



Tina Stümpfig

# Jin Shin Jyutsu bei Schmerzen

*Energetische Selbsthilfe von  
A wie Arthritis bis Z wie Zahnschmerzen*

## **Was tun, wenn der Kopf hämmert, der Rücken zieht oder der Bauch krampft?**

Oft greifen wir zu Schmerzmitteln – dabei gibt es eine sanfte und natürliche Alternative: Jin Shin Jyutsu. Die japanische Selbstheilungskunst nutzt Berührung, um blockierte Energien im Körper wieder in den Fluss zu bringen. Schon wenige Minuten genügen, um Spannungen zu lösen und Schmerzen zu lindern.

### **Erfahren Sie ...**

- **was Schmerz ist** – und wie Sie ihn neu verstehen können.
- **worauf Jin Shin Jyutsu basiert** – und warum es wirkt.
- **welche Erste-Hilfe-Griffe es gibt**, um Schmerzen zu lindern.
- **was Sie bei bestimmten Beschwerden** gezielt tun können – von Arthritis bis Zahnschmerzen.
- **wie Sie mit Energieströmen arbeiten**, die den Körper tiefgehend harmonisieren.

Tina Stümpfig

# Jin Shin Jyutsu bei Schmerzen

*Energetische Selbsthilfe von  
A wie Arthritis bis Z wie Zahnschmerzen*

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer  
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1589-7

ISBN E-Book 978-3-8434-6477-2

Tina Stümpfig:  
Jin Shin Jyutsu bei Schmerzen  
Energetische Selbsthilfe von A wie  
Arthritis bis Z wie Zahnschmerzen  
© 2021, 2025  
Schirner Verlag GmbH & Co. KG,  
Birkenweg 14a, 64295 Darmstadt  
E-Mail: [gpsr@schirner.com](mailto:gpsr@schirner.com)

Umschlag: Elena Lebsack & Anna Twele,  
Schirner, unter Verwendung von  
# 1708611163 (© fizkes) und # 446153623  
(© Africa Studio), [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)  
Satz: Hülya Sözer & Anna Twele, Schirner  
Lektorat: Claudia Simon, Schirner  
Druckproduktion: Ren Medien GmbH,  
Filderstadt  
Printed in Czech Republic

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

neu gestaltete Neuauflage 2025 – 1. Auflage Juli 2025

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und  
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe  
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

# INHALT

<b>VORWORT .....</b>	<b>7</b>
<b>SCHMERZEN VERSTEHEN.....</b>	<b>8</b>
Wie entsteht Schmerz? .....	8
Der Einfluss von Stress auf Schmerzen.....	10
Schmerzen als Chance.....	11
<b>EINFÜHRUNG IN DIE KUNST DES JIN SHIN JYUTSU .....</b>	<b>13</b>
Was ist Jin Shin Jyutsu? .....	13
Die Heilkraft in unseren Händen.....	15
Die Anwendung des Jin Shin Jyutsu.....	16
Hilfreiche Hinweise .....	18
<b>ERSTE HILFE –</b>	
<b>ALLGEMEINE JIN-SHIN-JYUTSU-SCHMERZGRIFFE .....</b>	<b>21</b>
Zeigefinger halten .....	21
Fingerkombination .....	23
Hände nebeneinander auflegen .....	24
Hände überkreuz auflegen .....	24
Fersen halten.....	25
Kniekehlen halten.....	25
Waden halten.....	26
Leisten halten .....	26
Stirn halten.....	27
<b>DIE 26 ENERGIESCHLÖSSER – TORE ZUM HIMMELREICH... 28</b>	

## **ALLGEMEINE HARMONISIERER ..... 64**

Die große Umarmung – 36 bewusste Atemzüge.....	64
Die Finger – schnelle Unterstützer.....	66
Der Finger-Zehen-Strom – ein Helfer in der Not.....	74
Der Zentralstrom – die Lebensquelle.....	76
Die Betreuerströme – entspannen und regenerieren.....	82
Die Vermittlerströme – Spannungen und Stress ausgleichen.....	84

## **DIE 12 ORGANSTRÖME ..... 86**

Der Blasenstrom – Angst und Schmerz lösen.....	88
Der Milzstrom – Sonne tanken.....	92
Der Magenstrom – der Scheibenwischer für den Kopf.....	96
Der Nierenstrom – Regeneration und neue Kraft.....	102
Der Lungenstrom – Freund und Helfer in allen Lebenslagen.....	107
Der Dickdarmstrom – Balance zwischen Halten und Loslassen....	112
Der Dünndarmstrom – Erneuerung und Stärkung.....	117
Der Herzstrom – Wirklichkeit ist mühelos.....	120
Der Leberstrom – Reinigung und Neubeginn.....	126
Der Gallenblasenstrom – Licht und Inspiration.....	131
Der Nabelstrom – der Regent der Nacht.....	136
Der Zwerchfellstrom – Zusammenhänge erkennen.....	140

## **SCHNELLE HILFE BEI SCHMERZEN UND BESCHWERDEN VON A BIS Z..... 145**

Arthritis, Arthrose.....	146
Atmung, Schmerzen beim Atmen.....	150
Augenschmerzen.....	153
Bandscheibenvorfall.....	157
Beckenschmerzen, Beckenschiefstand.....	160
Beinschmerzen.....	162

Blasenbeschwerden, Blasenentzündung.....	164
Brust- und Brustkorbschmerzen.....	165
Chronische Schmerzen.....	167
Darmbeschwerden, Blähungen.....	168
Eierstockentzündung.....	168
Endometriose .....	170
Erfrierungen .....	173
Fersenschmerzen .....	174
Fibromyalgie.....	174
Furunkel, Abszesse .....	177
Fußschmerzen.....	178
Gallenblasenprobleme.....	180
Gesäßschmerzen.....	180
Gesichtsschmerzen.....	182
Gliederschmerzen.....	185
Halsschmerzen .....	186
Hand- und Armschmerzen.....	188
Herzbeschwerden.....	190
Hexenschuss .....	193
Hirnhautentzündung .....	194
Hüftschmerzen .....	196
Iliosakralgelenkschmerzen .....	197
Ischias .....	198
Karpaltunnelsyndrom .....	199
Kieferschmerzen.....	202
Knieschmerzen .....	203
Kopfschmerzen.....	205
Krebs, Tumorschmerzen.....	207
Lähmungen.....	209
Lebererkrankungen.....	210
Leistenschmerzen.....	211

Magenschmerzen .....	212
Menstruationsbeschwerden .....	214
Multiple Sklerose.....	215
Muskelschmerzen .....	216
Nackenschmerzen .....	218
Nebenhöhlenentzündung .....	221
Nierenschmerzen.....	223
Ohrenschmerzen .....	226
Operationen.....	228
Osteoporose .....	228
Prostataprobleme.....	229
Rheuma .....	230
Rückenschmerzen.....	233
Schmerzen im Alter .....	235
Schulterschmerzen.....	238
Seelische Schmerzen.....	239
Sehnen- und Bänderprobleme.....	240
Sodbrennen.....	242
Unterbauchschmerzen.....	242
Verletzungen.....	245
Wirbelsäulenschmerzen .....	250
Zahnschmerzen, Zahnfleischentzündung .....	251
<b>DANK.....</b>	<b>253</b>
<b>REGISTER .....</b>	<b>254</b>
<b>ÜBER DIE AUTORIN .....</b>	<b>261</b>
<b>WEITERE BÜCHER VON TINA STÜMPFIG.....</b>	<b>262</b>
<b>BILDNACHWEIS.....</b>	<b>264</b>

# VORWORT

Jeder, der unter Schmerzen leidet, hat meist nur einen Wunsch: sie so schnell wie möglich loswerden. Das ist verständlich. Jedoch sollten wir uns dessen bewusst sein, dass Schmerzen eine wichtige Funktion haben: Sie sind ein Schutzmechanismus, ein Signal unseres Körpers, dass etwas in uns in Schieflage geraten ist, also Energien nicht mehr so fließen, wie sie es sollten. Mit Jin Shin Jyutsu – auch »Heilströmen« oder einfach »Strömen« genannt – bietet sich uns die Möglichkeit, uns immer wieder auszubalancieren.

Bei Schmerzen die Hand aufzulegen, ist ein Reflex, den Sie sicherlich kennen. Wenn z. B. ihr Kopf oder Bauch wehtut, halten Sie automatisch die betroffene Stelle, um Linderung zu bewirken. Durch Jin Shin Jyutsu können Sie sich dieses intuitive Wissen bewusst zunutze machen. Durch die Berührung bestimmter Punkte am Körper werden gezielt die Blockaden aufgelöst, die die Beschwerden verursachen. Dadurch kann die Lebensenergie wieder frei fließen und der Schmerz gehen.

In diesem Buch finden Sie zum einen Strömfolgen, die umfassend harmonisierend wirken, was sich positiv auf Schmerzen und die ihnen zugrunde liegenden Ursachen auswirkt. Zum anderen werden Strömgriffe aufgeführt, die Sie gezielt bei bestimmten Schmerzen praktizieren können. Es gibt immer verschiedene Strömmöglichkeiten, die Sie aber nicht alle anwenden müssen. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen guttut, und lassen Sie sich von Ihrer Intuition leiten.



# SCHMERZEN VERSTEHEN

## Wie entsteht Schmerz?

Laut der Weltschmerzorganisation IASP (International Association for the Study of Pain) ist Schmerz »ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit einer tatsächlichen oder drohenden Gewebeschädigung verknüpft ist oder mit Begriffen einer solchen Schädigung beschrieben wird«. Schmerz ist also sowohl eine körperliche Wahrnehmung (brennend, stechend ...) als auch eine emotionale (quälend, erschöpfend ...).

Grundsätzlich gilt: Schmerzen sind ein Alarmsignal des Körpers. Sie machen uns auf eine Gefahr aufmerksam und haben somit die Aufgabe, uns und unsere Gesundheit zu schützen.

Schmerz wird durch äußere Reize, z.B. Druck, Dehnung, Kälte, Hitze und Verletzung, oder krankhafte Prozesse im Körperinneren ausgelöst. Die Wahrnehmung erfolgt über sogenannte Schmerz-

rezeptoren, freie Nervenendigungen, die sich auf Schmerzreize spezialisiert haben und diese an das zentrale Nervensystem weiterleiten.

Schmerzrezeptoren finden sich in fast allen Körpergeweben wie in der Haut, den Knochen, Sehnen, Muskeln und verschiedenen Organen. Wenn Sie beispielsweise die Hand auf eine heiße Herdplatte legen, erkennen die Nervenfasern den Schmerz auslösenden Reiz (Hitze) und leiten diesen in Sekundenbruchteilen zum Rückenmark weiter. Dort kommt es zu einer Rückkopplung mit dem geschädigten Körperteil, in diesem Fall der Hand, die den Befehl bekommt, sofort zurückzuschnellen. All dies geschieht reflexartig, also noch ohne Beteiligung des Gehirns. Gleichzeitig wandelt das Rückenmark den Reiz in chemische Botenstoffe um. Diese leiten den Schmerzimpuls weiter in das zentrale Nervensystem, das über das Rückenmark bis zum Gehirn verläuft. Erst hier wird aus dem Reiz ein bewusst wahrgenommener Schmerz.

Wie stark Schmerzen empfunden werden, hängt von der persönlichen Schmerztoleranz ab, die von Person zu Person, aber auch von Situation zu Situation variiert. Der aktuelle Gemütszustand spielt eine wichtige Rolle, aber auch bisherige Schmerzerfahrungen, denn diese verändern die Nervenzellen in Rückenmark und Gehirn. Anhaltende Schmerzen lassen die Nervenzellen mit der Zeit immer empfindlicher auf Reize reagieren und somit die Schmerzgrenze sinken. Dies kann dazu führen, dass Menschen schon geringste Reize oder Berührungen als schmerzhaft empfinden. Daraus können chronische Schmerzen entstehen. Als chronische Schmerzen bezeichnet man solche, die über Wochen, Monate oder sogar Jahre andauern oder in regelmäßigen Abständen immer wieder auftreten. Im Gegensatz zu akuten Schmerzen sind sie kein sinnvolles

Alarmsignal des Körpers, sondern Reaktionen auf Fehlfunktionen des Nervensystems oder chronische Entzündungen im Körper wie Arthritis und Rheuma.

Schmerzen müssen nicht in jedem Fall eine körperliche Ursache haben. Seelische Leiden können ebenfalls zu physischen Reaktionen und somit zu Schmerzen führen.

## Der Einfluss von Stress auf Schmerzen

Stress hat einen schlechten Ruf, dabei ist er eine notwendige Form der Anspannung, die uns hilft, uns verändernden Situationen und Umweltbedingungen anzupassen. Er steigert unsere Leistungsfähigkeit und schärft unsere Sinne.

In Belastungssituationen setzt der Organismus Hormone wie Adrenalin und Kortisol frei. Diese aktivieren den Körper und bereiten ihn auf eine Kampf- oder Fluchtreaktion vor. In Stresssituationen weiten sich die Bronchien, um mehr Sauerstoff aufzunehmen, wodurch die Atmung schnell und flach wird. Zudem schlägt das Herz schneller, der Blutdruck steigt, und die Blutgefäße verengen sich. Auch die Muskeln werden besser durchblutet und spannen sich stärker an. Insgesamt stellt sich der Körper auf einen höheren Energieverbrauch ein und gibt mehr Zucker ins Blut ab. Die Verdauung hingegen wird verzögert, die Schmerzempfindlichkeit nimmt ab. So wird der gesamte Körper handlungsbereit gemacht. Ist die Gefahrensituation vorüber, nimmt die Hormonproduktion ab, und der Körper beruhigt sich.

Folgt der Stresssituation jedoch keine Erholungsphase, kommt es zu einer Daueranspannung, die sich auf die gesamte Muskulatur

auswirkt. Dies kann zu anhaltenden Schmerzen im Körper führen, z. B. Rücken-, Schulter-, Nacken-, Kieferschmerzen und Migräne. Ständiger Stress kann auch weitere Folgen haben wie Magenverstimmungen, Verdauungsprobleme, Herz-Kreislauf-Beschwerden und Entzündungen.

Das Hauptproblem ist also nicht Stress an sich, sondern die fehlende Regeneration.

Mit Jin Shin Jyutsu bietet sich Ihnen eine wunderbare Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in die Ruhe zu bringen, sodass wieder eine natürliche Harmonie zwischen Anspannung und Entspannung entsteht und Sie sich ausreichend erholen können.

## Schmerzen als Chance

Oft ignorieren wir Schmerzen, solange sie uns nicht gravierend einschränken. Wir wissen zwar, dass wir uns um uns kümmern, etwas ändern sollten, sind aber zu sehr in unsere alltäglichen Pflichten eingebunden und verschieben es immer wieder auf einen späteren Zeitpunkt. Nicht selten greifen wir zu Schmerzmitteln, um die Beschwerden zu betäuben, um aus- und weiter durchzuhalten. Dadurch wird jedoch das Ungleichgewicht in uns immer größer, die Schmerzen nehmen zu, bis wir sie nicht mehr beiseiteschieben können und wir uns ihnen und ihren Ursachen zuwenden müssen.

Jeder Schmerz signalisiert uns, dass etwas aus den Fugen geraten ist. Somit trägt er aber auch die Chance zum Umdenken, zur Veränderung, zum Wachstum in sich. Er ist eine Aufforderung, wieder in die Harmonie zu finden, in die Verbindung mit uns selbst

und unserer inneren Weisheit. Jin Shin Jyutsu kann uns dabei unterstützen, denn es macht uns bewusst, dass wir alles, was wir brauchen, um in ein umfassendes Gleichgewicht zu kommen, bereits in uns tragen. Dieses Bewusstsein lässt in uns das Gefühl von vollkommenem Frieden, Gleichmut, Sicherheit und Einheit aufkommen. Unsere Ängste, die die Grundlage jeglicher Disharmonie sind, lösen sich eine nach der anderen auf. Alle Bürden fallen von unseren Schultern ab.

Mithilfe von Jin Shin Jyutsu sind wir also nicht nur in der Lage, Schmerzen zu lindern und die ihnen zugrunde liegenden Ursachen zu beseitigen, sondern wir können auch immer mehr bei uns selbst, in unserer Mitte ankommen.



## **ERSTE HILFE – allgemeine Jin-Shin-Jyutsu-Schmerzgriffe**

An dieser Stelle möchte ich Ihnen einfache Griffe zur allgemeinen Schmerzlinderung vorstellen. Diese Schmerzlöser und Harmonisierer ersetzen zwar nicht die vielen anderen Strömmöglichkeiten, mit denen Sie noch wesentlich differenzierter – je nach Art und Ort des Ungleichgewichtes – strömen können, aber Sie bieten einen einfachen Einstieg in die Methode.

### **Zeigefinger halten**

Der Zeigefinger wird im Jin Shin Jyutsu »Schmerzfinger« genannt. Halten Sie ihn zuerst auf der Körperseite, auf der Sie Schmerzen verspüren, dann auf der anderen. Das Halten der Finger ist die einfachste Art des Strömens und kann immer wieder zwischendurch und nebenher angewandt werden.

Halten Sie mit einer Hand den **Zeigefinger** der anderen.



Oder bilden Sie einen **Ring mit Daumen und Zeigefinger**, indem Sie die Daumenspitze auf den Zeigefingernagel legen.



## Fingerkombination

Diese Fingerkombination harmonisiert ebenfalls Schmerzen:

1. Schritt: Halten Sie mit der *rechten Hand* den **linken Daumen**.
2. Schritt: Halten Sie mit der *rechten Hand* den **linken Zeigefinger**.
3. Schritt: Halten Sie mit der *rechten Hand* den **linken kleinen Finger**.

