

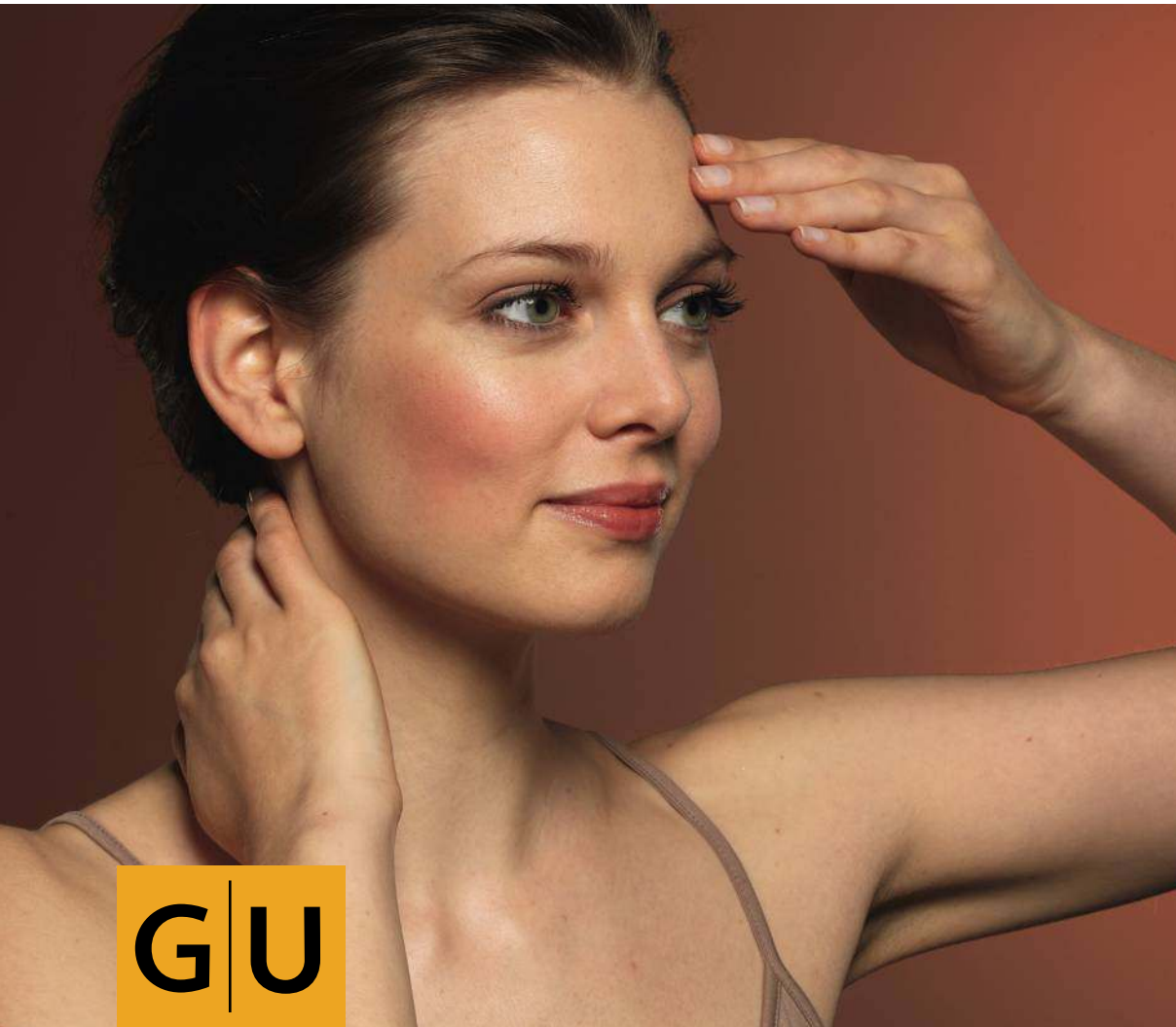
GU PLUS

GU RATGEBER GESUNDHEIT

Jin Shin Jyutsu®

Schnelle Selbsthilfe durch
Heilströmen

NICOLA KESSLER | CHRISTIANE KÜHRT



G|U

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

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

Eine Heilkunst mit Geschichte 8

Jiro Murai – Begründer

des Jin Shin Jyutsu 9

Der Weg nach Amerika 11

Die heilende Kraft der Hände 12

Uralte Kunst des Heilens 13

Die Energie der Hände 14

Eine Physio-Philosophie 16

So entstehen Blockaden 17

Regulierung über Energiepunkte 18

Mit Jin Shin Jyutsu sich erkennen 22

Strömen: Gesundheitsvorsorge

für jeden 24

Hilfe bei allen Beschwerden 25

Wann zum Jin Shin Jyutsu-

Therapeuten? 28

PRAXIS

**MIT SANFTEN BERÜHRUNGEN
SICH SELBST HEILEN.** 31

Einfach Hand anlegen 32

So wird's gemacht 33



Das Strömen der Finger 38

Die Finger als Repräsentanten 39

Gezielt strömen 39

Das Strömen der Energiepunkte 44

So strömen Sie richtig 45

Der Hauptzentralstrom – die

perfekte Energietankstelle 74

FÜR ALLE FÄLLE

DEN RICHTIGEN STRÖMGRIFF. . . . 77

Beschwerden von A–Z 78

Sofort anzuwenden 79

Allergien 80

Augenbeschwerden 80

Ballenbeschwerden 81

Beine, schwere 81

Blähungen 82

Blasenbeschwerden 82

Bronchitis 84

Durchblutungsstörungen der Beine. . . . 84

Durchfall 85

Ellbogenbeschwerden 85

Erbrechen 86

Erkältung 86

Erschöpfung 87

Essstörungen 87



Fieber 88
 Gallenprobleme 89
 Gehirnerschütterung 90
 Gelenksbeschwerden 91
 Gewichtsprobleme 93
 Halsschmerzen 93
 Hämorrhoiden 94
 Hautprobleme 94
 Herpes 95
 Herzbeschwerden 95
 Hitzewallungen 97
 Hüftbeschwerden 97
 Husten 98
 Immunsystem, geschwächtes 98
 Kniebeschwerden 98
 Kopfschmerzen 100
 Krampfadern 102
 Magenbeschwerden 102
 Menstruationsbeschwerden 104
 Migräne 104
 Nackenbeschwerden 105
 Nebenhöhlenbeschwerden 106
 Nervenschmerzen im Gesicht 106
 Niedergeschlagenheit 107
 Nierenbeschwerden 107

Ohrenbeschwerden 108
 Parodontose 109
 Prämenstruelles Syndrom 110
 Rheumatische Beschwerden 110
 Rückenbeschwerden 110
 Schlafstörungen 112
 Schnarchen 113
 Schwindel 114
 Übelkeit 114
 Verstopfung 115
 Wadenkrämpfe 115
 Wunden 116
 Zahnbeschwerden 117

Das Strömen von Kindern 118
 Linderung leicht gemacht 119
 Kinderbeschwerden
 von A-Z 120

SERVICE

Zum Nachschlagen 122
 Bücher, die weiterhelfen 122
 Adressen und Links, die weiterhelfen .. 123
 Sachregister 124
 Impressum 127

DIE AUTORINNEN



Nicola Kessler kommt als staatlich anerkannte Masseurin und medizinische Bademeisterin ursprünglich aus dem schulmedizinischen Bereich. Auf der Suche nach ganzheitlichen Behandlungsmethoden belegte sie in den 80er Jahren ihr erstes Jin Shin Jyutsu-Seminar bei Mary Burmeister. Jin Shin Jyutsu überzeugte sie so sehr, dass sie diese Heilkunst erlernte und viele Jahre in Reha-Kliniken praktizierte. Seit der Geburt ihrer Tochter 1991 arbeitet Nicola Kessler in einer eigenen Praxis am Tegernsee. Ihr Behandlungsschwerpunkt ist Jin Shin Jyutsu. Außerdem bietet sie DIE VERTIKALE BALANCE®, Tachyon-Energiearbeit sowie verschiedene Arten von Massagen und Kinesiologie an.



Christiane Kührt arbeitet als freie Journalistin und Autorin. Sie hat zahlreiche Bücher für den Gräfe und Unzer Verlag geschrieben. Seit der Geburt ihrer beiden Kinder beschäftigt sie sich intensiv mit alternativen Heilmethoden. Die Heilkunst des Jin Shin Jyutsu praktiziert sie als Selbst- und Familienhilfe bereits seit vielen Jahren mit Erfolg. Sie besucht regelmäßig Seminare und Übungsabende.

EIN WORT ZUVOR

Sie sind auf der Suche nach einer Alternative zur Schulmedizin? Ihnen wird mehr und mehr klar, dass der Mensch nicht auf seine Krankheitssymptome reduziert werden kann, sondern als Ganzes, auch mit seinen täglichen Freuden und Sorgen, betrachtet werden muss? Sie suchen deshalb vielleicht eine Heilmethode, die Ihrem ganzen Körper guttut, die keine Nebenwirkungen hat, die kein Geld, sondern nur täglich ein paar Minuten Zeit kostet? Eine Heilkunst, die ganz einfach zu erlernen ist, die Sie selbst und ohne Therapeuten anwenden können? Dann ist Jin Shin Jyutsu – »Strömen« – genau das Richtige für Sie.

Jin Shin Jyutsu ist kein Wellnessstrend. Es ist vielmehr das uralte Wissen um die Heilkraft der Hände und die Selbstheilungskraft des Körpers. Und es geht darum, sich selbst und den eigenen Körper besser kennen und verstehen zu lernen.

Die Jin Shin Jyutsu-Philosophie geht davon aus, dass Beschwerden und Krankheiten durch blockierte Energie entstehen. Über sogenannte Energiepunkte, von denen es 26 auf dem Körper gibt, lassen sich diese krank machenden Blockaden lösen, sodass die Energie wieder fließen kann. Dabei werden die Energiepunkte nicht massiert oder gedrückt, sondern lediglich leicht mit den Fingern berührt. Zum Strömen brauchen Sie also nichts weiter als Ihre Hände, diesen Ratgeber mit dem Folder für Erste Hilfe bei Notfällen und täglich ein paar Minuten Zeit.

Ergreifen Sie die Gelegenheit und lernen Sie diese faszinierend einfache Heilkunst. Wo sonst bekommen Sie heute noch eine wirksame Gesundheitsvorsorge, die Sie nichts kostet, die bei zahlreichen Beschwerden hilft und dazu noch Vitalität und Ausgeglichenheit bringt? Machen Sie es wie wir: Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigenen Hände!

**Nicola Kessler
Christiane Kührt**

GU-ERFOLGSTIPP**MACHEN SIE IHRE GESUNDHEIT ZU IHREM PROJEKT**

Im Jin Shin Jyutsu spricht man nicht von Krankheiten, sondern von Projekten. Denn: An Projekten kann man arbeiten, und mit dem Strömen kann jedes Projekt positiv beeinflusst werden. Krankheiten dagegen vermitteln eher das Gefühl, ihnen hilflos ausgeliefert zu sein. Allein schon die psychische Einstellung kann den Krankheitsverlauf negativ beeinflussen. Eine positive Grundeinstellung dagegen wirkt sich auch gut auf die Gesundheit aus: Ergeben Sie sich nicht ohnmächtig Ihrem Schicksal, sondern packen Sie Ihr Projekt Gesundheit ganz bewusst an. Nehmen Sie Ihr Wohlbefinden buchstäblich in die eigenen Hände.

Den Energiefluss aktivieren

Die Energiepunkte unterbrechen bei Gesundheitsgefahr den Fluss der Energie. Über sie ist der Energiekreislauf aber auch zu harmonisieren: Werden die Punkte aktiviert, lassen sich Blockaden lösen, sodass die Energie wieder gleichmäßig fließt. Werkzeug hierfür sind die Finger, die diese Körperpunkte berühren.

Die Hände geben Starthilfe

Die Hände wirken beim Strömen ähnlich wie ein Starterkabel beim Auto: Das Starterkabel bringt die Autobatterie in Schwung, die Hände schubsen die Lebensbatterie an, bringen die Lebensenergie zum Fließen. Legen wir unsere Hände auf die Energiepunkte, ist das also so, als ob wir beim Auto den Schlüssel umdrehen würden. Beim Strömen gilt übrigens genau wie beim Starten des Autos: Die Batterie desjenigen, der Starthilfe gibt, erleidet keinen Energieverlust.

Ganz so schnell wie eine Autobatterie springt die Lebensbatterie allerdings nicht an. Bei kleineren Störungen benötigt ein Energiepunkt mindestens drei Minuten, bis er für den Strom

der Energie wieder durchlässig wird. Bei größeren oder chronischen Beschwerden kann es Wochen bis Monate dauern. Das liegt daran, dass die Finger bei der Starthilfe ja nicht nur Energie geben, sondern auch noch Blockaden auflösen müssen.

Blockaden auflösen

Stellen Sie sich den Lauf eines Flusses vor: Das Wasser sucht sich seinen Weg von der Quelle bis zur Einmündung in ein Gewässer. An manchen Stellen können sich mit der Zeit Hindernisse ansammeln. Häufen sich zu viele Steine, Blätter oder zu viel Treibholz, staut sich das Wasser und tritt über die Ufer. Erst wenn diese Blo-

ckaden beiseite geschafft werden, fließt das Wasser wieder in seinen gewohnten Bahnen, ist die Natur wieder im Gleichgewicht. In den Energiebahnen des Körpers verhält es sich ähnlich. Hier sind es schlechte Lebensgewohnheiten, Umwelteinflüsse und negative Gefühle, die den Energiefluss behindern und »aus dem Weg geräumt« werden müssen, um keinen Schaden anzurichten. Durch das Auflegen der Hände lassen sich die Blockaden lösen, sodass die Lebensenergie wieder ungehindert fließen kann.

Die Finger spielen die Hauptrolle

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 alle Körperfunktionen. So ist beispielsweise dem Daumen die Magen-

DAS STRÖMEN DER HÄNDE



Über die Hände erreicht man alle Energiepunkte, die Organ-Energien sowie die fünf blockierenden Grundeinstellungen (mehr dazu ab Seite 40).

- Daumen: Magen-Milz-Energie
Einstellung: Sorge
 - Zeigefinger: Blasen-Nieren-Energie
Einstellung: Angst
 - Mittelfinger: Leber-Gallen-Energie
Einstellung: Wut
 - Ringfinger: Lungen-Dickdarm-Energie
Einstellung: Trauer/Kummer
 - kleiner Finger: Herz-Dünndarm-Energie
Einstellung: Verstellung
-

Der Daumen

Magen-Milz-Energie: Sorge

Wenn wir Sorge haben, dass wir etwas nicht schaffen könnten, drücken wir die Daumen, kleine Kinder nuckeln bei Sorgen an ihm. **1**

Hilft dem Körper bei

- › Gewichtsproblemen
- › Fußbeschwerden
- › Schulterproblemen
- › Magen- und Milzbeschwerden
- › Spannungskopfschmerz
- › Verdauungsproblemen
- › Sodbrennen
- › Wirbelsäulenproblemen mit dem 1. Halswirbel, 1. Brustwirbel, 7. Brustwirbel und 1. Lendenwirbel

Hilft der Psyche

- › bei Sorgen um sich und andere
- › bei Zwanghaftigkeit

Über den Daumen erreicht man die Energiepunkte 1, 9, 16, 19, 21.

Der Zeigefinger

Blasen-Nieren-Energie: Angst

Angst steht in Verbindung mit Blasen-Nieren-Energie. Sie kennen »sich vor Angst in die Hose machen« oder »es geht mir an die Nieren«. **2**

Hilft dem Körper bei

- › Blasen- und Nierenproblemen
- › zu hohem und zu niedrigem Blutdruck
- › Hörproblemen, etwa Tinnitus
- › Problemen mit den Knochen und dem Knochenmark
- › Problemen mit Zähnen und Zahnfleisch
- › Wirbelsäulenproblemen mit dem 2. Halswirbel, 2. Brustwirbel, 8. Brustwirbel sowie 2. Lendenwirbel

Hilft der Psyche

- › bei großen und kleinen Ängsten
- › bei Zeitproblemen, Perfektionismus
- › bei Stress, kreisenden Gedanken

Über den Zeigefinger erreicht man die Energiepunkte 5, 8, 10, 11, 22.

1 Strömen des Daumens



2 Strömen des Zeigefingers



Der Mittelfinger

Leber-Gallen-Energie: Wut

Die Leber-Gallen-Energie kommt aus dem Gleichgewicht, wenn uns »eine Laus über die Leber gelaufen ist« oder »die Galle hochkommt«. **3**

Hilft dem Körper bei

- › Armbeschwerden, Hüftproblemen
- › Problemen im Brustkorb
- › Fieber, Halsschmerzen, Migräne
- › Störungen der Fortpflanzungsorgane
- › Beschwerden mit den Füßen
- › Leber- und Gallenproblemen
- › Nackenbeschwerden, Rückenbeschwerden
- › Problemen mit dem 3. Halswirbel, 3. und 9. Brustwirbel sowie 3. Lendenwirbel

Hilft der Psyche

- › bei Frustration, Ärger abzubauen
- › Hassgefühle zu überwinden
- › bei Unentschlossenheit

Über den Mittelfinger erreicht man die Energiepunkte 3, 6, 12, 13, 25.

Der Ringfinger

Lungen-Dickdarm-Energie: Kummer und Trauer

Der Ringfinger steht für Loslassen und hilft zum Beispiel auch, Leid und Schmerz aus der Vergangenheit zu klären. **4**

Hilft dem Körper bei

- › Allergien
- › Problemen mit den Bronchien, der Lunge und der Atmung
- › Problemen mit dem Dickdarm, Verdauungsbeschwerden
- › Problemen mit den Beinen
- › Rückenbeschwerden
- › Wirbelsäulenproblemen mit dem 4. Halswirbel, 4. Brustwirbel, 10. Brustwirbel und 4. Lendenwirbel

Hilft der Psyche

- › Traurigkeit und Trauer loszulassen

Über den Ringfinger erreicht man die Energiepunkte 2, 4, 7, 14, 17.

3 Strömen des Mittelfingers



4 Strömen des Ringfingers





1 EP hohe 19 halten



2 EP 4 und 21 halten

Allergien

Ob gegen Pollen, Gräser, Staub, Tierhaare, Nahrungsmittel oder andere Stoffe: Eine Allergie ist Ausdruck starker Abwehr, die Körper und Seele belastet. Es lohnt sich, darüber nachzudenken, ob vielleicht gerade Lebensumstände oder zwischenmenschliche Beziehungen »allergisch« machen. Diese Griffkombination hat sich bei allen Arten von Allergien bewährt:

1 > Energiepunkte hohe 19 über Kreuz halten

- > **Strömanleitung:** Energiepunkt hohe 19 befindet sich genau eine Handbreit über Energiepunkt 19 und ist meist sehr druckempfindlich: Die Fingerspitzen der rechten Hand auf linken Punkt hohe 19 legen. Gleichzeitig die Fingerspitzen der linken Hand auf rechten Punkt hohe 19 legen.
- > **Kurzgriff:** Daumen halten

Augenbeschwerden

Die häufigsten Augenprobleme sind Kurz- und Weitsichtigkeit. Aber auch Bindehautentzündung, grauer und grüner Star, tränende, müde und juckende Augen beeinträchtigen das Wohlbefinden. Manchmal treten Augenbeschwerden auf, wenn man etwas im übertragenen Sinne nicht mehr sehen will oder nicht mehr sehen kann.

2 > Energiepunkte 4 und 21 über Kreuz halten

- > **Strömanleitung:** Die Fingerspitzen der rechten Hand auf rechten Energiepunkt 4 legen. Gleichzeitig die Fingerspitzen der linken Hand auf linken Punkt 21 legen. Dann wechseln: Finger der linken Hand auf linken Punkt 4, Finger der rechten Hand auf rechten Punkt 21 legen.
- > **Kurzgriff:** Die Daumen und/oder die Ringfinger halten.



3 EP tiefe 8 und 19 halten



4 EP 15 und 2 halten

Ballenbeschwerden

Im Ballen kann eine Veränderung des Großzehengrundgelenkes (Hallux valgus) zu Reizungen und Entzündungen der Knochenhaut führen. Im übertragenen Sinne stehen die Zehen für Halt und Verwurzelung, die Füße für Standhaftigkeit.

- 3 > Energiepunkte tiefe 8 und 19 gleichzeitig halten
- > **Strömanleitung:** Die Finger der linken Hand auf linken Energiepunkt tiefe 8 legen: Der liegt genau eine Handbreit unter Punkt 8. Gleichzeitig die Finger der rechten Hand auf linken Punkt 19 legen. Dann wechseln: Finger der rechten Hand auf rechten Punkt tiefe 8, Finger der linken Hand auf rechten Punkt 19 legen.
- > **Kurzgriff:** Erst die Daumen, dann die Zeigefinger halten.

Beine, schwere

Nicht nur bei Krampfadern, auch nach einem langen Arbeitstag hat so mancher mit einem Schweregefühl in den Beinen zu kämpfen. Die Beschwerden entstehen, wenn sich das Blut in den Venen staut. Auslöser ist meist langes Sitzen oder Stehen. Oft ist es auch Wärme.

- 4 > Energiepunkte 15 und 2 gleichzeitig halten
- > **Strömanleitung:** Die Fingerspitzen der rechten Hand auf linken Energiepunkt 15 legen. Gleichzeitig die Finger der linken Hand auf linken Punkt 2 legen. Dann wechseln: Finger der linken Hand auf rechten Punkt 15, Finger der rechten Hand auf rechten Punkt 2 legen.
- > **Kurzgriff:** Erst die Mittelfinger, dann die Zeigefinger halten.

GU PLUS

mit GU-Folder und 10 GU-Erfolgstipps



Das bewährte Selbsthilfeprogramm

Jin Shin Jyutsu ist eine alte japanische Heilkunst, die durch das Auflegen der Hände den Energiefluss im Körper harmonisiert, Körper und Seele ins Gleichgewicht bringt.

- › **Sofort anwendbar:** Sie erfahren, wie Sie sich, Ihren Partner oder Ihre Kinder mühelos mit Heilströmen behandeln können – ohne Vorkenntnisse, ohne großen Zeitaufwand.
- › **Beschwerden von A-Z:** Sie lernen, durch sanfte Berührungen der Energiepunkte Blockaden zu lösen und können so über 60 Beschwerden selbst lindern. Jeder einzelne Griff ist klar beschrieben und im Bild gezeigt.
- › **Mit GU-Folder:** Erste Hilfe mit Jin Shin Jyutsu

Erweiterte und aktualisierte Neuauflage

WG 462 Entspannung
ISBN 978-3-8338-2304-6



9 783833 823046



PEFC
PEFC/04-32-0928

€ 12,99 [D]

€ 13,40 [A]

GU

www.gu.de