

Waltraud Riegger-Krause

Jin Shin Jyutsu[®]

Die Kunst der Selbstheilung
praktisch nutzen

südwest^o

Wie Sie Karten und Buch nutzen können	4
Zusammenhänge lernen	4
Tägliche Selbsthilfe	6
Harmonisieren von Beschwerden	7
Bezug zu den Tiefen	7
Ihr täglicher Begleiter	8
Die Lehre des Jin Shin Jyutsu	9
Jin Shin Jyutsu kommt in den Westen	10
Harmonisierung des Körpers	12
Eine Lebenskunst	14
Kosmische Lebensenergie	17
Die Energie unserer Hände	18
Anwendung der Kunst	24
Regelmäßige Anwendung	26
Individuelles Selbsthilfeprogramm	28
Atem – Pulsquelle des Lebens	31
Alles ist im Atem und in den Fingern	31
Finger halten verändert die Gedanken	37
Die fünf Einstellungen	38
Heilung durch die Kraft der Finger	41

Acht Mudras – die Geburt des Jin Shin Jyutsu	52
Mudras als Selbsthilfe	52
Die Dreieinigkeitsenergie	59
Die »Sicherheits«-Energieschlösser	61
Individualisierte Körperfunktionsenergie	62
Organströme werden geboren	62
Die Ordnung der Organströme	66
Verlauf der Lungenfunktionsenergie	69
Verlauf der Dickdarmfunktionsenergie	69
Verlauf der Magenfunktionsenergie	73
Verlauf der Milzfunktionsenergie	74
Verlauf der Herzfunktionsenergie	76
Verlauf der Dünndarmfunktionsenergie	77
Verlauf der Blasenfunktionsenergie	80
Verlauf der Nierenfunktionsenergie	81
Verlauf der Zwerchfellfunktionsenergie	83
Verlauf der Nabelfunktionsenergie	84
Verlauf der Gallenblasenfunktionsenergie	86
Verlauf der Leberfunktionsenergie	88
Beschwerden von A bis Z	89
Adressen & Literatur	94
Register	95
Über dieses Buch/Impressum	96

Wie Sie Karten und Buch nutzen können

»Das regelmäßige Anwenden von Jin Shin Jyutsu berührt Körper, Geist und Seele.«
Mary Burmeister

Das vorliegende Kartenset mit Begleitbuch bietet Ihnen die Möglichkeit, die Kunst des Jin Shin Jyutsu auf einfache Weise auszuüben und einen kleinen Einblick in die philosophischen Zusammenhänge zu erhalten.

Es gibt jeweils eine Karte zu den 26 »Sicherheits«-Energieschlössern (SES), zu den zwölf Organströmen, zu den sechs Tiefen und zu drei weiteren einfachen Selbsthilfesequenzen. Auf der Vorderseite der Karte finden Sie die Bedeutung und Lage des jeweiligen »Sicherheits«-Energieschlusses oder Organstroms, auf der Rückseite finden Sie einfache Anwendungsbeispiele.

Im Begleitbuch erhalten Sie eine Einführung in die Grundlagen des Jin Shin Jyutsu sowie weitere Anwendungsmöglichkeiten dieser Kunst. Ebenso sind die Organströme noch einmal ausführlich in ihrem Verlauf beschrieben.

Zusammenhänge lernen

Um die Zusammenhänge im Jin Shin Jyutsu verstehen zu lernen, können Sie täglich eine oder mehrere Karten aus-



Beim Jin Shin Jyutsu liegt unsere Aufmerksamkeit ganz in der Energie, die in unseren Händen und Fingern pulsiert.

wählen und lesen. Auf den Karten sind die »Sicherheits«-Energieschlösser, die Tiefen mit dazugehörigen Anwendungsbeispielen und die Körperfunktionsenergieströme (Organströme) beschrieben. Durch wiederholtes Studieren der Karten lernen Sie die Aspekte und Symptome kennen, die zu den jeweiligen »Sicherheits«-Energieschlössern und Organströmen gehören.

Die »Sicherheits«-Energieschlösser (SES)

Suchen Sie die Stelle für das jeweilige »Sicherheits«-Energieschloss an Ihrem Körper und halten Sie es etwa drei bis fünf Minuten lang. Wenn Sie schon etwas geübter sind,

können Sie es auch so lange halten, bis Sie ein Pulsieren unter Ihren Fingern spüren. Wiederholen Sie das Halten desselben »Sicherheits«-Energieschlösses mehrere Tage hintereinander, damit Sie sich dessen Lage und Bedeutung besser einprägen können. Jedes »Sicherheits«-Energieschloss hat körperliche und seelische Zuordnungen, die durch das Halten (Strömen) harmonisiert werden. Um das ausgewählte »Sicherheits«-Energieschloss in seiner Wirkung zu unterstützen, können Sie die auf der Rückseite der Karte angegebenen Punktekombinationen oder den jeweils zugeordneten Finger halten.

Ströme und Körperfunktionsenergie

Wählen Sie eine Karte mit einem Strom aus und begleiten Sie dessen Verlauf mit dem Finger an Ihrem Körper. Lesen Sie die Beschreibung des genauen Verlaufs ab Seite 66 in diesem Buch nach. Wiederholen Sie die Übung einige Tage lang, damit Sie sich den Strom besser einprägen können. Halten Sie zur Harmonisierung Ihrer Körperenergie auch die dazugehörigen Selbsthilfesequenzen und Finger, die Sie ebenfalls auf der Karte finden.

Tägliche Selbsthilfe

Das Halten der »Sicherheits«-Energieschlösser und das Strömen der Sequenzen für die Organströme sind auch für die tägliche Selbsthilfe geeignet. Sie können damit

ganz allgemein energetische Blockaden lösen, die Körperenergie harmonisieren und kräftigen sowie Unwohlsein und Krankheiten vorbeugen. Wenn Sie keine bestimmten Beschwerden haben, können Sie sich für die Selbsthilfe die Energieschlösser und Ströme der Reihe nach vornehmen, oder Sie ziehen einfach eine Karte für den Tag.

Harmonisieren von Beschwerden

Wenn Sie unter bestimmten körperlichen oder seelischen Beschwerden leiden, können Sie die Symptome in der Tabelle auf den Seiten 89 bis 93 suchen und die angegebene(n) Karte(n) auswählen. Dort finden Sie Anwendungsbeispiele, die der Harmonisierung der Beschwerden dienen. Sollten die Beschwerden durch die Anwendung der Griffe nicht nachlassen, oder sollten die Beschwerden immer wiederkehren, empfiehlt es sich, fachliche, d.h. ärztliche Hilfe zu suchen.

Bezug zu den Tiefen

Im Jin Shin Jyutsu werden die verschiedenen Ausdrucksformen und Dichtgrade der Energie Tiefen genannt. Diesen Tiefen sind die »Sicherheits«-Energieschlösser, die Ströme, die Elemente und verschiedene Farben zugeordnet. Wenn Sie tiefer in die Zusammenhänge dieser Aspekte einsteigen möchten, stehen Ihnen die Farbstreifen oben

Karten und Buch nutzen

auf der Karte zur Verfügung. Alle Karten mit demselben Farbstreifen weisen dabei einen Bezug zu einer bestimmten Tiefe auf.

- **Gelb** = erste Tiefe, Element Erde
- **Weiß** = zweite Tiefe, Element Luft
- **Grün** = dritte Tiefe, Element »Schlüssel«, Äther, Holz
- **Blau** = vierte Tiefe, Element Wasser
- **Rot** = fünfte Tiefe, Element Feuer
- **Rot** = sechste Tiefe, Element FEUER (Urfeuer)

Ein Beispiel Alle Karten mit einem gelben Streifen sind der ersten Tiefe zugeordnet. Für die Karten mit den »Sicherheits«-Energieschlössern bedeutet das, dass diese Schlösser in der ersten Tiefe geboren sind. Für die Karten mit den Körperfunktionsenergieströmen bedeutet das, dass die Ströme zur ersten Tiefe und somit zum Element Erde gehören.

Ihr täglicher Begleiter

Sie können Buch und Karten auch als Ihren täglichen Begleiter nutzen. Ziehen Sie dafür einfach eine Karte für jeden Tag. Auf jeder Karte stehen einige Sätze mit philosophischer oder spiritueller Bedeutung. Diese können als Grundlage zum Nachsinnen oder als täglicher Leitspruch genutzt werden.

Die Lehre des Jin Shin Jyutsu

»Die Energie, die uns motiviert, kommt nicht aus dem Körper. Sie ist ein Teil der ›Universellen Fülle‹, die aus der universellen Quelle durch uns hindurchfließt.«

Mary Burmeister

Die Lehre des Jin Shin Jyutsu, die Anfang des letzten Jahrhunderts von Jiro Murai in Japan wiederentdeckt wurde, umfasst eine philosophische und eine praktische Ebene. Sie beschreibt zum einen eine Lebenskunst, die uns hilft, uns »selbst zu erkennen« und unseren Lebensstil mit den Gesetzen des Universums in Einklang zu bringen.

Zum anderen gibt sie uns ein System von Energiebahnen und Energiepunkten zur praktischen Anwendung für uns selbst und andere, um Schmerzen und Beschwerden zu lindern.

Grundlage ist die Philosophie des Ostens, die den Menschen in die Gesetze der Natur eingebettet sieht. Dieser Lehre zufolge formt sich das Leben aus einer Lebensenergie, die sich in verschiedenen Tiefen und Feinheitstufen von den unsichtbaren kosmischen Kräften bis hin zum sichtbaren Körper manifestiert. Der menschliche Körper ist von einem weitverzweigten System von Energiebahnen durchwebt, das vitale Lebensenergie in jede Zelle bringt. Durch eine gestresste Lebensweise und verschie-

dene gedankliche Einstellungen kann diese Lebensenergie stagnieren. Das führt zu emotionaler Unausgeglichenheit und zu körperlichen Beschwerden. Das Wissen dieser Kunst zur Harmonisierung und Heilung des Menschen wird seit mehreren Generationen mündlich überliefert. Die Organisation Jin Shin Jyutsu® Inc., Scottsdale, Arizona, möchte dieser Tradition treu bleiben und bietet weltweit Kurse an, in denen die Selbsthilfe gelehrt wird.

Jin Shin Jyutsu kommt in den Westen

Das Jin Shin Jyutsu wurde von Mary Burmeister in den Westen gebracht. Mary wurde 1918 in Seattle in den USA als Tochter japanischer Eltern geboren und starb im Alter von 89 Jahren am 27. Januar 2008. In den 1940er Jahren ging sie – unzufrieden mit ihrem Leben und gleichzeitig neugierig auf ihr Vaterland – nach Japan. Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens begegnete sie ihrem zukünftigen Lehrer Jiro Murai. In seinen Vorträgen sprach er u. a. über die Urkräfte des Menschen und die Zusammenhänge mit den kosmischen Gesetzen. Hier fühlte Mary sich zu Hause; sie spürte, dass die größte heilende Kraft darin besteht, in Harmonie mit den Gesetzen des Universums und mit sich selbst zu leben.

Jiro Murai lehrte eine Lebenskunst, die er Jin Shin Jyutsu nannte. Der Name »Jin Shin Jyutsu« (sprich: Dschin Schin Dschitsu) stammt aus dem Japanischen.



Mary Burmeister brachte das alte Wissen des Jin Shin Jyutsu in den westlichen Kulturkreis.

- »Jin« bedeutet der (mitfühlende, wissende) Mensch.
- »Shin« bedeutet der Schöpfer oder der Geist Gottes.
- »Jyutsu« bedeutet Kunst.

Jiro Murais treue Schülerin Mary Burmeister nannte die Kunst des Jin Shin Jyutsu später auch NOW KNOW MYSELF (»Jetzt Erkenne Mich Selbst«) und Physio Philosophy (»Philosophie der Natur«).

Die Lehre des Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu enthält alle Weisheit, Philosophie und Erfahrungen des Lebens. Natürlich können wir umso tiefer in das Verständnis dieser Kunst eintauchen, je mehr wir uns selbst kennenlernen; aber dennoch können wir mit der Anwendung jederzeit beginnen – auch jetzt, genau in diesem Moment und mit unserem jetzigen Verständnis dieser Lebenskunst.

Nachdem Mary sieben Jahre lang in Japan mit Jiro Murai studiert hatte, kehrte sie wieder in die USA zurück und begann, das Gelernte auszuüben und im Unterricht weiterzugeben. Sie eröffnete ein Büro in Scottsdale, Arizona, in dem ihre treue Freundin und Kollegin Pat Meador sie bei ihrer Arbeit unterstützte.

Harmonisierung des Körpers

Bei der Anwendung des Jin Shin Jyutsu arbeiten wir mit den Händen und berühren und halten damit unsere Finger sowie auch bestimmte Stellen am Körper, sogenannte »Sicherheits«-Energieschlösser (SES), um Energieblockaden zu lösen und um den Fluss der Lebensenergie in uns auszugleichen.

Die »Sicherheits«-Energieschlösser sind nicht nur Punkte, sondern größere Zentren von der Größe unseres Handrückens. Sie erhielten diesen Namen, da sie sich zu unserer Sicherheit schließen, wenn wir unseren Körper oder unsere Seele überlasten. Wenn sie sich schließen, macht sich



**Beim Jin Shin Jyutsu wird gänzlich ohne Druck gearbeitet.
Die Hände werden sanft auf den Körper aufgelegt.**

dies als Schmerz oder Unwohlsein bemerkbar, was uns letztlich darauf hinweisen soll, dass etwas nicht stimmt. Es soll uns zum Innehalten und zum Ändern unserer Verhaltensweisen bewegen.

Das Berühren und Halten der »Sicherheits«-Energieschlösser wird auch Strömen genannt. Anders als bei anderen Behandlungsmethoden, die anregen und beruhigen, wird im Jin Shin Jyutsu durch einfaches Halten ohne Druck und Reiben die Lebensenergie harmonisiert.

Dadurch geschieht der Ausgleich im Körper ganz von selbst. Durch das Strömen verfeinert sich die Energieschwingung; die Gedanken beruhigen sich, Emotionen werden ausgeglichen, Blockaden werden gelöst und die Selbstheilungskräfte werden gestärkt. Durch diese subtile und ganzheitliche Methode wird auch unser vegetatives Nervensystem gekräftigt.

Eine Lebenskunst

Jiro Murai nannte Jin Shin Jyutsu eine Lebenskunst. Das bedeutet, dass jeder Mensch die Fähigkeit besitzt, sein Leben kreativ zu gestalten. Durch die regelmäßige Übung von Jin Shin Jyutsu beginnen wir, uns mehr und mehr selbst kennenzulernen. Wir werden befähigt, über unsere persönlichen Probleme hinauszuschauen und den größeren Zusammenhang des Lebens, in den wir eingebettet sind, zu erkennen. Dadurch erscheinen uns die Unannehmlichkeiten des Alltags weniger dramatisch, und wir entdecken Leichtigkeit und Freude in uns. Anstatt unser Augenmerk auf das zu richten, was in unserem Leben gerade nicht so gut läuft, beginnen wir, die vielen kleinen Dinge wahrzunehmen, die positiv sind.

Jin Shin Jyutsu ist die Kunst, MICH SELBST ZU ERKENNEN. Eine Kunst ist keine Technik. Sie erfordert Kreativität, wird individuell angewendet und ist somit natürlich und einfach.

Körper und Seele kennenlernen, sich selbst helfen lernen

Oft werden uns die Bedürfnisse in den geistig-spirituellen und seelischen Bereichen unseres Lebens nicht so bewusst. Wir verdrängen sie oft und beachten sie nicht in gleichem Maße wie die körperlichen Beschwerden. So bekommen wir dann häufig eine körperliche Krankheit, um einen seelischen Heilungsprozess durchzumachen. Oft spüren wir schon ganz genau, wenn sich in unserem Inneren ein ungutes Gefühl meldet und sich eine Disharmonie anbahnt. Doch wollen wir das Problem zunächst gar nicht wahrhaben – wir verdrängen es.

Manchmal erhalten wir noch einen zweiten oder sogar dritten Hinweis; spätestens dann müssten wir etwas unternehmen, tun es aber trotzdem nicht. Bis uns schließlich der Körper sehr deutlich zu verstehen gibt, dass wir etwas ändern müssen. Doch dann ist es oft schon zu spät, dann hat der Körper schon mit einer Krankheit reagiert. Erst wenn sich die körperliche Erkrankung eingestellt, wenn sich seelischer Kummer als physische Krankheit manifestiert hat, haben wir verstanden.

Strömen fördert die körperliche Gesundheit

- Indem die Lebensenergie ungehindert durch den Körper fließt, können alle Zellen und Gewebeschichten besser versorgt werden.

Die Lehre des Jin Shin Jyutsu

- Der Körper wird effektiver entgiftet.
- Der Stoffwechsel wird angeregt.
- Der Körper gerät durch das Strömen in eine tiefe Entspannung und kann dadurch vegetative und funktionelle Störungen ausgleichen.
- Kreislauf und Verdauung werden durch das Strömen harmonisiert.
- Das Immunsystem wird gestärkt.

Strömen fördert die seelische Gesundheit

- Die Stimmung hellt sich auf.
- Das Selbstbewusstsein wird gestärkt.
- Alte Verhaltensmuster werden aufgelöst.
- Die Einstellungen – Sorgen, Ängste, Wut, Trauer und Bemühung – werden harmonisiert.
- Depressive Verstimmungen lösen sich auf.
- Die Ausstrahlung verbessert sich.

Strömen fördert spirituelle und geistige Harmonie

- Negative Gedankenmuster lösen sich auf.
- Gelassenheit und Heiterkeit entwickeln sich.
- Neue »Aha-Erlebnisse« entstehen.
- Die geistige Klarheit wird gefördert.
- Spirituelle Einsichten werden vermehrt gewonnen.
- Das Bewusstsein erweitert sich.

Kosmische Lebensenergie

»Es gibt eine unsichtbare Welt, die die Sichtbare durchdringt.«
Gustav Meyrinck

In fast allen Kulturen gibt es Vorstellungen von einer universellen Kraft, die alle Dinge durchdringt und in Bewegung setzt. Diese universelle Energie kommt vom Ursprung der Schöpfung. Ob wir sie Prana nennen (wie die Inder), Chi (wie die Chinesen) oder Ki (wie die Japaner) – gemeint ist dieselbe pulsierende Kraft, die allem Leben innewohnt. Auch die moderne Wissenschaft hat inzwischen herausgefunden, dass alle Materie letztlich Energie ist. Max Planck formulierte dies in einer Rede folgendermaßen: »Materie an sich gibt es nicht, es gibt nur den belebenden, unsichtbaren, unsterblichen Geist als Urgrund der Materie [...], den ich mich nicht scheue, Gott zu nennen.«

Fließen der Lebenskraft

Die vitale Lebensenergie durchströmt den ganzen Körper in festgelegten Energiebahnen. Wenn sie ungehindert fließen kann, sind wir geistig, seelisch und körperlich gesund. Die Lebensenergie kann jedoch durch unsere Denkweise und emotionale Haltung sowie durch Stress, negative Ess- und Arbeitsgewohnheiten, Verletzungen und erbliche

Kosmische Lebensenergie

Belastung beeinträchtigt werden. Wenn die Psyche die Eindrücke des Lebens nicht mehr verdauen kann, werden sie im Körper eingelagert, und es entstehen Verhärtungen und Verspannungen. Die Lebensenergie ist blockiert, festgehalten, umgeleitet, sie verliert an Kraft. Ähnliches passiert durch Traumata und Unfälle oder eine lang andauernde, einseitige körperliche Betätigung. Die blockierte Energie kann dann Disharmonie in uns und unserem Leben verursachen. Das Wissen um die Lebensenergie als Grundlage der gesamten Schöpfung kann uns helfen, bewusster durchs Leben zu gehen, d.h. in Übereinstimmung mit den Gesetzen der Natur, mit den Kräften der Jahreszeiten, mit dem Wechsel von Anspannung und Entspannung sowie mit dem Wechsel von Aus- und Einatmung. Dieses Wissen führt uns zum achtsamen Umgang mit uns und der Natur. Es lässt uns erkennen, dass die Dualität der Welt aus der einen großen Quelle des Lebens entspringt. Es führt uns zu Gesundheit und Wohlergehen.

Die Energie unserer Hände

»Die Hand ist das äußere Gehirn des Menschen.«

Immanuel Kant

In unseren Händen fließt deutlich spürbar vitale Lebensenergie. Unbewusst legen wir unsere Hände im Alltag auf verschiedene Körperstellen, da wir dies als wohltuend

empfinden. Wir halten z.B. eine schmerzende Stelle am Körper oder legen die Hand auf die Stirn, wenn wir nachdenken. Auch bei anderen Menschen wenden wir dieses innere Wissen intuitiv an, wenn wir etwa Kinder beruhigen, indem wir die Hände auf ihren Rücken legen.

Dieses wohltuende Gefühl beim Berührtwerden entsteht, da es die universelle Energie des Schöpfers ist, die durch unsere Hände fließt. Legen wir die Hände bewusst auf bestimmte Stellen des Körpers, wird diese universelle Energie verstärkt durchgeleitet.

Das Strömen

In der Anwendung des Jin Shin Jyutsu legen wir unsere Finger oder die gesamte Handfläche auf die gewünschte Körperstelle über die Kleidung. In der Regel werden zwei »Sicherheits«-Energieschlösser gleichzeitig gehalten, damit die Energie zwischen diesen beiden Polen ins Fließen kommen kann.

Mary vergleicht unsere Hände mit Starthilfekabeln, die der leergelaufenen Batterie Körper einen Impuls geben, sich durch die universelle Kraft wieder neu aufzuladen. Die Energie kann dann wieder ungehindert durch den Körper strömen, und wir können entspannen. Aus diesem Grunde spricht man bei der Anwendung des Jin Shin Jyutsu, die wir entweder an uns selbst oder an anderen vornehmen können, auch vom Strömen. Geströmt wird eine Stelle im Allgemeinen so lange, bis ein kräftiges Pulsieren

in den Fingern oder in der Handfläche wahrnehmbar ist. Das Pulsieren ist ein Zeichen dafür, dass Energie fließt. Sind wir noch nicht in der Lage, das Pulsieren zu spüren, können wir drei bis fünf Minuten an einer Stelle verweilen oder – wenn wir wollen – auch zwanzig Minuten.

Hände nebeneinander auflegen

- Die Methode, die Hände nebeneinander aufzulegen, bietet sich bei Schmerzen aller Art und besonders bei Verbrennungen an. Bei nässenden Brandblasen sollten die Hände nicht direkt auf den Körper gelegt, sondern schwebend darüber gehalten werden.

Wenn wir uns die Zeit nehmen, die Hände sofort nach der Verbrennung für etwa 30 bis 60 Minuten auf die verletzte Körperstelle zu legen, kann das Strömen sogar die Bildung von unangenehmen Brandblasen und unschönen Narben verhindern. Zudem ist es wichtig, die betreffende Stelle anschließend täglich zwei- bis dreimal mindestens eine halbe Stunde zu halten.

Linke Hand über der rechten

- Bei blutenden Wunden oder einem Leistenbruch, wenn also etwas aus dem Körperinneren nach außen fließen oder drücken möchte, wird zuerst die rechte Hand auf oder über die Körperstelle und anschließend die linke Hand über die rechte gelegt. Diese Haltung hilft dabei, die Energie in den Körper hineinzuleiten.



Mit der linken Hand über der rechten strömen wir, wenn wir beispielsweise die Blutung einer Wunde stillen möchten.

Wenn Sie also die rechte Hand auf den Körper legen und die linke darüber (Bild oben), lenken Sie die Energie ins Körperinnere; liegt die rechte Hand über der linken (Bild S. 22), lenken Sie die Energie aus dem Körper heraus.

Rechte Hand über der linken

- Um etwas herauszuziehen, etwa einen Splitter, eine Zecke oder das Gift einer Mücke, wird zuerst die linke Hand auf die betreffende Körperstelle und anschließend

Mit der rechten Hand über der linken strömen wir, wenn wir die Energie aus dem Körper hinausziehen möchten.



die rechte Hand darüber gelegt. Dieser Griff hilft auch, einen Pickel zur Reife zu bringen oder den Eiter aus einer Wunde zu ziehen. Das Strömen mit der rechten Hand über der linken lenkt die Energie aus dem Körper heraus.

Die Hände als »Starthilfekabel«

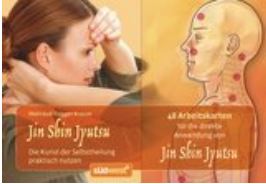
Mary Burmeister vergleicht die Hände mit Starthilfekabeln; indem wir sie bei uns oder bei anderen auflegen, helfen wir, dass sich die persönliche Lebensbatterie durch

die große Energiequelle des Kosmos wieder auflädt. Dabei sind wir die Energiequelle nicht selbst, sondern eher ein Gefäß, das die Energie aus der kosmischen Quelle empfängt und wieder abstrahlt. Je weniger dieses Gefäß mit eigenen Dingen wie Gedanken oder Emotionen gefüllt ist, umso klarer kann es die Lichtenergie, die aus der göttlichen Quelle kommt, durchstrahlen lassen.

Von anderen geströmt werden

Alle Griffe, die für die Selbsthilfe angegeben werden, können auch bei anderen Menschen Anwendung finden. Ich selbst habe sehr viel über das Halten der Energieschlösser gelernt, als ich mich von Mary strömen ließ. Es gab Stellen an meinem Körper, die besonders schmerzhaft waren. Vor allem an den Schultern hatte ich oft das Gefühl, als ob Mary Löcher hineinbohren würde. Nach kurzer Zeit des Gehaltenwerdens beobachtete ich, wie meine innere Spannung förmlich wegschmolz; gleichzeitig löste sich der Schmerz auf. Gurgelnde Geräusche drangen aus der Tiefe meines Rumpfes. Mein Atem wurde tief und gleichmäßig. Marys Finger fühlten sich jetzt ganz warm an. Sie fügte noch hinzu: »Es ist nicht der Druck meiner Finger, sondern es ist eine Blockade der Lebensenergie und deine eigene innere Spannung, die den Schmerz auslösen. Durch das Berühren wird sie spürbar und dir bewusst. Das ist das Geheimnis.« An anderen Stellen wiederum fühlten sich Marys Hände leicht wie eine Feder an.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Waltraud Riegger-Krause

Jin Shin Jyutsu

Die Kunst der Selbstheilung praktisch nutzen

Gebundenes Buch, Broschur, 96 Seiten, 11,0x14,5

ISBN: 978-3-517-08479-4

Südwest

Erscheinungstermin: Juni 2009

Unkomplizierter Zugriff auf das komplexe System der japanischen Heilkunst

Jin Shin Jyutsu ist eine traditionelle japanische Heilkunst für den Erhalt der Lebensenergie, die sich in verschiedenen Tiefen von den unsichtbaren kosmischen Kräften bis hin zum sichtbaren Körper zeigt. Durch das Auflegen der Hände auf bestimmte Punkte des Körpers, den sogenannten Sicherheitsenergieschlössern, setzt das heilende Strömen ein und sorgt so für inneres Gleichgewicht. Diese Selbsthilfemethode geht interessanterweise auf die ursprüngliche Fähigkeit des intuitiven Heilens zurück.

Dieses Set mit Buch und 48 beidseitig beschrifteten Karten ist eine ideale Produktform, um Kunst des Jin Shin Jyutsu schnell zu lernen.

 [Der Titel im Katalog](#)