

RATGEBER GESUNDHEIT

NICOLA WILLE | CHRISTIANE KÜHRT

JIN SHIN JYUTSU

*Beschwerdefrei durch
die sanfte Kunst des
Heilströmens*

G|U



THEORIE

Die Heilkraft der Hände entdecken 5

**DIE KUNST,
SICH SELBST ZU HELFEN 7**

Eine Heilkunst mit Geschichte 8

Jiro Murai – der Begründer 9

Der Weg nach Amerika 9

Die heilende Kraft der Hände 12

Heilen mit den Händen –
eine uralte Kunst 12

Was sagt die Wissenschaft? 14

Eine Physio-Philosophie 16

So entstehen Blockaden 16

Energiepunkte als Verteiler 19

Ganzheitlich heilen 21

Strömen: Die beste 24

Gesundheitsvorsorge 24

Hilfe bei allen Beschwerden 24

PRAXIS

**HEILEN MIT SANFTEN
BERÜHRUNGEN 29**

Einfach Hand anlegen 30

Die Grundlagen 30

Das Strömen der Finger 34

Die Finger als Repräsentanten 34

Gezielt strömen 35

Das Strömen der Energiepunkte 40

So strömen Sie richtig 40

Der Hauptzentralstrom – die
perfekte Tankstelle 70

**FÜR ALLE FÄLLE DEN
RICHTIGEN STRÖMGRIFF 73**

Beschwerden von A–Z 74

Sofort anzuwenden 74

Allergien 76

Augenbeschwerden 76

Ballenbeschwerden 77

Beine, schwere 77

Blähungen 78

Blasenbeschwerden 78

Bronchitis 80



EINE HEILKUNST MIT GESCHICHTE

Der Grundgedanke des Jin Shin Jyutsu basiert darauf, dass die Lebensenergie über sogenannte Energiebahnen gleichmäßig den Körper durchfließt. Wird dieser Energiefluss jedoch durch negative äußere oder innere Einflüsse gestört und damit aus dem natürlichen Gleichgewicht gebracht, so entstehen Blockaden, die Beschwerden und Krankheiten verursachen können.

Durch das Auflegen der Finger auf bestimmte Körperpunkte lassen sich diese Blockaden lösen und die Selbstheilungskräfte aktivieren. Das Wissen um die Heilkraft der Hände ist Tausende von Jahren alt und in zahlreichen Kulturen zu Hause. Doch mit der Entwicklung der Schulmedizin gerieten viele alte Heilmethoden in Vergessenheit, so auch die Grundlagen von Jin Shin Jyutsu.

JIRO MURAI – DER BEGRÜNDER

Erst Anfang des 20. Jahrhunderts wurden die Grundgedanken von Jin Shin Jyutsu von dem jungen Japaner Jiro Murai wiederentdeckt. Der Sohn eines Arztes kam 1886 im japanischen Taiseimura auf die Welt. Weil sein älterer Bruder die Familientradition fortsetzte, konnte Murai Seidenraupenzüchter werden. Er entwickelte sich zum leichtlebigen jungen Mann, der sich dem übermäßigen Essen und Trinken hingab. Mit 26 Jahren wurde er so schwer krank, dass die Ärzte ihn schließlich als unheilbar aufgaben. Das veranlasste Jiro Murai, sich mit den großen Meistern der Geschichte zu befassen. Er hatte gelesen, dass manche von ihnen durch Meditation und die Heilkraft der Hände Wunder erfahren hatten. So zog er sich auf eine abgeschiedene Berg- hütte zurück, fastete, meditierte und probierte verschiedene Fingerpositionen, sogenannte Mudras, an sich aus. Er war fasziniert von dem, was mit ihm passierte: Immer wieder verlor er das Bewusstsein. Von Tag zu Tag wurde ihm kälter, bis ihn auf einmal eine Hitzewelle erfasste. Danach empfand er plötzlich große innere Ruhe und wurde gesund. Fortan widmete Murai sein Leben dem Heilen.

Das innere Gleichgewicht wiedererlangen

Aus seinem Leiden gewann Jiro Murai die Erkenntnis: Krankheiten entstehen aus einem Mangel an innerer Harmonie. An sich selbst

hatte er erfahren, dass es möglich ist, mit den bloßen Händen diese Harmonie wiederherzustellen. So erforschte Jiro Murai Disharmonien, die den Energiefluss stören. Seine Erfahrungen verband er mit dem Wissen der alten Meister und entwickelte seine Heilkunst, die er später Jin Shin Jyutsu nannte.

Die Bibliothek des Kaisers

Murai gewann seine Einsichten und Erkenntnisse durch das Studium unterschiedlicher, teils uralter Quellen. Dazu stellte ihm der japanische Kaiser als Dank für seine Behandlung die kaiserliche Bibliothek zur Verfügung. In dieser Schatztruhe alten Wissens fand Murai das »Kojiki«, das »Buch der alten Dinge«. Was in diesen Texten zu den traditionellen Heilkünsten stand, überprüfte er nun ausführlich in der Praxis. Er reiste durch ganz Japan und behandelte lange Zeit die Obdachlosen und Armen Tokios.

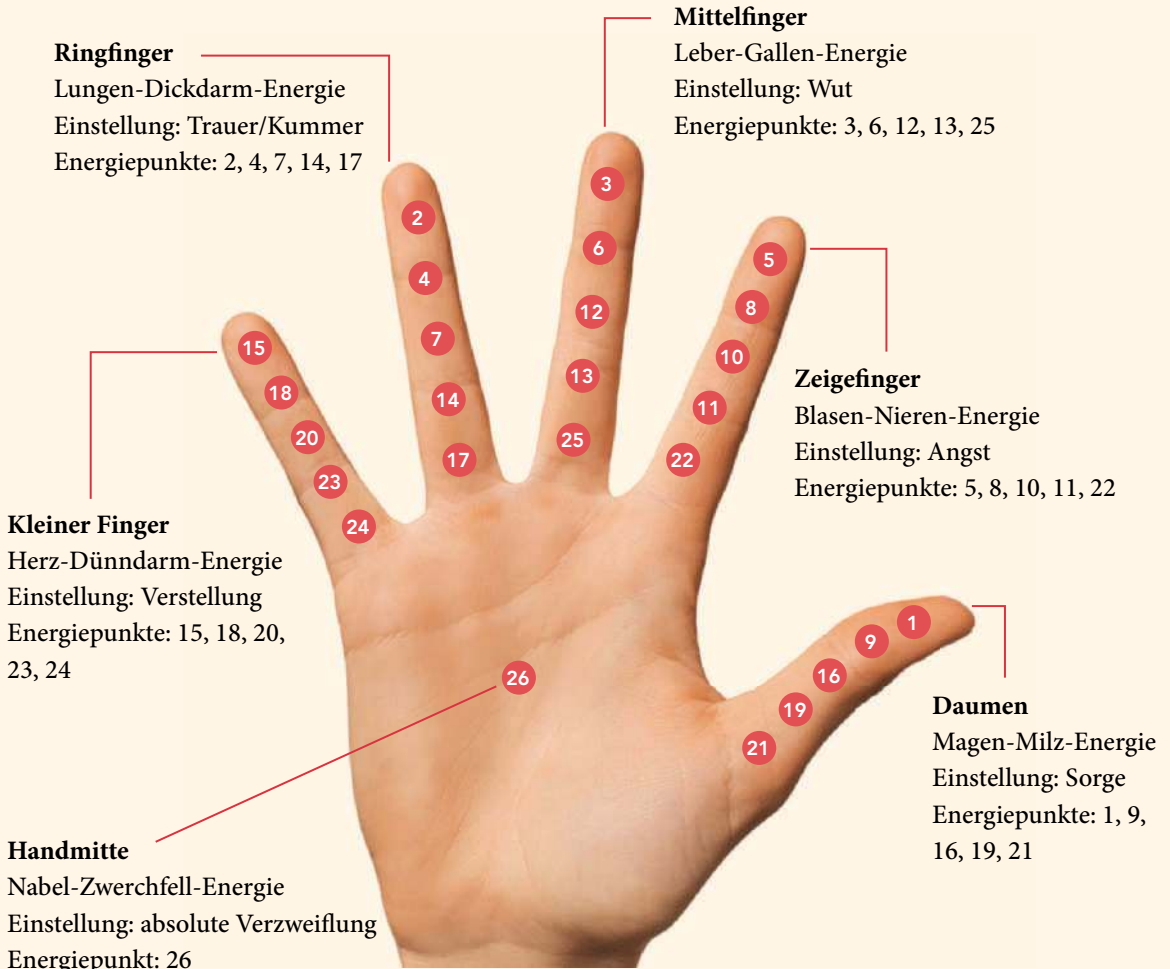
Auch wenn Murai Japan nie verließ, wollte er doch sein Wissen möglichst vielen zugänglich machen. Als er Mary Burmeister kennenlernte, wusste er: Sie war die Richtige dafür, seine Heilkunst in die Welt zu tragen.

DER WEG NACH AMERIKA

Mary Burmeister, eine Amerikanerin japanischer Abstammung, wurde im Jahr 1918 in Seattle im US-Staat Washington geboren. Mitte der Vierzigerjahre ging sie nach Japan, um als Übersetzerin zu arbeiten und Diploma-

DAS STRÖMEN DER FINGER

Über die Hände erreicht man alle Energiepunkte, die Organ-Energien sowie die fünf blockierenden Grundeinstellungen (mehr dazu ab Seite 34).



Ganz so schnell wie bei der Autobatterie geht es allerdings nicht. Ein Energiepunkt benötigt bei kleineren Störungen mindestens drei Minuten, bis er für den Fluss der Energie wieder durchlässig wird. Bei größeren oder chronischen Beschwerden kann es Wochen bis Monate dauern.

DIE FINGER IN DER DOPPELROLLE

Mit den Fingern können Sie nicht nur direkt die Energiepunkte auf dem Körper berühren und dadurch Blockaden lösen. In den Fingern selbst finden sich alle Energiepunkte wieder. Strömen Sie Ihre Finger am besten jeden Tag, denn damit aktivieren Sie sämtliche Körperfunktionen. So ist beispielsweise dem Daumen die Magen-Milz-Organfunktion zugeordnet und auf der psychischen Ebene die Sorge. Über den Daumen erreichen Sie außerdem die Energiepunkte 1, 9, 16, 19 und 21. Eine Übersicht finden Sie in der Abbildung auf der linken Seite.

Fingerströmen ist Erste Hilfe und Gesundheitsvorsorge für Bequeme: Einfach einen Finger nach dem anderen mit den Fingern der anderen Hand locker umschließen. Jeden Finger mindestens drei, besser fünf Minuten halten. Sie müssen die Übungen nicht einmal am Stück machen. Über den Tag verteilt bieten sich immer wieder Gelegenheiten dafür an, etwa beim Fernsehen, Busfahren oder während einer Besprechung. Mehr über das Strömen der Finger und Harmonisieren von Beschwerden lesen Sie ab **Seite 34**.

JIN SHIN JYUTSU – EINE PHYSIO-PHILOSOPHIE

Wie bei allen ganzheitlichen Heilkünsten wird auch bei Jin Shin Jyutsu davon ausgegangen, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden. Deshalb hat jedes Unwohlsein, jeder Schmerz auch einen psychischen Aspekt.

Jin Shin Jyutsu hilft dabei, diese Zusammenhänge zu erkennen und zu verstehen, Erkenntnisse über uns selbst zu gewinnen und dieses gewonnene Wissen umzusetzen. Das beeinflusst nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch die seelische. Deshalb ist diese Heilkunst Physiologie, Psychologie und Philosophie zugleich. Sie wird daher oft als Physio-Philosophie bezeichnet.

GANZHEITLICH HEILEN

Strömen lindert nicht nur die Symptome eines energetischen Ungleichgewichts – etwa Rücken- oder Kopfschmerzen –, sondern zeigt auch die Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Seele auf. Gesundheit kann nur dann bestehen, wenn sich der Mensch als Ganzes in einem Zustand innerer Harmonie befindet. Jin Shin Jyutsu trägt dazu bei, auf allen Ebenen dauerhaft im Energiefluss und somit ganzheitlich gesund zu bleiben.

DAMIT SIE SCHNELL AUF DEN PUNKT KOMMEN

Jeder Energiepunkt ist – ebenso wie jeder Finger – unterteilt in körperliche und in psychische Beschwerdebilder. Für manche Symptome kommen mehrere Punkte infrage. Sie können entweder alle nacheinander strömen und schauen, bei welchem Sie am meisten spüren. Oder Sie suchen unter den Punkten weitere zutreffende Beschwerden und strömen gezielt Punkte, die mehreres abdecken.

SO FINDEN SIE DEN PASSENDEN STRÖMPUNKT

Ein Beispiel: Ihr Nacken ist verspannt. Wenn Sie zu Kopfschmerzen neigen, strömen Sie Punkt 4. Fühlen Sie sich zu den Verspannungen auch leicht vergrippt, ist Punkt 3 die erste Wahl. Werden Sie bei den Symptomen auf der körperlichen Seite nicht fündig, lesen Sie sich die psychischen Aspekte durch. Jiro Murai hat jedem Energiepunkt einen besonderen Namen zugewiesen – etwa »Manager«, »Allgemeinmediziner« oder »Chiropraktiker«. Auch diese Attribute können bei der Suche hilfreich sein. Wer also unter Nackenverspannungen leidet, für den kann auch der »Chiropraktiker« (Energiepunkt 6) die richtige Wahl darstellen.

DREI SONDERPUNKTE

Es gibt drei Energiepunkte, welche auf den folgenden Seiten nicht extra beschrieben

werden, die aber gelegentlich für Kombinationsgriffe von Bedeutung sind: die Energiepunkte hohe 1, tiefe 8 und hohe 19. Die Punkte hohe 1 und hohe 19 befinden sich jeweils eine Handbreit über Punkt 1 beziehungsweise Punkt 19. Die tiefe 8 liegt eine Handbreit unter Punkt 8. Sie finden all diese Punkte in der Abbildung in der hinteren Buchklappe übersichtlich dargestellt.

WENN SIE EINEN ENERGIEPUNKT NICHT ERREICHEN

Sie kommen an einen Energiepunkt nicht heran, weil er auf dem Rücken liegt, Sie verspannt sind oder dabei Schmerzen haben? Dann halten Sie erst die eine und dann die andere Körperseite. Wenn das nicht klappt, bitten Sie einen netten Menschen, Sie zu strömen. Oder Sie verwenden als Kurzgriff den entsprechenden Finger oder den Öffnungsgriff (mehr dazu rechts).

ÜBERALL ANWENDBAR: DER KURZGRIFF

Als schnelle Alternative für unterwegs ist der Kurzgriff gedacht: Sie halten dafür einfach nacheinander den rechten und den linken Finger, der dem jeweiligen Energiepunkt zugeordnet ist, den Sie strömen möchten, denn es lassen sich, wie bereits beschrieben, über die Finger alle Energiepunkte erreichen. Eine Übersicht dazu finden Sie auf Seite 20.

WENN SICH NICHTS BEWEGT: DER ÖFFNUNGSGRIFF

Sie haben das Gefühl, der Energiepunkt, den Sie strömen, reagiert nicht? Gerade bei Beschwerden, die man schon länger mit sich herumträgt, lässt sich der Energiepunkt oft nicht mehr mühelos öffnen und braucht zusätzlich die Energie von anderen Punkten. Dafür gibt es den Öffnungsgriff. Er kann einmal oder auch mehrmals statt des eigentlichen Energiepunktes geströmt werden.

STRÖMPUNKTE GLEICHSEITIG ODER ÜBER KREUZ HALTEN

Bei den Öffnungsgriffen in der Beschreibung der Energiepunkte auf den folgenden Seiten sowie bei den Strömanleitungen im Kapitel »Beschwerden von A–Z« werden immer zwei Energiepunkte kombiniert.

Steht in der Strömanleitung »gleichzeitig halten«, so bedeutet das, es werden gleichzeitig die Energiepunkte derselben Körperseite geströmt. Die Aufforderung »über Kreuz hal-

ten« besagt dagegen, dass ein Energiepunkt auf der rechten Körperseite, der andere auf der linken Körperseite gehalten wird.

ERSTE HILFE: HÄNDE AUF DIE SCHMERZSTELLE

Wenn Sie Beschwerden plagen, Sie aber Ihr Buch nicht zur Hand haben: Eine erste Linderung kann es oft schon bringen, wenn Sie beide Hände nebeneinander auf die schmerzende Stelle legen.



Das Strömen der Energiepunkte öffnet den Weg für Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude.



ERBRECHEN

Nicht nur Nahrung und Medikamente, auch Belastendes, das »wie ein Stein im Magen liegt«, kann Erbrechen hervorrufen.

- Energiepunkte 3 und 15 gleichzeitig halten (1)
- **Strömanleitung:** Die Fingerspitzen der linken Hand auf rechte 3 legen. Gleichzeitig die Finger der rechten Hand auf rechte 15 legen. Dann wechseln: Die Finger der rechten Hand auf linke 3, die Finger der linken Hand auf linke 15 legen.
- **Kurzgriff:** Daumen halten

ERKÄLTUNG

Bei Schnupfen und Halsschmerzen hat man vielleicht die »Nase voll«, ist »verschnupft«, will nichts mehr »schlucken«.

- Energiepunkt 3 und Finger halten (2)
- **Strömanleitung:** Die Finger der linken Hand auf rechten Energiepunkt 3 legen. Gleichzeitig bildet die rechte Hand nacheinander einen Ring aus Daumen und kleinem Finger, Daumen und Ringfinger, Daumen und Mittelfinger, Daumen und Zeigefinger. Dann wechseln: Finger der rechten Hand auf linken Punkt 3 legen. Gleichzeitig bildet die linke Hand nacheinander einen Ring aus Daumen und kleinem Finger, Daumen und Ringfinger, Daumen und Mittelfinger, Daumen und Zeigefinger. Jede Griffkombination drei Minuten halten.
- **Kurzgriff:** Mittelfinger halten



ERSCHÖPFUNG

Nach einer schweren Krankheit, seelischer Belastung, beruflichem oder privatem Dauerstress fühlt man sich ausgelaugt, kraft- und energielos.

- Energiepunkte 11 und hohe 19 gleichzeitig halten (3)
- **Strömanleitung:** Die Fingerspitzen der linken Hand auf linken Punkt 11 legen. Gleichzeitig die Fingerspitzen der rechten Hand auf linken Punkt hohe 19 (eine Handbreite über Punkt 19) legen. Dann wechseln: Finger der rechten Hand auf rechten Punkt 11, Finger der linken Hand auf rechten Punkt hohe 19 legen.
- **Kurzgriff:** Erst die Daumen, dann die kleinen Finger halten



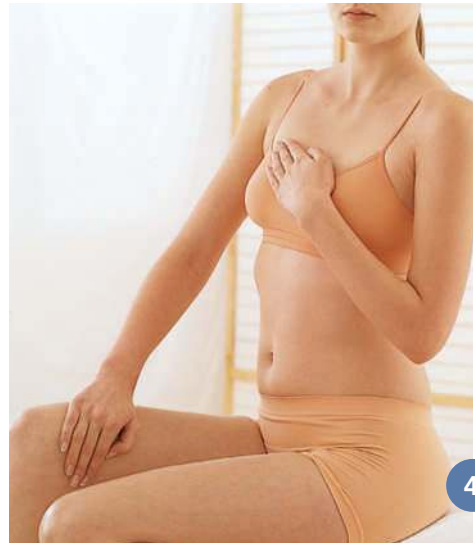
ESSSTÖRUNGEN

Kummer und Stress sind häufig Auslöser für gestörtes Essverhalten.

APPETITLOSIGKEIT

Bei Krankheiten und in psychisch belastenden Situationen vergeht uns der Appetit.

- Energiepunkte 13 und 1 gleichzeitig halten (4)
- **Strömanleitung:** Die Finger der linken Hand auf rechten Energiepunkt 13 legen. Gleichzeitig die Finger der rechten Hand auf rechten Punkt 1 legen. Dann wechseln: Finger der rechten Hand auf linken Punkt 13, Finger der linken Hand auf linken Punkt 1 legen.
- **Kurzgriff:** Mittelfinger halten



HEILEN MIT DEN HÄNDEN



Alles, was Sie über das Heilströmen wissen möchten:
Selbsthilfe ohne Vorkenntnisse sofort anwendbar.

Mit der alten japanischen Heilkunst akute Beschwerden lindern und
Krankheiten vorbeugen.

Selbstheilungsprozesse anregen, Gelassenheit und eine
positive Ausstrahlung gewinnen.

WG 466 Alternative
Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-6952-5



9 783833 869525



www.gu.de