



Tina Stümpfig-Rüdisser
Jin Shin Jyutsu
Die Kunst des Heilströmens erlernen



Tina Stümpfig-Rüdisser

Jin Shin Jyutsu Die Kunst des Heilströmens erlernen

Aktivierung der
Selbstheilungskräfte



Hinweis für unsere Leser:

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

1. Auflage 2013

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de / www.transpersonale.de

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl

Druck und Verarbeitung: Appel & Klinger, 96277 Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-254-9

Inhalt

Vorwort.....	9
Die Wiederentdeckung des Jin Shin Jyutsu durch Jiro Murai.....	11
Was ist Jin Shin Jyutsu?	14
Die Philosophie des Jin Shin Jyutsu	16
Die heilsamen Kräfte unserer Hände.....	19
Kurzanleitung zur Strömdauer	22
Alles liegt im Atem und in den Fingern	24
◇ Die Heilkraft des Atems.....	24
◇ Die 36 bewussten und verstehenden Atemzüge – auch „Die große Umarmung“ genannt.....	25
◇ Das Geheimnis in unseren Fingern	27
◇ Der Finger-Zehen-Strom: Helfer in der Not	34
◇ Die 8 Mudras des Jiro Murai: Die Geburt des Jin Shin Jyutsu.....	36
Die Dreieinigkeitsströme	41
◇ Der Zentralstrom – unsere Lebensquelle.....	43
◇ Die Betreuerströme – kosmische Intelligenz	49
◇ Die Vermittlerströme – Wandel des Lebens	51
Die 26 Sicherheitsenergieschlösser – Schlüssel zum Königreich	53
◇ SES 1: Der Urbeweger.....	55
◇ SES 2: Lebenskraft, Weisheit	57
◇ SES 3: Verständnis, „die Tür“, die mir neue Perspektiven öffnet.....	59
◇ SES 4: „Das Fenster“, das den Lebensatem hereinlässt.....	61
◇ SES 5: Erneuerung, Loslassen	64
◇ SES 6: Gleichgewicht, Unterscheidungsfähigkeit	66
◇ SES 7: Sieg, vollkommene Lebenskraft	68
◇ SES 8: Rhythmus, Stärke, Frieden	70
◇ SES 9: Altes beenden, Neues beginnen	72
◇ SES 10: Grenzenlose Lebenskraft.....	74

◇ SES 11: Loslassen überflüssigen Gepäcks	76
◇ SES 12: „Dein Wille geschehe“	78
◇ SES 13: „Liebe deine Feinde“	80
◇ SES 14: „Was nährt mich?“	83
◇ SES 15: „Wasche unsere Herzen mit Lachen“	86
◇ SES 16: Aufrichtigkeit, „Was sind meine Standpunkte?“	89
◇ SES 17: Zugang zu unserer Intuition und schöpferischen Kraft	92
◇ SES 18: Körperbewusstsein und Persönlichkeit	94
◇ SES 19: Autorität und Führerschaft.....	96
◇ SES 20: Ewigkeit, Verbindung zur inneren Kraft, zur universellen Quelle.....	98
◇ SES 21: Tiefe Sicherheit und Vertrauen ins Leben	101
◇ SES 22: „Ich bin glücklich, wo ich gerade bin, ich bin vollständig“	104
◇ SES 23: „Ich übernehme Verantwortung“, Lebensmut.....	106
◇ SES 24: Friedensstifter, harmonisiert Chaos	109
◇ SES 25: Stilles Erneuern	111
◇ SES 26: Vollständigkeit.....	113
Die 9 Tiefen: Wie die Energie durch den Körper fließt	115
Die Organströme.....	122
◇ Der Lungenstrom – ICH BIN	124
◇ Der Dickdarmstrom – ICH HABE.....	128
◇ Der Magenstrom – ICH DENKE	133
◇ Der Milzstrom – ICH FÜHLE.....	139
◇ Der Herzstrom – ICH WILL.....	144
◇ Der Dünndarmstrom – ICH ANALYSIERE	149
◇ Der Blasenstrom – WIR BRINGEN INS GLEICHGEWICHT	153
◇ Der Nierenstrom – ICH ERNEUERE, ICH ERSCHAFTE.....	157
◇ Der Zwerchfellstrom – ICH NEHME WAHR.....	162
◇ Der Nabelstrom – ICH WENDE AN, ICH MANIFESTIERE.....	167
◇ Der Gallenblasenstrom – ICH WEISS.....	173
◇ Der Leberstrom – ICH GLAUBE.....	178
Praktische Tipps.....	183
Mühelosigkeit	183
Regelmäßigkeit	183
Reaktionen	184
Ihr persönlicher Behandlungsplan	185
Tägliche Anwendungsmöglichkeiten	186

Spezielle Bedürfnisse	187
◇ Allergien.....	187
◇ Ängste.....	189
◇ Asthma	191
◇ Augenprojekte	193
◇ Bandscheibenbeschwerden.....	194
◇ Blase/Harninkontinenz.....	194
◇ Blutdruck/Herz-Kreislauf.....	195
◇ Darm- und Magenprojekte.....	196
◇ Depressionen	197
◇ Diabetes	199
◇ Epilepsie	200
◇ Entgiftung	200
◇ Erkältung / Grippe.....	202
◇ Erschöpfung / Burnout	204
◇ Gelenke / Arthrose / Arthritis	204
◇ Haare	205
◇ Hautprojekte.....	206
◇ Immunsystem.....	207
◇ Kopfschmerzen/Migräne.....	208
◇ Krebs.....	208
◇ Ohren/Tinnitus/Hörsturz	211
◇ Rücken (vgl. Bandscheiben)	213
◇ Schlaganfall.....	213
◇ Schwangerschaft und Geburt.....	215
◇ Zähne und Zahnfleischbeschwerden	221
Nachwort	224
Register	225
◇ Qualitäten stärken	226
◇ Symptome (er-)lösen	234
Literatur	252
Dank.....	253
Informationen.....	253

Vorwort

„Die Wahrheit ist, dass in jedem von uns die Macht liegt, alles Leid abzulegen und völligen Frieden und Einheit zu erleben – diese wundervolle Schöpfung der perfekten Harmonie zu sein – mich selbst zu erkennen.“

MARY BURMEISTER

Mit diesem Buch halten Sie alles in den Händen, was Sie brauchen, um ein Leben in Gesundheit, Wohlbefinden, Freude, Fülle zu führen mithilfe einer einfachen, für jeden anwendbare Methode, die Jin Shin Jyutsu genannt wird.

Jeder kennt Jin Shin Jyutsu. Es ist ein uns angeborenes Wissen, an das wir uns zwar nicht bewusst erinnern, das wir aber immer wieder intuitiv anwenden: Wenn wir unsere Arme verschränken, berühren wir einen Punkt in den Ellenbeugen, der uns dabei unterstützt, in unserer inneren Autorität zu sein. Kinder, die in der Schule auf ihren Händen sitzen, stärken damit ihre Aufmerksamkeit, Konzentration und Merkfähigkeit. Beim Nachdenken stützen wir unseren Kopf in die Hände und aktivieren damit intuitiv unsere Gehirnströme. Wenn wir betroffen sind, legen wir die Hand auf das Brustbein, wenn Kinder am Daumen lutschen, nehmen sie damit automatisch Einfluss auf ihre Magen – Milz – Energie usw. Das heißt, oft legen wir automatisch unsere Hände auf bestimmte Punkte am Körper und harmonisieren uns dadurch selbst.

Jin Shin Jyutsu ist ein angeborenes Wissen, das in uns schlummert – wir müssen es nur wieder neu entdecken, uns er-innern.

Jin Shin Jyutsu (ausgesprochen: Dschinn Schinn Dschiutsu) ist japanisch und wird bei uns im Sprachgebrauch auch „*Strömen*“ genannt, weil die Lebensenergie durch das Halten bestimmter Punkte am Körper wieder ungehindert durch uns zu *strömen* beginnt.

Indem Sie Ihre Hände auf diese Punkte am Körper legen, bringen Sie sich wieder in Harmonie, aktivieren Ihre Selbstheilungskräfte, lösen alte, verhärtete Muster und Einstellungen und Sie werden merken, wie Freude, Gesundheit und Wohlbefinden in Ihr Leben einziehen und wie neuer Schwung und Leichtigkeit Sie erfüllen.

Ansprechende Texte, anschauliche Abbildungen und viele Fotos helfen Ihnen, diese wunderbare Kunst des Jin Shin Jyutsu sofort anzuwenden und je nach Wunsch immer weiter zu vertiefen.

Die Einfachheit des Jin Shin Jyutsu – in aller Komplexität – zeigt Ihnen einen Weg, wie Sie Ihr Leben in allen Bereichen verbessern können, emotional, geistig und körperlich – mühelos.

Die Wiederentdeckung des Jin Shin Jyutsu durch Jiro Murai

Jin Shin Jyutsu ist ein uraltes Menschheitswissen, das in vielen Kulturen über Generationen hinweg mündlich überliefert wurde und schließlich in Vergessenheit geriet. Es ist eine wunderbare Methode, sich selbst in allen Lebenslagen zu harmonisieren, zu stärken und zu heilen.

Jiro Murai, ein Japaner, hat dieses alte Wissen wiederentdeckt, aufgeschrieben und dadurch für uns wieder zugänglich gemacht.

Jiro Murai wurde 1886 in Japan, in Taishoomura (heute Karga City), geboren. Er stammte aus einer Ärztfamilie, studierte aber nicht selbst Medizin, sondern entschied sich für Seidenraupenzucht und Philosophie. Doch er interessierte sich nicht wirklich für sein Studium, sondern wollte das „wahre Leben“ kennenlernen, wie er es nannte. Unter „wahrem Leben“ verstand er, verrückte Dinge zu tun, vieles auszuprobieren, Extremsituationen zu erleben. Er probierte zum Beispiel aus, wie sein Körper reagiert, wenn er drei Wochen lang nur Reis aß oder nur Fisch. Zusammen mit seinen Freunden veranstaltete er wilde Saufgelage und Wettessen. Aber mit der Zeit hielt sein Körper diese ungesunde Lebensweise nicht mehr aus, und im Alter von 26 Jahren wurde Jiro Murai schwer krank. Kein Arzt konnte ihm mehr helfen, und alle rechneten mit seinem baldigen Tod.

Jiro Murai ließ sich von seiner Familie zu einer einsamen Hütte in den Bergen bringen, wo er alleine sterben wollte. Er bat seine Familie, nach acht Tagen wiederzukommen, um nach ihm zu sehen.

Jiro Murai war extrem geschwächt. Er betete und meditierte. Von Buddhastaturen kannte er verschiedene Fingerhaltungen, die er nun auch anwandte. Er spürte verschiedene Ströme in seinem Körper fließen und hielt Punkte am Körper, die ihm guttaten. Dennoch wurde er immer schwächer und spürte, wie langsam das Leben aus ihm wich.

Dann aber plötzlich, am siebten Tag, fühlte er eine große Hitze in sich aufsteigen, als würde ein brennendes Feuer seinen Körper durchströmen. Er spürte

einen tiefen inneren Frieden und dann Freude und Dankbarkeit. Er wusste, er war geheilt.

Ihm war klar, dass seine Heilung mit den Meditationen, Gebeten und Fingerhaltungen etwas zu tun hatte, und nun krempelte er sein Leben völlig um. Er schwor sich, dieses Geheimnis zu erforschen und es an die Menschen weiterzugeben.

Jiro Murai studierte die alten Schriften (z.B. das „Kojiki“: „Buch der alten Dinge“), forschte in den kaiserlichen Bibliotheken nach überliefertem Wissen und Weisheit. Und er sammelte eigene Erfahrungen, indem er sich regelmäßig in die Berge zurückzog, in die Stille ging und nach innen spürte. Er fühlte immer mehr die verborgenen Kräfte, die im Menschen wirken. Er spürte Energieströme durch seinen Körper fließen und entdeckte Punkte an seinem Körper, die eine sehr hohe Energie aufwiesen. Beim Halten dieser Punkte fühlte er, wie ein bisher ungekannter tiefer Friede, Harmonie und Freude ihn durchströmten. Aus diesen Erfahrungen zusammen mit den alten Lehren entwickelte Jiro Murai eine Lebenskunst, die er zuerst „Die Kunst des Glücklichseins“ nannte. Dann nannte er sie „Die Kunst der Langlebigkeit“, weil die Menschen, wenn sie diese Kunst anwandten, gesünder und kraftvoller wurden. Als Jiro Murai feststellte, wie umfassend diese Heilmethode auf Körper, Geist und Seele wirkt, gab er ihr den Namen „Jin Shin Jyutsu“, was wörtlich übersetzt heißt: „Die Kunst des Schöpfers für den mitfühlenden Menschen.“

Jin: WISSENDER, mitfühlender Mensch

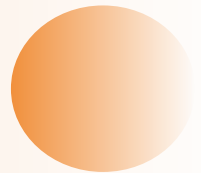
Shin: Schöpfer

Jyutsu: Kunst

Die Kunst des Schöpfers durch den mitfühlenden Menschen.

Die Kunst des Schöpfers für MICH persönlich.

Die Kunst, mich selbst kennen – mir helfen zu lernen.



Jiro Murai gab sein Wissen an seine treue Schülerin Mary Burmeister weiter. Sie war Tochter japanischer Eltern, die in den USA lebten. In den 40er Jahren ging sie nach Japan, auf der Suche nach ihren Wurzeln. Sie arbeitete als Übersetzerin und studierte Diplomatie. Auf einem Vortrag lernte sie Jiro Murai kennen, der sie fragte, ob sie ein Geschenk mit in die USA nehmen wolle. Es war das Geschenk des Jin Shin Jyutsu. Spontan sagte Mary Burmeister „ja“ und wurde für 12 Jahre Jiro Murais Schülerin. Sie lernte und erforschte dieses Wissen und unterrichtete es – und so verbreitete es sich im Laufe der Jahre über die ganze Welt.

Was ist Jin Shin Jyutsu?

Jin Shin Jyutsu ist ein Weg, die Lebensenergie im Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Gesundheit, Lebenskraft und Wohlbefinden hängen von der freien und gleichmäßigen Verteilung der Lebensenergie überall im Körper ab.

Jin Shin Jyutsu bringt Ausgeglichenheit in das Energiesystem unseres Körpers, harmonisiert unsere Gedanken, unsere Einstellungen, unsere Emotionen, fördert dadurch Gesundheit und Wohlbefinden und stärkt die jedem von uns innewohnende Selbstheilungskraft.

Jin Shin Jyutsu arbeitet mit sechsundzwanzig „Sicherheits- Energieschlössern“, das sind Punkte am Körper, die sich innerhalb der Energiebahnen befinden, die Leben in unseren Körper bringen. Werden eine oder mehrere dieser Bahnen blockiert, wird der Energiefluss in der betreffenden Zone unterbrochen und letztlich das gesamte Energieströmungsmuster durcheinandergebracht. Dann entstehen Disharmonie und Krankheit.

Indem wir die Hände auf bestimmte Energieschlösser legen, können wir uns seelisch, körperlich und geistig wieder ausbalancieren. Blockaden lösen sich, Symptome verschwinden.

Jin Shin Jyutsu bringt Harmonie in Körper, Geist und Seele zurück. Ebenso offenbart es einen Weg, „mich selbst kennen zu lernen, mir selbst helfen zu lernen“, wie Mary Burmeister es in ihren eigenen Worten ausdrückt.

Jin Shin Jyutsu heißt lernen, sich zu erinnern, das wieder zu entdecken, was wir alle in uns haben: die Schlüssel zur vollkommenen Harmonisierung, zu Freude, Liebe, Gesundheit und Wohlstand.

Krankheit ist die Antwort des Körpers auf blockierte Energie. Die Lebensenergie fließt in bestimmten Mustern durch unseren Körper. Kann sie ungehindert fließen, sind wir körperlich, geistig und seelisch gesund. Der Fluss der Lebensenergie kann jedoch durch unsere Art, zu denken und zu fühlen, durch Stress, Ärger, durch negative Ess- und Arbeitsgewohnheiten, durch Verletzungen und erbliche Belastungen beeinträchtigt werden. Durch die Anwendung des Jin Shin Jyutsu bringen wir die Lebensenergie wieder in Harmonie. Indem wir unsere Hände auf bestimmte Punkte am Körper legen, geben wir uns selbst Starthilfe, die Energieblockaden lösen sich nach und nach, bis die Lebensenergie wieder ungehindert zu fließen beginnt.

Im Jin Shin Jyutsu geht es nicht um Symptomtherapie, sondern um die Wiederherstellung des vollkommenen Gleichgewichts. Wir bekämpfen nicht lästige körperliche Beschwerden, sondern harmonisieren das ganze Körpersystem. Wir reparieren den Körper nicht, wir stimmen ihn.

Die Philosophie des Jin Shin Jyutsu

Alles ist in uns

Jin Shin Jyutsu ist die Erinnerung an das Wissen in uns.

Paracelsus sagte: *„Der Mensch enthält in sich alles Wissen und alle Weisheit, die zur Heilung erforderlich sind.“*

Jin Shin Jyutsu ist eine Lebenskunst.

Wir müssen nicht mehr Sklaven unserer Lebensumstände sein, sondern wir können lernen, unser Leben immer bewusster selbst zu gestalten.

Dabei geht es auch um eine Veränderung der Wahrnehmung, weg vom Mangel (was stimmt nicht?), hin zur Fülle (was stimmt?). Und dieses „was stimmt?“ ist die Haltung, die Probleme zu Möglichkeiten macht, die uns an das erinnert, was wir in Wirklichkeit sind.

Mary Burmeister spricht nie von Problemen, sondern immer nur von Projekten. Schon allein diese Wortwahl bringt Bewegung und Veränderung mit sich, im positiven Sinne. Projekte kann man angehen, da ist die Aufmerksamkeit nicht in Problemen verhängt und dreht sich im Kreis, sondern ist automatisch lösungsorientiert.

Jin Shin Jyutsu ist Erneuerung auf allen Ebenen. Gedanken werden Worte und Worte werden Tatsachen.

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.

Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.

Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.

Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

AUS DEM TALMUD

Mary Burmeister sagte: „*Der Körper ist der Spiegel unserer Gedanken.*“

Nichts, was von außen kommt, kränkt mich, sondern meine eigenen Gedanken und Worte kränken mich (das, was aus mir herauskommt).

Jin Shin Jyutsu ist eine Hilfe, unsere Gedanken und unsere Wahrnehmung zu ändern und uns damit wieder in Harmonie zu bringen.

Jin Shin Jyutsu harmonisiert Energie, harmonisiert Gedanken und Emotionen.

Wenn meine Gedanken und Worte klar sind, dann folgt der Körper nach.

Es werden nicht die körperlichen oder psychischen Beschwerden bekämpft, sondern es wird das gesamte Körpersystem harmonisiert.

Jin Shin Jyutsu ist die Schwingung, die mir hilft, immer wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Jin Shin Jyutsu ist ein angeborener Teil menschlicher Weisheit.

Jin Shin Jyutsu heißt, unsere komplexe Existenz in eine einfache LEBENS-KUNST zu verwandeln.

„Durch **Jin Shin Jyutsu** werden wir uns der Tatsache bewusst, dass wir alles, was wir zu Harmonie und Gleichgewicht (d.h. Einklang mit dem Universum) in Körper, Geist, Seele, Gefühlen und Verdauung brauchen, SELBST besitzen. Dieses Bewusstsein lässt ein Gefühl vollkommenen inneren Friedens, von Gleichmut, Sicherheit und Einheit aufkommen, das mir nichts und niemand nehmen kann. Unsere Ängste, Grundlagen aller Disharmonie, lösen sich eine nach der anderen auf, alle unnötigen Bürden fallen von unseren Schultern ab und machen völliger innerer und äußerer Harmonie Platz. Unser tägliches LEBEN lässt Gefühlen des Wetteiferns und Vergleichens keinen Raum. Nur der gegenwärtige Zustand des SEINS besteht, der unsere „Vergangenheit“ schon mit einschließt und der Grundstein unserer „Zukunft“ ist.“ (Mary Burmeister)

Jin Shin Jyutsu ist eine Möglichkeit, mich auf den Weg zu machen. Es ist gelebte Philosophie, eine „kosmische, kunstlose Kunst, mir selbst zu helfen“.

Mary Burmeister sagte: „*Alle meine Leiden heißen einfach: Ich erkenne mich selbst nicht.*“

Alles liegt in Ihnen. Finden Sie zurück zu Ihrem natürlichen Zustand mithilfe Ihrer Hände, Ihres Atems und bewussten Denkens.

Erinnern Sie sich an die Kraft in Ihnen!!!

Tief in unserem Inneren ist alles vollkommen – bereit, durch uns in die Welt zu strahlen.

Die größte Kraft und Weisheit im Universum

Es geschah vor langer Zeit, als die Götter sich zusammenriefen, um darüber zu beraten, wo sie denn die größte Kraft und Weisheit des Universums verstecken könnten, da in deren Augen der Mensch noch nicht reif dafür war, diese Weisheit zu erhalten.

Und so beabsichtigten die Götter, diese universelle Intelligenz an einem Ort zu verstecken, an dem der Mensch erst dann zu suchen beginnt, wenn er die nötige Reife dafür erreicht hat.

Es meldete sich ein Gott zu Wort und sagte: „Ich weiß, wo wir die größte aller Kräfte verstecken könnten, nämlich auf dem höchsten Berg der Welt.“ Sehr schnell aber erkannten die Götter, dass der Mensch Mittel und Wege finden würde, auch die höchsten Gipfel dieser Welt zu erklimmen. Und sie berieten weiter, bis sich ein anderer Gott zu Wort meldete und sagte: „Ich habe ein Idee! Wir verstecken diese göttliche Weisheit und allumfassende Kraft an dem tiefsten Punkt der Weltmeere, dort wird der Mensch niemals hingelangen!“

Oh doch, erwiderte ein dritter Gott. Der Mensch mit seinem Forscherdrang wird Geräte und Maschinen entwickeln, die es ihm ermöglichen werden, auch die tiefsten Tiefen der Meere zu erforschen. Sie werden nichts unversucht lassen, um dieses Ziel zu erreichen. Nein, das würde nicht ausreichen. Es gibt nur eine Möglichkeit, wo wir diese unglaubliche Kraft, den Schlüssel allen Lebens, verbergen können, einen Ort, die der Mensch erst dann beachtet, wenn er reif dafür ist.“

Und so versteckte man diese Kraft, diese Weisheit des Universums, im Menschen selbst.

Autor unbekannt

Der verloren geglaubte Schatz liegt in Ihnen.

Nicht in Ihrem Körper oder in Ihren Gefühlen, auch nicht in Ihrem Verstand, sondern in Ihrem Bewusstsein.

Durch Jin Shin Jyutsu erinnern Sie sich wieder daran, Stück um Stück.

Die heilsamen Kräfte unserer Hände

Es gibt einen Spruch, der heißt: „*Gott hat keine Hände als die deinen*“.

In unseren Händen können wir die Lebensenergie deutlich spüren. Reiben Sie einmal für ein paar Sekunden Ihre Hände aneinander. Dann nehmen Sie die Hände auseinander und halten die Handflächen zueinander mit 10-20 cm Abstand. Spüren Sie die Energie zwischen Ihren Händen? Spüren Sie sie noch, wenn Sie die Hände weiter auseinanderbringen? Spielen Sie mit dieser Energie. Können Sie sich vorstellen, dass es eine Energiekugel oder ein Energieball zwischen Ihren Händen ist?

Mit der Kirlian – Fotografie kann man schon seit vielen Jahren Energie sichtbar machen. Dabei kann man sehen, dass um die Hände herum ein sehr starkes Energiefeld ist, vor allem über den Fingerspitzen. Oft kann man auch sehen, wie die Energie strahlenförmig aus den Händen fließt.

Mary Burmeister vergleicht die Hände mit einem Kanal, „durch den die unendlichen Kräfte des Schöpfers fließen“.

Wenn uns etwas wehtut, legen wir unbewusst die Hände auf die schmerzende Stelle. Oder wir halten, wie schon im Vorwort beschrieben, intuitiv bestimmte Punkte am Körper.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Hände aufzulegen:

- ◇ **Hände nebeneinander auflegen:** Diese Methode wendet man bei **Schmerzen** allgemein an oder bei Verbrennungen. Wenn die Brandwunde schmerzt, legen Sie die Hände nicht direkt auf die verbrannte Haut, sondern leicht schwebend darüber. Wenn mehrere Menschen anwesend sind, kann man auch einen Händeberg machen: Der Erste legt seine Hände auf die schmerzende Stelle, der Nächste legt seine Hände auf die des Ersten usw. Damit kann man die Wirkung beschleunigen.



- ◇ **Linke Hand über die rechte Hand:** Immer, wenn etwas im Körper gehalten werden soll, z.B. bei **blutenden Wunden oder Leistenbruch**, legen Sie zuerst die *rechte Hand* auf oder knapp über die jeweilige Körperstelle und die *linke Hand* auf die *rechte Hand*. Auch da kann man mit mehreren Menschen einen Händeberg machen.



- ◇ *Rechte Hand über die linke Hand* hilft, wenn etwas aus dem Körper heraus muss: bei Insektenstichen, Eiterungen, Splitter, das Gift einer Zecke. Und wieder gibt es die Möglichkeit des Händeberges.



Das sind die einfachsten „Griffe“. Und machen Sie sich keine Sorgen, Sie können nichts falsch machen, auch nicht, wenn Sie die Hände verwechseln. Also, wenn Sie bei blutenden Wunden aus Versehen zuerst die linke und dann die *rechte Hand* darüberlegen, heißt das nicht, dass derjenige verblutet (weil ja eigentlich die *linke Hand* die Energie aus dem Körper herauszieht). Keine Angst, der Körper ist intelligent und dreht die Energie um. Es dauert dann halt ein wenig länger, bis die Wirkung eintritt, als wenn man die Hände richtig herum auflegt.

Beim Jin Shin Jyutsu werden meistens 2 Punkte am Körper (sogenannte „Sicherheitsenergieschlösser“) gleichzeitig gehalten.

Wir legen die Finger oder die ganze Hand auf diese Punkte, so lange, bis die Lebensenergie wieder ungehindert zu fließen beginnt. Wir geben uns selbst sozusagen Starthilfe, laden unsere Energiebatterien wieder auf. Das kann man sogar selbst spüren, wie eine Art Kribbeln, ein inneres Strömen. Deshalb wird Jin Shin Jyutsu auch einfach „Strömen“ genannt. Wir sind aber nicht die „Macher“, wir geben nicht unsere Energie, sondern indem wir zwei Energieschlösser halten, geben wir durch die Lichtenergie in unseren Händen einen Impuls an die Energiepunkte. Dadurch verstärkt sich deren Schwingung und die Energie in den Strömen kommt wieder zum Fließen. Wie gesagt, wir geben nur Starthilfe, lassen Sie geschehen.

Kurzanleitung zur Strömdauer

lassen Sie Ihre Hände so lange auf den jeweiligen Punkten liegen, bis Sie dieses „Kribbeln“, oder „Strömen“ spüren. So nach ca. 1 bis 5 Minuten können Sie in Ihren Händen dieses leichte Pulsieren wahrnehmen.

Das ist ein Zeichen, dass die Lebensenergie wieder frei durchfließt.

Wenn Sie anfangs das Pulsieren nicht spüren, gibt es eine kleine Richtschnur:

- ◇ beim Fingerhalten: ca. 3 Minuten pro Finger, wenn Sie alle Finger der Reihe nach strömen, wenn Sie nur einen Finger strömen, dementsprechend länger
- ◇ bei den Mudras: 5 – 15 Minuten pro Mudra
- ◇ beim Finger-Zehen-Strom: ca. 3 Minuten pro Griff
- ◇ beim Zentralstrom: ca. 3 Minuten pro Griff
- ◇ bei Betreuer- und Vermittlerstrom: ca. 20 – 30 Minuten pro Strom
- ◇ bei den Kurzgriffen: 10 bis 15 Minuten pro Körperseite

Wichtig ist: Es gibt kein Richtig oder Falsch.

Sie können nichts falsch machen. Sie tun oder sind einfach.

Entspannen Sie sich, Sie brauchen nichts erzwingen. Wichtig ist eine bequeme Stellung, es spielt keine Rolle, ob Sie dabei sitzen oder liegen. Machen Sie es so, wie es für Sie am gemütlichsten ist.

Wenn Sie sich unwohl fühlen oder bestimmte Griffe zu unbequem sind, entspannen Sie sich einfach und halten Sie den zum jeweiligen Symptom zugeordneten Finger.

Sie können sich selbst so lange strömen, wie Sie möchten. Wenn Sie andere strömen, gilt:

- ◇ Erwachsene bis 60 Minuten
- ◇ alte oder sehr kranke Menschen höchstens 20 – 30 Minuten am Stück
- ◇ Kinder bis 30 Minuten
- ◇ Tiere 10 – 20 Minuten