

Felicitas Waldeck

Jin Shin Jyutsu

**Schnelle Hilfe und
Heilung von A bis Z durch
Auflegen der Hände**

Illustrierte Ausgabe



Inhalt

Die Kunst von Herz und Hand

7

Was ist Jin Shin Jyutsu?

8

Wie Sie dieses Buch benutzen

12

Beschwerden von A bis Z

17

**Die 26 Energieschlösser
und ihre Bedeutung**

126

Wichtige Schnellhilfen

154

Adressen

155

Dank

155

Register

156

Die Autorin

159

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 20. Jahrhunderts dieses alte Wissen gesammelt, erforscht und uns wieder zugänglich gemacht. Dank seiner Schülerin Mary Burmeister kam das Wissen in die USA und nach Deutschland. Durch ihre Schüler und Schülerinnen verbreitet es sich nun in der ganzen Welt.

Meister Jiro Murai prägte den wunderbaren Namen Jin Shin Jyutsu, der wörtlich übersetzt bedeutet: Mensch, Schöpfer, Kunst. Das Wort Kunst ist der Inbegriff der Kreativität und der Dynamik, der Bewegung, der Veränderung und des Wachstums. Dementsprechend können wir die drei Worte so deuten, dass jeder Mensch Künstler und Mitschöpfer seines Schicksals ist.

Werden Sie zum Mitgestalter Ihres Lebens und lassen Sie sich auf Jin Shin Jyutsu ein. Lassen Sie zu, dass Jin Shin Jyutsu in Ihnen wirkt, und verlassen Sie sich darauf, dass Jin Shin Jyutsu zu Ihrem Wohle, nämlich schöpfungsgemäß wirkt. Dann können Sie irgendwann, fast wie von selbst, alten Ballast loslassen.

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 unterstützen unsere Hände den Energiefluss.

Die Lebensenergie hat viele Namen mit unterschiedlichen Bedeutungen. Aus der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) ist sie uns als Chi bekannt, aus Indien als Prana, aus Japan als Ki und bei uns wurde sie früher mit Odem bezeichnet (siehe zum Beispiel in der Bibel, 1. Mose 2,7: »... *blies ihm den Odem des Lebens durch die Nase ...*«). 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, zumal sie mit Sicherheit noch nicht vollständig erforscht ist.

Bei Jin Shin Jyutsu bezeichnen wir die Energie außerhalb von uns als universelle oder kosmische Energie und die innerhalb von uns als Lebensenergie. Der Mittler zwischen außen und innen ist der

sogenannte Zentralstrom, der uns in jedem Augenblick mit der universellen Energie in Verbindung hält und uns mit allem Lebensnotwendigen versorgt.

Die Lebensenergie strömt sowohl mit der Atemluft als auch über die Hautporen und über unsere Bewusstheit in uns hinein und belebt uns. Wir können sie sogar mit unseren Händen erspüren und positiv beeinflussen, was wir, wie schon erwähnt, sogar intuitiv tun. Wenn wir zum Beispiel unsere Hände beim Nachdenken an der Stirn haben, erhält unser Denkvermögen Impulse durch sie. Außerdem verbinden die Hände uns mit der Energie, die uns als universelle Energie umgibt. Diese Energie ermüdet nicht, nur wir ermüden, wenn wir nicht ausreichend von diesem Strom des Lebens durchströmt werden können, weil wir blockiert sind. Gründe dafür gibt es viele, wie äußere Gegebenheiten oder konditioniertes Denken und Handeln. Mit Jin Shin Jyutsu können Sie diese Blockaden lösen.

Unser Handwerkszeug für die Anwendung von Jin Shin Jyutsu

Zur Durchführung von Shin Jin Jyutsu benötigen wir lediglich

- unseren Atem,
- unsere Hände/Finger,
- die Kenntnis von den 26 Energieschlossern,

- ein bisschen Geduld und Liebe für uns selbst
- sowie Hingabe und Dank.

Unser Atem und der bewusste Umgang mit ihm ist bei Jin Shin Jyutsu ein zentrales Thema.

»Unser Einatem ist der Ausatem des Universums und unser Ausatem ist der Einatem des Universums.« (Mary Burmeister)

In dieser Wechselbeziehung ist der Atem Ausdruck der uns erhaltenden Lebensenergie, des Odems, zugleich Ernährer und großer Heiler.

Allein mit dem bewussten Atem können wir unsere Regulationskräfte beleben, indem wir ihn bewusst lenken und an bestimmte Körperstellen schicken, um dort den Stoffwechsel zu aktivieren und eine Veränderung unserer Befindlichkeit herbeizuführen. Grundsätzlich sollten wir uns dabei bewusst sein, dass wir beatmet werden und dass der Atem ein Geschenk an uns ist.

Da **unsere Hände/Finger** in ihrer Polarität leicht unterschiedlich sind, dienen sie uns als Impulsgeber oder wirken wie Startkabel für die Körperenergie, damit sie lebendiger und harmonischer fließen und selbstregulierend tätig sein kann.

Außerdem sind unsere Hände/Finger wie Antennen, die die universelle Energie empfangen und an den Körper weiterleiten. Wenn also die Hände/Finger zwei Körperstellen berühren, entsteht eine

energetische Verbindung zwischen ihnen, die sich auf das gesamte Körpersystem und seine Verbindung zur universellen Energie auswirkt.

»Am Ende seiner Arme hat der Schöpfer unsere Hände ...« (Mary Burmeister)

Diese Aussage beinhaltet, dass wir mit unseren Händen handeln und an der Schöpfung teilhaben. Hände spenden Trost, geben Kraft und stellen eine Verbindung her. So wie Liebende sich an den Händen halten und das Gefühl haben, die Welt aus den Angeln heben zu können.

Außerdem ist in unseren Händen und Fingern der gesamte Körper repräsentiert inklusive der Gemütsbewegungen, die sich körperlich manifestieren. Entsprechend können wir über das sogenannte Fingerhalten den gesamten Körper erreichen und harmonisieren.

Die Grundlage für Jin Shin Jyutsu sind die **26 Energieschlösser**, Energiefelder, die beidseitig über den ganzen Körper verteilt sind. 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 sich zweimal 26 Zimmer befinden,

die mit den Jin-Shin-Jyutsu-Schlössern zu öffnen sind. Diese Zimmer bringen wir in Ordnung, damit unsere Seele darin wohnen und strahlen kann. 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.

Geduld und Liebe für sich selbst und andere sind wichtig, um den Energieschlössern lauschen zu können und zu verstehen, was sie uns erzählen möchten.

Hingabe und Dank stellen sich dann wie von selbst ein, wenn beim Strömen Antworten auf längst vergessene Fragen auftauchen, Zusammenhänge klar werden und Befindlichkeiten wegschmelzen.

Die Wirkung von Jin Shin Jyutsu

*»Wär nicht das Auge sonnenhaft,
wie könnte es die Sonn' erblicken?
Läg in uns nicht des Gottes eigne Kraft,
wie könnt uns Göttliches entzücken?«*
(Goethe)

Hier wird angesprochen, dass alles in uns angelegt ist, was auch im Universum vorhanden ist, und entsprechend dem Resonanzgesetz mit ihm in Kommunikation steht und mitschwingt.

Durch die Anwendung von Jin Shin Jyutsu, also durch die Berührung mit den impulsgebenden Händen/Fingern sind wir verstärkt in Kommunikation mit der uns umgebenden universellen Energie, die in uns die dynamischen Selbstregulierungskräfte in Gang setzt.

Dieser Vorgang ist bereits darstellbar und messbar, zum Beispiel durch die Arbeiten des Biophotonenforschers Prof. Dr. Fritz Popp und des Naturarztes Dr. Klaus-Peter Schlebusch.

Noch nicht messbar ist das Informationspotenzial, das sich durch die gezielten Berührungen ebenfalls auf allen Ebenen dynamisch auswirkt. Diese Ebenen sind allgemein als Körper, Seele und Geist bekannt, bei Jin Shin Jyutsu werden sie folgendermaßen bezeichnet:

- Körper – Physio-Physiologie,
- Seele – Physio-Psychologie,
- Geist – Physio-Philosophie.

Diese Wortverknüpfungen verdeutlichen, dass jedes Erlebnis, jede Erfahrung und jede Erkenntnis körperlich vernetzt wird. Das bedeutet folglich, dass diese auch wieder entsprechend über den Körper gelöst werden können, also durch körperliche Berührung, durch die Anwendung von Jin Shin Jyutsu.

Auf diese Weise wird der göttliche Kern in uns freigeströmt von all den Schichten, die ihn am Strahlen hindern: Verbote, Schuldgefühle, Belastungen innerer und äußerer Kämpfe, Ängste, festgefahrene Verhaltensmuster und all die dadurch entstandenen Befindlichkeiten.

Jin Shin Jyutsu ist sozusagen das Verströmen von Licht und Liebe, diesen beiden Energieformen, die in Hülle und Fülle um uns und in uns vorhanden sind und in Resonanz schwingen. Und jeder weiß, wie wohltuend eine liebevolle Berührung ist.

Wie Sie dieses Buch benutzen

Ideal wäre es, wenn Sie es einrichten könnten, Jin Shin Jyutsu bei sich selbst täglich eine Stunde anzuwenden. Sie können die Stunde auch aufteilen in zweimal 30 Minuten oder dreimal 20 Minuten. Eine Unterbrechung ist bedauerlich, schadet dem Energiefluss jedoch nicht.

Die täglichen Grundübungen

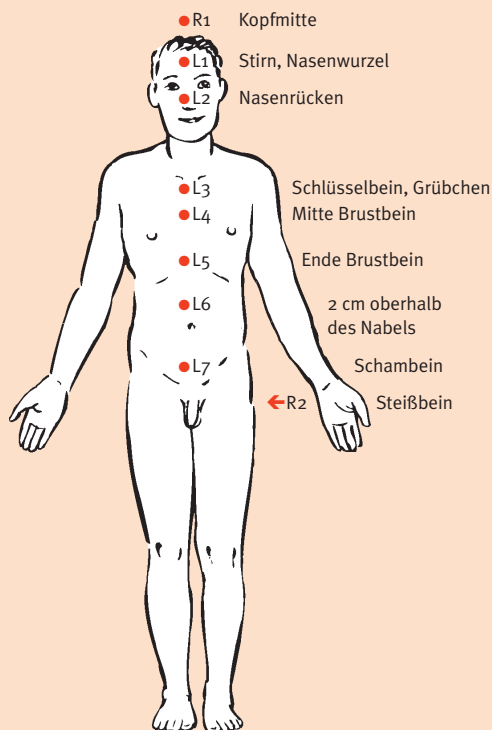
Der Zentralstrom

Der Zentralstrom, die Verbindung zwischen der universellen und der persönlichen Energie, hält uns im schwingenden Energiefluss des Lebens und in rhythmischer Verbindung zu unserer Lebensquelle. Über ihn werden alle Energieströme im Körper neu belebt. Er ist sozusagen unser »tägliches Brot« und sollte auch täglich liebevoll gepflegt werden. Sein Strömungsverlauf ist auf der Körpervorderseite absteigend, wobei er den Ausatem unterstützt, und auf der Körperrückseite aufsteigend, wodurch die Einatmung gestärkt wird.

Bei morgendlicher Anwendung lässt er uns wach werden für den Tag, während er uns am Abend für die Nachtruhe harmonisiert. Die einzelnen Körperstellen, die mit den drei mittleren Fingern berührt

werden, sind besonders wichtige Energiestationen, die bei anderen Heilmethoden als Chakren bekannt sind.

Die Finger der rechten Hand liegen auf der Kopfmitte, während die linke Hand über sieben Positionen auf der Körpervorderseite wandert und jeweils zwei bis drei Minuten an der angegebenen Körperstelle verweilt. Zum Schluss geht die rechte Hand an das Steißbein, während die linke auf dem Schambein bleibt.



Wichtige Schnellhilfen

Kritische Situationen lösen meistens einen Schock sowohl bei dem Betroffenen als auch bei den Anwesenden aus.

Man hat dann keine Zeit, lange die richtigen Jin-Shin-Jyutsu-Griffe zu suchen, bis der Arzt kommt. Darum einige wichtige Kurzgriffe:

Anfall, Verwirrung:

- beide 4 halten, dann beide 7 halten
- oder: eine Person hält die 4, die andere die 7

Blutung:

- die rechte Hand darauf, die linke kreuzweise darüber (eventuell schwebend)

Herzenge:

- beide Handgelenke halten

Krämpfe:

- Mitte 23 halten

Ohnmacht:

- beide 4 halten

Unfall, Operation, kritische Situation:

- Finger-Zehen-Strom (siehe S. 50)

Verbrennung:

- linke Hand schwebend darauf, rechte darüber

Verschlucken:

- beide hohe 1 überkreuzt halten

Adressen

Es gibt mittlerweile fast überall, auch in Ihrer Nähe, Jin-Shin-Jyutsu-Therapeuten, Selbsthilfeseminare sowie die sogenannten »Großen Kurse« über fünf Tage. Näheres können Sie erfragen beim Jin-Shin-Jyutsu-Europabüro:

Klaus-Rainer Boesch
Quirinstraße 30
53129 Bonn

Telefon: 02 28/23 45 98

Fax: 02 28/23 94 04

E-Mail: JSJRaphael@aol.com

Oder lesen Sie im Internet nach unter:

www.jin-shin-fee.de

und/oder schicken Sie mir ein Fax:

0 89/9 30 19 16.

Dank

Mary Burmeister und ihrem Lehrer Jiro Murai sowie ihren Schülern, die zu Lehrern wurden, danke ich für das Weitertragen des Jin-Shin-Jyutsu-Wissens in die vielen Herzen.

Meinen Patienten und Freunden danke ich für die Möglichkeit der Umsetzung

und die wunderbaren Erlebnisse mit ihnen.

Den Mitarbeitern im Verlag danke ich für Ihre Ideen, Durchführung und Liebe, um das Projekt Jin Shin Jyutsu möglichst schwellenlos zu den Menschen zu bringen.

Register

- A**kne 19
Allergie 20
Anfall 154
Angst 21
Anpassung 22
Ärger 23
Arthritis, *siehe* Gelenke 57,
 Rheuma 100
Arthrose 57
Asthma 24
Atemnot 25
Atemzüge, 36 bewusste 13
Augen 26
Augenlid 27
- B**andscheibenbeschwerden 28
Basen-Säure-Haushalt 29
Bauchkrämpfe 30, 79
Bauchschmerzen 30
Beine – dicke, schwere 31
Bemühen 32
Bewegung 33
Bewusstsein 34
Blähungen 30, 35
Blase 36
Blutdruck 37
Blutung 38, 154
- C**holesterin 39
- D**epression 40
Diabetes 41
Drittes Auge 42
Durchfall 43
- E**igenumarmung 13
Emotionen ausgleichen 44
Energienmangel 48
Energieschlösser 126
 Die 1 127
 Die 2 129
 Die 3 130
 Die 4 131
 Die 5 132
 Die 6 133
 Die 7 134
 Die 8 135
 Die 9 136
 Die 10 137
 Die 11 138
 Die 12 139
 Die 13 140
 Die 14 141
 Die 15 142
 Die 16 143
 Die 17 144
 Die 18 145
 Die 19 146
 Die 20 147
 Die 21 148
 Die 22 149
 Die 23 150
 Die 24 151
 Die 25 152

Die 26 153
Die hohe 1 128
Erbrechen 45
Erdung 46
Erkältung 47
Erschöpfung 48

Fieber 49
Finger 50
Finger halten 14
Finger-Zehen-Strom 50
Frauenleiden 51
Frieren 52
Füße 53

Gebärmutter 51
Gedanken 54
Gedanken beruhigen 55
Geist 56
Gelenke 57
Gewicht 58
Gicht 59
Gleichgewicht 60
Grippe 61
Gürtelrose 68

Haare 92
Hals 64
Halsschmerzen 65
Haltung 28, 66, 83, 101
Hände 62
Hände – kalte 63
Haut 67
Hautunreinheiten 19
Herpes 68

Herzenge 154
Herzklopfen 69
Heuschnupfen, *siehe* Allergie 20
Hexenschuss 70
Husten 71
Hyperaktive Kinder 72

Ischialgie, *siehe* Hexenschuss 70
Ischias 70

Jetlag 73

Kloß im Hals 74
Knie 75
Knochen 76
Konzentration 77
Kopfschmerzen 78
Krampfadern 80
Krämpfe 30, 79, 154
Krebs 81
Kreislauf 82
Kreuzschmerzen 83
Kritische Situation 154
Krupphusten, *siehe* Husten 71

Legasthenie 84
Liebesleben 85
Lymphe 86

Magendruck 87
Magenschmerzen, *siehe* Bauchschmerzen 30
Mandelentzündung 88
Migräne 89
Muskeln 90

Nacken, *siehe* Hals 64
Nackenverspannung 91
Nägel 92
Nase 93
Nebenhöhlen 94
Nebenschilddrüse 102
Nerven 95

Ödeme 96
Ohnmacht 154
Ohren, Ohrenschmerzen 97
Operation 154
Osteoporose 76

Pilze 98
Prostata 99

Rheuma 100
Rückenschmerzen 101

Schilddrüse 102
Schlafen, Schlafstörung 103
Schluckauf 104
Schmerzen 105
Schnarchen 106
Schock 107
Schuldgefühle 108
Schultern 109
Schwangerschaft 110

Schwindel 111
Schwitzen, *siehe* Frieren 52
Sitzen 112
Sodbrennen 29, 113
Sorge 114
Stoffwechsel 115
Stress 116
Sucht 117

Trauer, Traurigkeit 40, 118

Übelkeit 45
Übergewicht 119
Übersäuerung 29, 113
Unfall 154

Verbrennung 154
Verschlucken 154
Verstopfung 120
Verwirrung 154
Vitalität 121
Völlegefühl 122
Wadenkrämpfe, *siehe* Krämpfe 79
Wut 123

Zahnfleischbluten 124
Zahnschmerzen 124
Zeitdruck 125
Zentralstrom 12