anderen Hand, oder man faltet die Hände einfach – wie zum Gebet.

Halten Sie die jeweilige Position entsprechend Ihrem Bedarf. Oder strömen Sie täglich alle fünf



Petra Weiß
Heilpraktikerin und
Jin Shin Jyutsu Practitioner/
Kursleiterin

Praxis Lichtblick
Hopfenstraße 5
69469 Weinheim

Tel.: 06201 4883093

E-Mail: pws@praxis-
lichtblick.eu

Internet: www.praxis-
lichtblick.eu

Petra Weiß hält im Rahmen
des GfBK-Kongresses einen
Jin-Shin-Jyutsu-Workshop.
Nähere Informationen
finden Sie im
beigefügten Kongress-
Programm oder unter
www.biokrebs-kongress.de

Finger nacheinander, angefangen mit dem Daumen. Damit harmonisieren Sie Ihr ganzes Wesen. Im Jin Shin Jyutsu arbeitet man wie auch in der Traditionell Chinesischen Medizin, in der Akupunktur, Akupressur etc. mit sogenannten Organströmen. Das sind Energieströme, welche die Funktionen der entsprechenden Organe unterstützen. Jedem Finger sind zwei Organströme zugeordnet, diese Meridiane werden durch das bloße Halten der Finger ebenfalls in Balance gebracht.

Zuordnung der Finger zu den Organströmen:

- Daumen:** Magen und Milz
- Zeigefinger:** Niere und Blase
- Mittelfinger:** Leber und Gallenblase
- Ringfinger:** Dickdarm und Lunge
- kleiner Finger:** Dünndarm und Herz



© Jin Shin Jyutsu Physio Philosophie Europa Büro

Vorbeugung und Linderung bei Lymphödemen

Werden bei einer Brustoperation Lymphknoten entfernt, kann man den Lymphabfluss danach anregen, indem man das SES 26 öffnet. Schieben Sie hierzu die rechte Hand unter die linke Achselhöhle. Währenddessen können Sie die linke Hand in die linke Leistenbeuge legen. Zum Harmonisieren des rechten SES 26 halten Sie die Griffe spiegelverkehrt.

Tipp

Kurse in Ihrer Nähe und Adressen von Jin Shin Jyutsu Praktikern finden Sie unter www.jinshinjyutsu.de. Informationen erteilt das Jin Shin Jyutsu® Physio Philosophie Europa Büro in Bonn auch telefonisch unter 0228/234598.

Tipp

Das »Strömen der Finger« ist beispielsweise eine hervorragende Möglichkeit, Wartezeiten beim Arzt oder in der Klinik sinnvoll zu nutzen.

Oder Sie »geben sich selbst eine große Umarmung«, indem Sie beide SES 26 über Kreuz gleichzeitig halten.

Gifte ausleiten

Um die Nierenfunktion beim Entgiften, z.B. in Zusammenhang mit einer Chemotherapie zu unterstützen, halten Sie sich den Zeigefinger. Oder berühren Sie den Rücken in Höhe der Nieren am SES 23. So werden Gifte aller Art und auch Psychotoxine besser ausgeleitet. SES 23 löst Angst auf und hilft uns dabei, den Sinn unseres Schicksals zu erkennen und neuen Lebensmut zu fassen.

Verdauen auf allen Ebenen

Auf dem unteren Rippenbogen vorne befindet sich SES 14. Das Berühren dieses Punktes harmonisiert die Verdauung, und zwar von Speisen und von Erlebtem. Bei allen Magen-Darm-Beschwerden, wie beispielsweise Übelkeit, Sodbrennen etc. halten Sie sich SES 14 links mit der rechten Hand und gleichzeitig SES 19 in der rechten Ellenbeuge mit der linken. Und umgekehrt für das rechte SES 14. Oder Sie halten über Kreuz beide SES 14 zur gleichen Zeit.

Gesunden Schlaf finden

Das SES 8 hilft bei allen Themen, bei denen wir aus dem Rhythmus geraten sind, zum Beispiel bei Schlafstörungen. Halten Sie sich die Außenseite der Knie. Bei nächtlichem Gedankenkreisen halten Sie sich die beiden SES 4 an der Schädelbasis, wo Kopf und Hals aufeinandertreffen, rechts und links der Wirbelsäule.

Nach dem Eingriff

Wundheilungsprozesse nach operativen Eingriffen oder Strahlenbehandlungen unterstützt man am besten, wenn man

die rechte Hand auf die entsprechende Stelle legt und die linke auf die rechte. Ist das Berühren schmerzhaft, legt man die Hand nicht direkt auf der Haut, sondern hält sie ein paar Millimeter darüber.

Wer sich intensiver mit der »mühevollen Wirklichkeit« des Jin Shin Jyutsu befassen mag, dem steht ein breites Literaturangebot zur Verfügung. Besonders empfehlenswert für Einsteiger ist das Buch »Jin Shin Jyutsu – Die Kunst der Selbstheilung durch Auflegen der Hände« von Waltraud Riegger-Krause mit vielen praktischen Tipps und hilfreichen Abbildungen.

Tipp

Generell sind alle Griffe, nicht nur auf der nackten Haut angewendet wirksam. Der Energiefluss stört sich nicht an Textilien oder Verbänden. Und auch ein Gipsverband ist kein Hindernis für die Behandlung.

In ganz Deutschland werden außerdem JSJ-Selbsthilfe-Kurse angeboten. Sie sind für Einsteiger ebenso geeignet wie für Menschen, die sich im Selbststudium bereits einige Kenntnisse angeeignet haben.

Natürlich können Sie auch die liebevolle Berührung durch einen Partner oder einen Freund im Sinne des Jin Shin Jyutsu nutzen. Oder Sie wählen einen zertifizierten Jin Shin Jyutsu Praktiker, der in der gezielten Handhabung der Sicherheitsenergieschlösser ausgebildet ist und in dem komplexen System der Organströme mittels Pulsdiagnose und Körperlesen das für Sie passende Behandlungskonzept ausarbeitet und umsetzt. ■

Text: PetRa Weiß

Buchtipp

- »Heilende Berührung«, Alice Burmeister, Knauer 2000
- »Jin Shin Jyutsu – Die Kunst der Selbstheilung durch Auflegen der Hände«, Waltraud Riegger-Krause, Südwest 2005