

Das Kartenset

Dieses Kartenset ist eine wunderbare Hilfe, um sich im Alltag immer wieder kleine Auszeiten zum Strömen zu nehmen, zu entspannen, neue Kraft und Energie zu schöpfen und sich selbst immer wieder neu auszubalancieren. Die einfachen Strömübungen verbunden mit kraftvollen Affirmationen lassen sich mühelos in den Tag integrieren.

Halte jeden Strömgriff einfach 3 bis 5 Minuten oder so lange, wie es dir guttut. Du kannst erst die eine und dann die andere Körperseite, ebenso gut aber auch nur eine Körperseite strömen (es wirkt indirekt auch auf die andere Körperseite). Gehe einfach so vor, wie es sich für dich gut und entspannt anfühlt.

Alle auf den Karten vorgestellten Strömgriffe und Strömfolgen werden nachfolgend noch einmal ausführlicher erläutert. Weitergehende Informationen mit zahlreichen Fotos findest du außerdem in der ebenfalls im Verlag Via Nova erschienenen Begleitpublikation *Jin Shin Jyutsu – Die Kunst des Heilströmens erlernen* (ISBN 978-3-86616-254-9).

Die Dreieinigkeitsströme

Ströme sind Energiebahnen, die sich durch unseren Körper ziehen und alle Bereiche mit lebensspendender Energie versorgen. **Wenn die Lebensenergie ungehindert durch unseren Körper fließen kann, sind wir geistig, seelisch und körperlich gesund.** Die vitale Lebensenergie fließt in ganz bestimmten Gesetzmäßigkeiten durch den Körper: an der Körpervorderseite hinunter und an der Körperrückseite wieder hinauf. Sie bewegt sich innerhalb bestimmter Ströme und verbindet die universelle, feinstoffliche Energie mit der aufbauenden, nährenden Lebensenergie innerhalb des Körpers.

Im Jin Shin Jyutsu kennt man drei besonders wichtige Energieströme, die als „Dreieinigkeitsströme“ bezeichnet werden:

Der erste Energiestrom, der sich im Menschen bildet, ist der Strom, der uns direkt mit der Lebensquelle verbindet. Wir nennen ihn den **Zentralstrom** oder **Hauptzentralstrom**. Er ist unsere direkte Verbindung mit der Urquelle, mit der göttlichen Energie. Er beginnt an der Schädelbasis und fließt in der Körpermitte an der Körpervorderseite hinunter und an der Körperrückseite

wieder hinauf. Er versorgt uns wie eine große Energiequelle mit lebensspendender Kraft.

Zwischen Nabel und Schambein verzweigt sich der Hauptzentralstrom in die beiden **Betreuerströme**. Man sagt, sie sind unsere Verbindung zur kosmischen Intelligenz. Sie befinden sich symmetrisch auf der linken und rechten Körperseite und betreuen diese Seiten (daher der Name „Betreuer“). Auf den Betreuerströmen liegen die 26 Sicherheitsenergieschlösser.

Aus den Betreuerströmen wiederum entspringen am oberen Rand des Schulterblatts die beiden **Vermittlerströme**, die auch diagonale Vermittler genannt werden. Sie „vermitteln“ sozusagen zwischen den Betreuerströmen, gleichen aus, wenn auf der einen Körperseite zu viel oder zu wenig Energie ist. Sie bringen Wandel und Bewegung und stärken unsere Handlungsfähigkeit.

Verbindung mit der Lebensquelle: der Zentralstrom

Der Zentralstrom ist der Energiestrom, der dich direkt mit der Quelle, der göttlichen Energie, verbindet und dich auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene mit der universellen Lebensenergie versorgt.

Er gibt dir Vertrauen, Klarheit und tiefe innere Sicherheit. Widerstände lösen sich, du kommst wieder in Fluss, neue Freude und Lebenskraft strömen in dein Leben, Ängste und Depressionen können sich lösen. Der Zentralstrom harmonisiert alle Energieschlösser und Ströme und harmonisiert von Kopf bis Fuß. Jiro Murai nennt den Zentralstrom die „göttliche Gegenwart im ehrwürdigen Mittelpunkt des Universums“ oder auch „den großen Lebensatem“. Körper, Geist und Seele bekommen neue Kraft und Energie. Dein ganzes Sein harmonisiert sich. Du spürst wieder die Verbindung zur Lebensquelle.

Um den Zentralstrom zu harmonisieren, wende folgende Strömfolge – oder einfach nur den ersten Schritt als Kurzgriff – an.

1. Lege die rechte Hand auf die obere Mitte des Kopfes und die linke Hand auf die Mitte der Stirn zwischen die Augenbrauen. Die rechte Hand bleibt bis zum vorletzten Schritt auf der Kopfmitte liegen.
2. Lege die linke Hand auf die Nasenspitze.
3. Lege die linke Hand an das Halsgrübchen am oberen Ende des Brustbeins.
4. Lege die linke Hand auf die Mitte des Brustbeins.
5. Lege die linke Hand auf den Bauch zwischen dem unteren Ende des Brustbeins und dem Bauchnabel.
6. Lege die linke Hand auf das Schambein.
7. Nun lasse die linke Hand auf dem Schambein liegen und lege die rechte Hand an das Steißbein.

Affirmation:

Ich bin eins mit der unendlichen Quelle und werde mit allem versorgt, was ich brauche.

Loslassen und regenerieren: die Betreuerströme

Die Betreuerströme entstehen aus dem Zentralstrom, befinden sich auf der rechten und linken Körperseite symmetrisch zur Wirbelsäule und betreuen die zugehörige Körperseite. Sie lösen Stress und Spannungen und nehmen dir die Last von den Schultern. Sie unterstützen die 26 Energieschlösser und sorgen für einen harmonischen Energiefluss. Sie aktivieren die Selbstheilungskräfte und bringen Entspannung und Erneuerung auf allen Ebenen. Durch die Betreuerströme bekommen wir die Fähigkeit, zu denken und zu unterscheiden. Sie helfen dir, ehrlich und authentisch zu sein, einen klaren Kopf zu behalten, auf dein Herz zu hören und mit dir selbst und deinen Mitmenschen liebevoll umzugehen. Altes darf sich lösen, auch alte Glaubensmuster und Bewertungen. So schöpfst du neue Kraft, fühlst dich leichter und freier und beginnst den Tag mit Energie und Freude.

Zur Harmonisierung der linken Körperseite führe die folgenden beiden Strömgriffe (oder als Kurzgriff den 1. Schritt) durch.

1. Lege die rechte Hand auf die linke Schulter (SES 11) und die linke Hand unter den linken Sitzhocker (SES 25).
2. Die rechte Hand bleibt auf der linken Schulter und die linke Hand geht in die linke Leiste (SES 15).

Führe die Griffe für die rechte Körperseite umgekehrt aus.

1. Lege die linke Hand auf die rechte Schulter (SES 11) und die rechte Hand unter den rechten Sitzhocker (SES 25).
2. Lasse die linke Hand auf der rechten Schulter liegen und lege die rechte Hand in die rechte Leiste (SES 15).

Affirmation:

Ich lasse los und höre auf mein Herz.

Neue Kraft durchströmt mich.

Wandlung und Bewegung: die Vermittlerströme

Die Vermittlerströme vermitteln zwischen den Betreuerströmen: Sie gleichen aus, wenn auf der einen Körperseite zu viel oder zu wenig Energie ist, verweben die beiden Körperseiten miteinander, verbinden die Ströme der linken und der rechten Körperseite mit dem Zentralstrom, so dass die Betreuerströme immer wieder mit neuer Energie aus der Quelle versorgt werden.

Die Vermittlerströme bringen in Bewegung, lösen Erstarres, helfen dir, frei zu atmen, mit Veränderungen umzugehen und traumatische Erlebnisse zu verarbeiten. Sie bringen die Emotionen ins Gleichgewicht, lösen tiefsitzende Frustration, Wut, Gereiztheit und Trauer und bringen tiefe Entspannung. Sie unterstützen das Immunsystem bei akuten Erkrankungen wie Grippe, Fieber und Erkältung und sind sehr hilfreich bei allen schweren Erkrankungen, chronischen Themen und Allergien.

Für den linken Vermittlerstrom lege die rechte Hand auf die linke Schulter (SES 3) zwischen der oberen Ecke des Schulterblatts und der Wir-

belsäule. Bilde mit der linken Hand einen Kreis, indem du den Daumen auf den Ringfingernagel legst. Bringe die Knie zusammen, sodass sie sich an der Innenseite berühren (SES 1).

Für die rechte Körperseite lege die linke Hand auf die rechte Schulter (SES 3) zwischen der oberen Ecke des Schulterblatts und der Wirbelsäule. Bilde mit der rechten Hand einen Kreis, indem du den Daumen auf den Ringfingernagel legst. Bringe die Knie zusammen, sodass sie sich an der Innenseite berühren (SES 1).

Affirmation:

Leicht und frei fließe ich
mit dem Fluss des Lebens.

Belastendes loslassen und Freude empfangen: die 36 Atemzüge

Die 36 bewussten Atemzüge helfen dir, in kürzester Zeit zu regenerieren, Altes und Belastendes auszuatmen und neue, gereinigte Energie zu empfangen.

Setze dich bequem und aufrecht hin und gib dir selbst eine große Umarmung: Lege die Hände unter die Achseln. Die Daumen zeigen nach oben. Lasse deine Schultern fallen und entspanne dich.

Mary Burmeister sagte bei dieser Übung: „Sei das Fallenlassen deiner Schultern und atme allen Staub, Schmutz und schmierigen Dreck aus – und sei das Lächeln.“

Neige den Kopf leicht nach vorne, sodass du sein Gewicht nicht spürst. Schließe die Augen und richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Atme einmal tief ein – und wieder aus. Und nun atme 36 Atemzüge, wobei du das Ausatmen zählst: Einatmen – 1 – Ausatmen, Einatmen – 2 – Ausatmen, bis du bei 36 Atemzügen angekommen bist.

Du brauchst dich um nichts zu bemühen. Sei einfach das Fallenlassen deiner Schultern und