

## JIN SHIN JYUTSU – TEIL 1

Friedl Weber

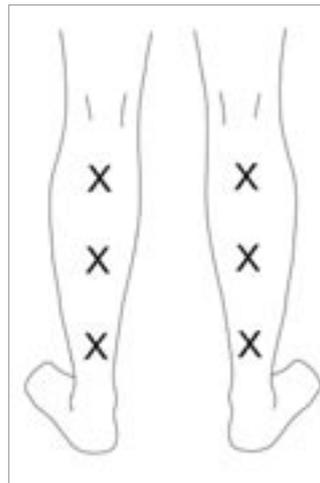
*Jin Shin Jyutsu ist eine japanische Heilkunst. Jin heißt der Mensch, Shin der Schöpfer oder die Lebensgesetze und Jyutsu die Kunst. Es ist die Kunst des Menschen, die Lebensgesetze anzuwenden. Sie arbeitet ohne Hilfsmittel, Druck oder Massage am bekleideten Körper. Zu Grunde liegen u.a. das Wissen der chinesischen Medizin über Energiebahnen und Reflexzonen des Körpers. Durch einfaches, sanftes Berühren definierter Körperstellen mit den Händen werden Energieströme harmonisiert. Alle Übungen wirken ausgleichend. So kann jeder von uns schon mit einigen Grundkenntnissen positiv auf sein Immunsystem und sein Gefühlsleben einwirken. Die Selbstbehandlung eignet sich zur allgemeinen Entspannung, Stress- und Schmerzlösung und zum Aufbau des Energiepotenzials. Das gezielte Berühren bestimmter Körperzonen ist sehr wirkungsvoll zur Harmonisierung emotionaler und körperlicher Spannungszustände.*

Zu Beginn dieser Serie möchte ich Ihnen drei Griffe vorstellen. „Jogging des faulen Mannes“ werden die Energiefelder unter den Sitzbeinhöckern genannt. Wir schieben die Hände unter das Gesäß – egal ob hierbei die Handflächen nach oben oder unten zeigen – und ruhen uns aus. Vielleicht haben auch Sie als Kind sich öfter mal auf die Hände oder Füße gesetzt: Hände oder Füße haben die gleiche Wirkung, diese Stellen in Resonanz mit dem uns zu Grunde liegenden gesunden System zu bringen. Das „Jogging des faulen Mannes“ harmonisiert die Muskelspannung (Muskeltonus), ob nun bei Muskelkater oder aber bei zu wenig Bewegung, es hilft dem gesamten Stoffwechsel und allen Organen.

Diese Energiefelder werden daher auch der „Hausmeister“ genannt.

Die beiden nächsten Griffe helfen bei Sonnenbrand, der uns nun, in der warmen Zeit, erwischen kann. Endlich ist es soweit .... und wie schnell hat man sich den Pelz verbrannt!

Will man die Haut am ganzen Körper beruhigen und regenerieren und die Hitze, z.B. auch Fieber, lindern, kann man die Hände auf die Waden legen, zunächst oben, dann in der Mitte, dann unten (s.Bild). Diese Berührungen wir-

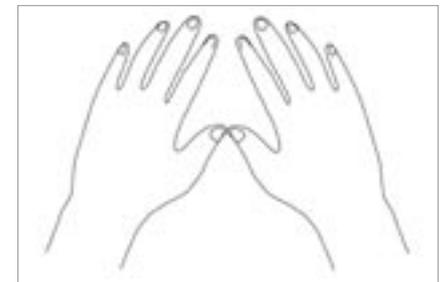


ken sich auf die Haut am ganzen Körper aus.

Die Übung besteht aus zwei Teilen. Erst werden die Hände über Kreuz aufgelegt. Das heißt: Erst die rechte Hand oben auf die linke Wade und die linke Hand auf die rechte Wade oben, dann in der Mitte, dann unten. Danach das Ganze noch einmal, diesmal werden die Hände jedoch nicht über Kreuz aufgelegt, sondern die linke Hand auf die linke Wade und die rechte Hand auf die rechte Wade. Wieder erst oben, dann in der Mitte und dann unten. Jeder einzelne Griff (oben, Mitte, unten über Kreuz und oben, Mitte, unten parallel)

wird ca. 5-10 Minuten ausgeführt, so dass die gesamte Übung in etwa 30 – 1 h dauert. Diese Übung kann auch jeder Mitmensch an einem machen, egal ob jung oder alt, gesund oder krank. Allein durch die Hand werden die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Für kleinflächige Verbrennungen, wie z.B. eine verbrannte Nase oder einen Sonnenbrand am Rand von Badehose oder Badeanzug, gibt es einen wunderbaren Kurzgriff. Denn wir alle haben ganz bestimmte Strömungsmuster in unseren Händen, die wir nutzen können, um die Körperenergie zu sammeln.



Halten wir die Hände so über den Sonnenbrand, dass die Daumen zu einander zeigen. Dadurch wird die Energie gesammelt und die Haut kann sich darunter regenerieren. Der Schmerz lässt meist nach wenigen Minuten nach. Ich kann die Übung fortführen, bis sich auch die Rötung ganz verliert. Jede Übung wirkt noch acht Stunden nach.

Bei kleineren, leichten Verbrennungen genügt eine dieser Übungen einmal. Bei größeren oder stärkeren Verbrennungen sollte man die Übung wiederholen, bzw. viele Händepaare gleichzeitig nutzen. Jin Shin Jyutsu ist so natürlich wie der Atem und verträgt sich daher problemlos mit anderen Methoden.