

Leseprobe aus:

**Felicitas Waldeck**

# Jin Shin Jyutsu



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [rowohlt.de](http://rowohlt.de).

# Inhalt

Neuausgabe Juni 2009

Veröffentlicht im  
Rowohlt Taschenbuch Verlag,  
Reinbek bei Hamburg,  
November 2003  
Copyright © 2002 by  
nymphenburger in der F. A. Herbig  
Verlagsbuchhandlung GmbH, München  
Umschlaggestaltung  
ZERO Werbeagentur, München  
(Foto: FinePic, München)  
Zeichnungen Anneli Nau, München  
Satz Avenir und Proforma PostScript  
bei KCS GmbH, Buchholz/Hamburg  
Druck und Bindung  
CPI – Clausen & Bosse, Leck  
Printed in Germany  
ISBN 978 3 499 62530 5

# Jin Shin Jyutsu

Eine einfache Heilweise 7

**Das Wissen ist bereits in Ihnen 8**

**Was ist Jin Shin Jyutsu? 9**

**Grundlagen des Jin Shin Jyutsu 14**

**Krankheit – was willst du mir sagen? 18**

## Beschwerden von A bis Z 23

Die Praxis des Jin Shin Jyutsu

## Die 26 Energieschlösser 107

und ihre Bedeutung

## Die Organströme 147

und ihre Aufgaben

## Anhang 175

**Wichtige Schnellhilfen 176**

**Adressen 177**

**Dank 178**

**Register 179**



# Jin Shin Jyutsu

Eine einfache Heilweise

## Das Wissen ist bereits in Ihnen

Sie wollten doch schon immer etwas für sich und Ihre Gesundheit tun. Sie wussten nur nicht, für was Sie sich entscheiden sollten! Ist Fitness-Center, Joggen oder Fahrradfahren der richtige Weg oder eine ruhigere Gangart wie autogenes Training, die «Fünf Tibeter» oder Meditation? Der Kopf möchte auch gefordert werden: Reisen bildet, und Sprachen sind dafür nützlich. Am besten wäre eine Mischung aus allem für Körper, Verstand und Bewusstsein: Das bietet Jin Shin Jyutsu.

Jin Shin Jyutsu heißt wörtlich: Mensch, Schöpfer, Kunst. Es bedeutet von hinten gelesen: die Kunst des Schöpfers durch den Menschen. Wenn wir also anfangen, Jin Shin Jyutsu zu üben, gehen wir auf Entdeckungsreise und lernen nicht nur uns selbst kennen, sondern entdecken auch die spannenden Zusammenhänge.

Jin Shin Jyutsu mag uns zunächst fremd und neu erscheinen, doch ist dieses Wissen schon immer in uns, und wir brauchen es im Grunde nur zu aktivieren. Ein Beispiel soll Ihnen das verdeutlichen. Beim Nachdenken stützen Sie oft Ihren Kopf in Ihre Hände. Damit aktivieren Sie intuitiv die Gehirnströme. Nur haben Sie das bisher nicht gewusst und nicht bewusst für sich eingesetzt. Jin Shin Jyutsu ist ein uns angeborenes Wissen, das in uns schlummert, deshalb erlernen wir es spielerisch und können die Übungen leicht in unseren Alltag einfließen lassen.

«Seien Sie Ihr eigenes Zeugnis», wie Mary Burmeister sagt, und fangen Sie gleich mit der ersten bewussten Übung an: Legen Sie die rechte Hand über Ihre linke Schulter und Ihre linke Hand in die linke Leiste. Horchen Sie in sich hinein und spüren Sie, wie die Spannung von Ihrer Schulter abfließt – und wie fühlt sich im Vergleich dazu die andere Schulter an?

Das ist Jin Shin Jyutsu. Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg beim Erreichen wachsender Ausgeglichenheit und Gesundheit.

*Felicitas Waldeck*

# Was ist Jin Shin Jyutsu?

Jin Shin Jyutsu ist eine jahrtausendealte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie und zum Lösen von Energieblockaden im Körper.

Diese Heilkunst aus Japan ist einer der «Königswege» zu bewusster Lebensgestaltung. Der japanische Meister Jiro Murai hat Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts dieses alte Wissen gesammelt, erforscht und wieder zugänglich gemacht. Durch seine Schülerin Mary Burmeister kam das Wissen in die USA, und durch ihre Schüler und Schülerinnen verbreitet sich das Wissen nun in der ganzen Welt.

Jin Shin Jyutsu harmonisiert Körper, Verstand und Bewusstsein in gleicher Weise, ist aus tiefer Weisheit entstanden, gehört zu unserem inneren Wissen und ist für jeden erleb- und erlernbar sowie anwendbar.

Intuitiv legen wir unsere Hände an schmerzende Stellen, stützen unseren Rücken mit den Händen auf dem Beckenrand oder legen jemandem die Hand auf die Schulter, um ihm das Gefühl der Nähe zu geben. Dabei dienen uns die Hände als «Startkabel» und unterstützen den Energiefluss.

Wie selbstverständlich und ohne Nachdenken erwarten wir, dass der Körper oder eine ihm innewohnende Instanz in der Lage ist, alles Aufgenommene richtig zu verarbeiten und entsprechend richtig im Körper zu platzieren. Ein Magenmedikament soll bitte seine Wirkung im Magen entfalten und nicht woanders.

Für die Verteilung all dieser ankommenden Stoffe steht ein Transport-Verbundsystem zur Verfügung von Blut, Lymphen, Nerven, Botenstoffen mit Regelmechanismen, Kontrollen und vielem mehr. Besonders hervorzuheben ist das Energiesystem, um das sich Jin Shin Jyutsu kümmert und das wir schon auf die eine oder andere Weise zum Beispiel von der Akupunktur her kennen.

Die Energie hat viele Namen und viele leicht unterschied-

liche Bedeutungen. Immer ist sie jedoch etwas Essenzielles, etwas Lebensnotwendiges, das schon immer vorhanden war. Alle Wortbeschreibungen der Energie sind unvollkommen und können nur eine Annäherung sein.

Bei Jin Shin Jyutsu sprechen wir von Energie, die außerhalb von uns als universelle Energie und innerhalb von uns als Lebensenergie bezeichnet wird. Die Verbindung zwischen außen und innen ist der sogenannte Zentralstrom, der uns in jedem Augenblick mit der universellen Energie verbindet und uns mit allem Lebensnotwendigen versorgt.

Die Grundlage für Jin Shin Jyutsu sind 26 Energiepunkte, die über den ganzen Körper verteilt sind: die 26 Energieschlösser. Sie befinden sich in den ihnen gemäßen Körperstellen, wo sie ihre eigene Schwingung entfalten und eine wichtige Funktion haben innerhalb der komplizierten Verflechtung von Körper, Verstand und Bewusstsein. Indem wir diese Energieschlösser mit unseren Händen berühren, bringen wir die Energie in Fluss und damit uns in Harmonie. Unser Körper ist vergleichbar mit einem Haus, in dem 26 Zimmer sind mit den 26 Jin-Shin-Jyutsu-Schlössern zum Öffnen. Diese Zimmer bringen wir in Ordnung, damit unsere Seele darin wohnen und strahlen kann.

Die einfachste Art, den Energiefluss in Schwung zu bringen, ist, nacheinander jeden einzelnen Finger zu halten, wobei die eine Hand die Finger der anderen Hand einzeln umfasst. Fast alle Energiebahnen fließen auch durch die Finger und können dadurch harmonisiert werden. Wenn Kinder zum Beispiel an ihrem Daumen lutschen, nehmen sie automatisch Einfluss auf ihre Magen- und Milzenergie. Noch besser ist es natürlich, den Daumen zu halten.

Für jeden Einzelnen bedeutet Jin Shin Jyutsu die Kunst, sich kennen- und helfen zu lernen und den Schlüssel zur eigenen Lebensenergie zu finden, um im Strom des Lebens zu sein.

Zur Durchführung dieser Kunst benötigen wir lediglich

- unseren Atem



- unsere Hände
- und das Wissen um die 26 Energieschlösser.

Unsere Hände berühren leicht jeweils zwei Körperstellen oberhalb der Kleidung. Spürbar entsteht eine Verbindung zwischen den beiden Körperstellen, was wir als Energiestrom wahrnehmen – vergleichbar dem Startkabelvorgang beim Auto.

Die zu berührenden Körperstellen, von denen wir 26 auf jeder Körperseite finden, sind mit Zahlen versehen, die eine bestimmte Bedeutung und einen direkten Bezug zu den entsprechenden Körperstellen und Funktionen haben (siehe Seite 107). Unsere Hände bzw. Finger dienen als Schlüssel zum Öffnen dieser Energieschlösser, damit die Lebensenergie ungehindert durchfließen kann. Auf diese Weise bekommt unser Körper neue Impulse und Kraft und kann den Selbstheilungsprozess in Gang setzen.

Ihre Energie bekommen die Energieschlösser durch unseren sogenannten Zentralstrom, der uns wie eine Nabelschnur mit dem Kosmos verbindet und uns dadurch nährt.

Die bewusste Berührung der beschriebenen Körperstellen mit den Händen nennen wir Strömen. Wir legen dabei die Hände oder Finger leicht über die Kleidung, ohne Druck auszuüben. Wenn man seine Aufmerksamkeit auf die Fingerkuppen lenkt, nimmt man allmählich das rhythmische Pulsieren der Energiewelle wahr. Die Verweildauer auf einer Körperstelle kann unterschiedlich sein, je nachdem, wie angenehm und wohltuend Sie das empfinden. Zwei bis drei Minuten sollten die Hände/Finger jedoch auf alle Fälle dort bleiben.

Darum ist es wichtig, eine bequeme Haltung einzunehmen und evtl. mit Kissen nachzuhelfen.

Für Ihre tägliche Harmonisierung und Energetisierung Ihrer Lebensgeister empfehlen wir

- die 36 bewussten Atemzüge (siehe Seite 14)
- den Zentralstrom (siehe Seite 15 f.)
- alle Finger einzeln zu halten (siehe Seite 46).

Diese drei Grundübungen sollten Sie als tägliches Strömprogramm in Ihren Tagesrhythmus einbauen, damit Ihre Energie in Schwung kommt und immer wieder neu aufgeladen wird. Alle weiteren empfohlenen Anwendungen werden Ihnen dann leichter fallen. Die Grundübungen werden nicht immer erwähnt bei den empfohlenen Anwendungen für bestimmte Beschwerden (siehe Seite 23–107). Dort finden Sie verschiedene Vorschläge des Shin Jin Jyutsu zur Selbsthilfe:

- Fingerhaltungen
- Kurzgriffe
- Hinweise auf Organströme
- Hinweise auf einzelne Energieschlösser.

All das sind Möglichkeiten, die Ihnen bei konkreten Beschwerden helfen und zur Harmonisierung zur Verfügung stehen. Versuchen Sie die einzelnen Vorschläge und wenden Sie jeweils die Maßnahme an, die für Sie gerade angenehm ist.

Beim «Fingerhalten» umfasst die eine Hand einen Finger der anderen Hand. Dazu brauchen Sie nicht Ihre Handschuhe ausziehen, wenn Sie zum Beispiel in der Kälte auf den Bus warten.

Das Strömen können Sie jederzeit einbauen, sozusagen als Pausenfüller. Es wird ein fester Bestandteil Ihres Tagesablaufs werden, weil Sie sehr bald spüren, wie gut es Ihnen tut und wie wohl Sie sich fühlen. Damit Ihnen die Komplexität eines «bloßen» Fingerhaltens leichter verständlich wird, sehen Sie auf Seite 19 die Darstellung einer Hand. Jeder Finger ist mit Organen verbunden, mit einem bestimmten Thema, mit Energieschlössern und mit einem Element.

Ideal ist es, wenn Sie sich mindestens eine Stunde am Tag mit Jin Shin Jyutsu harmonisieren. Sie können die Stunde auch aufteilen in  $3 \times 20$  Minuten oder  $2 \times 30$  Minuten.

Eine Unterbrechung ist bedauerlich, schadet jedoch dem Energiefluss nicht.

Eine Folge von zu berührenden Energieschlössern nennen wir

einen «Strom», was eigentlich heißen müsste «Funktions-Energie-Strom». Der Hauptstrom ist der schon erwähnte Zentralstrom, der alle anderen Ströme nährt.

Welche Energieschlösser Sie bei bestimmten Beschwerden berühren sollen, finden Sie jeweils unter den einzelnen Stichwörtern.

Folgen Sie einem ganzen Strom, so gehen Sie Zeile für Zeile mit der einen Hand weiter, während die andere noch an ihrer Stelle bleibt. Sie können dabei nichts falsch machen, selbst wenn Sie bei den empfohlenen Übungen die Hände vertauschen. Es gibt ja jede denkbare Verbindung – also die hier erwähnten und empfohlenen Berührungen sind noch nicht das Ganze. Wenn Sie eine Körperstelle nicht erreichen können, lassen Sie diesen Schritt aus oder berühren Sie die entsprechende Körperstelle auf der anderen Seite.

Wenn Sie schwer erkrankt sind oder sich stark beeinträchtigt fühlen, sollten Sie sich von einem Jin-Shin-Jyutsu-Therapeuten strömen lassen, denn die blockierte Energie braucht dann von außen einen Anstoß zum harmonischen Fließen (siehe Adressen Seite 177).

Wenn Sie sich täglich strömen, lassen Sie immer etwas zu Ihrer Freude und Ihrem Wohlbefinden geschehen.

# Grundlagen des Jin Shin Jyutsu

Mary Burmeister: «In dem Atem, der ich bin, bin ich immer neu.»

Unser Atem ist unser Ernährer und unser großer Heiler. Wir können den Atem bewusst in uns lenken und an bestimmte Körperstellen schicken, um den Stoffwechsel dort zu aktivieren und eine Veränderung unserer Befindlichkeit herbeizuführen. Grundsätzlich sollten wir uns aber bewusst werden, dass wir beatmet werden, dass der Atem ein Geschenk an uns ist.

Mary: «Unser Einatem ist der Ausatem des Universums, und unser Ausatem ist der Einatem des Universums.»

Eine unserer täglichen Übungen sind deshalb 36 bewusste Atemzüge. Mit dem 36. Ausatem entlassen wir den ersten Einatem vollständig, sodass wir in wenigen Minuten mit neuer Atemenergie versorgt sind.

Bei dieser Übung erfahren wir eine immer tiefere Verbindung zum Universum und zu unserer Quelle, die uns mit allen notwendigen Zutaten versorgt. Wir sind nicht nur ein Teil des Universums, sondern wir sind aus dem gleichen Stoff. Wir sind ein Universum im Kleinen. So wie ein einziger Blutstropfen der verkleinerte Spiegel des betreffenden Menschen ist, ist der Mensch der Spiegel des Universums in seiner verdichteten Energieform.

## 36 Atemzüge

- Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein.
- Umarmen Sie sich, wobei die Hände in den Achselhöhlen ruhen und die Daumen nach oben zeigen.
- Entspannen Sie sich so weit wie möglich und lassen Sie Ihre Schultern fallen.
- Seien Sie in Ihrem Atem und lassen Sie ihn in seinem eigenen Rhythmus kommen und gehen.

- Atmen Sie 36 bewusste Atemzüge und spüren Sie, wie Sie langsam bei sich ankommen und alles Belastende von Ihnen abfällt. Je bewusster wir uns dieser Zusammenhänge werden, desto leichter können wir gesunden, denn Gesundheit beginnt im Bewusstsein.

## Der Zentralstrom

Der Zentralstrom ist die Verbindung zwischen der universellen und der persönlichen Energie. Er bringt uns die Energie für alle Energieströme im Körper. Er ist sozusagen die Tankstelle für alle Energieströme, die sich immer wieder bei ihm aufladen. Darum ist es empfehlenswert, den Zentralstrom täglich mit den eigenen Händen zu pflegen. Er fließt an der Körpervorderseite herunter und an der Rückseite hinauf. Indem er vorn absteigt, unterstützt er den Ausatem und macht den Kopf frei. Die einzelnen zu berührenden Körperstellen sind für das Energienetz und die Energieversorgung besonders wichtig. Was dabei aktiviert und harmonisiert wird, steht bei den einzelnen Schritten.

Dabei gehen Sie wie folgt vor:

Die rechte Hand  liegt oben

auf dem Kopf, mit den  
Fingerkuppen auf der Kopfmittle.


Die linke Hand  wandert über


sieben Positionen und bleibt mindestens jeweils zwei bis drei Minuten an den angegebenen Körperstellen. Zum Schluss geht die rechte Hand ans Steißbein, während die linke auf dem Schambein bleibt.


Spüren Sie nach, ob Ihr Kopf nun leichter ist und Ihre Füße


wärmer sind. Oder gibt es ein Grummeln im Bauchraum? Oder andere Reaktionen? Alles ist willkommen.

**Übung:**


1.  auf Kopfmittle

 zwischen den Augenbrauen

2.  bleibt auf Kopf


 auf Nasenrücken und Nasenspitze


3.  bleibt auf Kopf

 am Halsgrübchen

4.  bleibt auf Kopf

 Mitte Brustbein

5.  bleibt auf Kopf

 Ende Brustbein

**Harmonisiert:**

Gehirnfunktionen, Gedächtnis, Gedanken, Schlafzentrum, Stirnhöhle, Augen

Nasennebenhöhlen, Augen, Urogenitaltrakt, Fortpflanzungsorgane, Beckengürtel

Schilddrüse, Anpassung, Stoffwechsel, Nebenschilddrüse, Calcium-, Magnesiumhaushalt, Halsbeschwerden, Sprache, Hormone

Wachstum auf jeder Ebene, Thymusdrüse, Immunsystem, Atmung, Herz, Seelenschmerzen und Verletzungen, Schuldgefühle, Gleichgewicht auf jeder Ebene

reinigt und stärkt das Sonnengeflecht, stärkt Milz und Magen, Pankreas und Nieren, Nervensystem