

NICOLA KESSLER | CHRISTIANE KÜHRT

JIN SHIN JYUTSU

Schnelle Selbsthilfe durch Heilströmen

RATGEBER GESUNDHEIT

G|U



THEORIE

Die Heilkraft der Hände entdecken 5

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

Eine Heilkunst mit Geschichte 8

Jiro Murai – der Begründer 8

Der Weg nach Amerika 10

Die heilende Kraft der Hände 12

Heilen mit den Händen –
eine uralte Kunst 12

Was sagt die Wissenschaft? 14

Eine Physio-Philosophie 16

So entstehen Blockaden 16

Energiepunkte als Verteiler 19

Sich selbst erkennen 21

Strömen: Die beste

Gesundheitsvorsorge 24

Hilfe bei allen Beschwerden 24

PRAXIS

**HEILEN MIT SANFTEN
BERÜHRUNGEN** 29

Einfach Hand anlegen 30

Die Grundlagen 30

Das Strömen der Finger 34

Die Finger als Repräsentanten 34

Gezielt strömen 35

Das Strömen der Energiepunkte 40

So strömen Sie richtig 40

Der Hauptzentralstrom – die
perfekte Energietankstelle 70

**FÜR ALLE FÄLLE DEN
RICHTIGEN STRÖMGRIFF** 73

Beschwerden von A – Z 74

Sofort anzuwenden 74

Allergien 76

Augenbeschwerden 76

Ballenbeschwerden 77

Beine, schwere 77

Blähungen 78

Blasenbeschwerden 78

Bronchitis 80

Durchblutungsstörungen der Beine 80

Durchfall 81

Ellbogenbeschwerden 81



Erbrechen	82
Erkältung	82
Erschöpfung	83
Ess-Störungen	83
Fieber	84
Gallenprobleme	85
Gehirnerschütterung	86
Gelenkbeschwerden	87
Gewichtsprobleme	89
Halsschmerzen	89
Hämorrhoiden	90
Hautprobleme	90
Herpes	91
Herzbeschwerden	91
Hitzewallungen	93
Hüftbeschwerden	93
Husten	94
Immunsystem, geschwächtes	94
Kniebeschwerden	95
Kopfschmerzen	96
Krampfadern	98
Magenbeschwerden	98
Menstruationsbeschwerden	100
Migräne	100
Nackenbeschwerden	101
Nebenhöhlenbeschwerden	102
Nervenschmerzen im Gesicht	102
Niedergeschlagenheit	103
Nierenbeschwerden	103
Ohrenbeschwerden	104
Parodontose	105
Prämenstruelles Syndrom	106
Rheumatische Beschwerden	106
Rückenbeschwerden	107



Schlafstörungen	108
Schnarchen	109
Schwindel	110
Übelkeit	110
Verstopfung	111
Wadenkrämpfe	111
Wunden	112
Zahnbeschwerden	113

Das Strömen von Kindern	114
Linderung leicht gemacht	114

Strömen in Notfällen	118
Von Atemnot bis Verschlucken	119

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen und Links, die weiterhelfen	123



DIE KUNST, SICH SELBST ZU HELFEN

SOBALD SIE INSTINKTIV IHRE HAND AUF EINE SCHMERZENDE
STELLE DES KÖRPERS LEGEN, AKTIVIEREN SIE BEREITS IHRE
SELBSTTHEILUNGSKRÄFTE. MIT JIN SHIN JYUTSU KÖNNEN SIE
IHRE KÖRPERENERGIE GANZ GEZIELT BEEINFLUSSEN.

Eine Heilkunst mit Geschichte.....	8
Die heilende Kraft der Hände	12
Eine Physio-Philosophie	16
Strömen: Die beste Gesundheitsvorsorge.....	24

DAS STRÖMEN DER FINGER

Über die Hände erreicht man alle Energiepunkte, die Organ-Energien sowie die fünf blockierenden Grundeinstellungen (mehr dazu auf ► siehe Seite 35).

Ringfinger

Lungen-Dickdarm-Energie
Einstellung: Trauer / Kummer
Energiepunkte: 2, 4, 7, 14, 17

Mittelfinger

Leber-Gallen-Energie
Einstellung: Wut
Energiepunkte: 3, 6, 12, 13, 25

Kleiner Finger

Herz-Dünndarm-Energie
Einstellung: Verstellung
Energiepunkte: 15, 18, 20, 23, 24

Zeigefinger

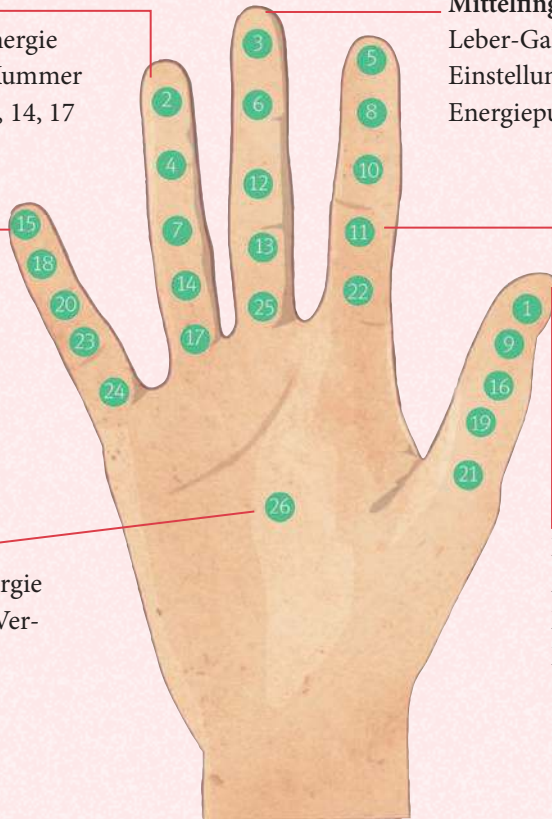
Blasen-Nieren-Energie
Einstellung: Angst
Energiepunkte: 5, 8, 10, 11, 22

Handmitte

Nabel-Zwerchfell-Energie
Einstellung: absolute Verzweiflung
Energiepunkt: 26

Daumen

Magen-Milz-Energie
Einstellung: Sorge
Energiepunkte: 1, 9, 16, 19, 21



benötigt bei kleineren Störungen mindestens drei Minuten, bis er für den Strom der Energie wieder durchlässig wird. Bei größeren oder chronischen Beschwerden kann es Wochen bis Monate dauern.

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 sämtliche Körperfunktionen. So ist beispielsweise dem Daumen die Magen-Milz-Organfunktion zugeordnet und auf der psychischen Ebene die Sorge. Über den Daumen erreichen Sie außerdem die Energiepunkte 1, 9, 16, 19 und 21. Eine Übersicht finden Sie in der Abbildung auf der linken Seite.

Fingerströmen ist Erste Hilfe und Gesundheitsvorsorge für Bequeme: Einfach einen Finger nach dem anderen mit den Fingern der anderen Hand locker umschließen. Jeden Finger mindestens drei, besser fünf Minuten halten. Sie müssen die Übungen nicht einmal am Stück machen. Über den Tag verteilt bieten sich immer wieder Gelegenheiten dazu: beim Fernsehen, Busfahren oder während einer Besprechung.

Mehr über das Strömen der Finger und über die Beschwerden, die Sie mit den einzelnen Fingern harmonisieren können, lesen Sie ab

► siehe Seite 34.

Sich selbst erkennen

Strömen lindert nicht nur Symptome, sondern zeigt auch die Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Seele auf. Gesundheit kann nur dann bestehen, wenn sich der Mensch als Ganzes in einem Zustand innerer Harmonie befindet. Jin Shin Jyutsu trägt dazu bei, auf allen Ebenen dauerhaft im Energiefluss und auf diese Weise ganzheitlich gesund zu bleiben.

INFO

JIN SHIN JYUTSU – EINE PHYSIO-PHILOSOPHIE

Wie alle ganzheitlichen Heilkünste geht auch Jin Shin Jyutsu davon aus, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden. Deshalb hat jedes Unwohlsein, jeder Schmerz auch einen psychischen Aspekt.

Jin Shin Jyutsu hilft dabei, diese Zusammenhänge zu sehen, Erkenntnisse über uns selbst zu gewinnen und dieses Wissen umzusetzen. Das beeinflusst nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch die seelische. Deshalb ist diese Heilkunst Physiologie, Psychologie und Philosophie zugleich. Sie wird daher oft als Physio-Philosophie bezeichnet.



DAS STRÖMEN DER FINGER

Die Finger zu strömen ist immer sinnvoll: zur Gesundheitsvorsorge, gegen Beschwerden im Anfangsstadium, als Kurzgriff bei Krankheiten und natürlich unterwegs. Zu jedem Finger gehören bestimmte Organe und Einstellungen. Beim Strömen der Finger können Sie sich schneller orientieren als über die Energiepunkte, die wiederum gezielter und intensiver auf Ihre Beschwerden einwirken. Denn statt unter 26 Punkten ha-

ben Sie nur unter fünf Fingern auszuwählen, wobei stets der rechte und der linke Finger geströmt werden.

Die Finger als Repräsentanten

Jedem Finger ist eine bestimmte Organ-Energie zugeordnet ► siehe Seite 20. Man erreicht über die Finger aber nicht nur das

entsprechende Organ, sondern auch sämtliche Bereiche des Körpers, die mit dieser Organ-Energie versorgt werden.

Wir wollen hier noch einmal in Erinnerung rufen, dass die Jin Shin Jyutsu-Philosophie davon ausgeht, dass fünf Einstellungen den Energiefluss reduzieren oder blockieren.

Das sind Sorge, Angst, Wut, Kummer und Verstellung. Der Daumen repräsentiert die Sorge, der Zeigefinger die Angst, der Mittelfinger die Wut, zum Ringfinger gehören Kummer und Trauer und zum kleinen Finger Verstellung – also etwa wenn Sie Dinge machen, die Sie nicht von Herzen tun möchten. Werden diese Einstellungen zur Grundhaltung, können sie krank machen. Weil sich Einstellungen durch Jin Shin Jyutsu positiv beeinflussen lassen, lohnt es

sich, die Finger möglichst jedes Mal sofort zu strömen, sobald Ihnen Sorge, Angst, Wut, Kummer und Verstellung im Alltag begegnen. Wenn Sie sich also zum Beispiel das nächste Mal über irgendjemanden oder irgendetwas ärgern, halten Sie sich Ihre Mittelfinger nacheinander je drei Minuten.

Vielleicht bemerken Sie beim Strömen, wie Ihr Ärger oder Ihre Wut allmählich abflaut und Sie wieder klar denken, fühlen und handeln können.

Gleichzeitig harmonisiert das Strömen der Finger immer auch die Organe, die mit der jeweiligen Einstellung in Verbindung stehen. Beim Beispiel Mittelfinger sind es Leber und Galle. So lässt sich dann mithilfe von Jin Shin Jyutsu auch vermeiden, dass man sich so sehr ärgert, dass einem, wie es heißt, »die Galle hochkommt«.

TIPP

SCHNELLE VORSORGE

Wer täglich jeden Finger drei Minuten strömt, hat in dieser halben Stunde etwas für seinen gesamten Körper und seine Psyche getan – das ist die schnellste und einfachste Gesundheitsvorsorge. Umschließen Sie dazu jenen Finger, den Sie gerade strömen möchten, locker mit den Fingern der anderen Hand, wie es die Bilder auf den folgenden Seiten zeigen.

Gezielt strömen

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, welcher Finger bei welchen körperlichen Beschwerden beziehungsweise psychischen Belastungen geströmt wird. Sie lesen auch, über welchen Finger Sie welche der 26 Energiepunkte erreichen. Wenn Sie unterwegs sind und nicht nachschlagen können, welcher Finger für Ihre Beschwerden gerade der Richtige ist, dann strömen Sie einfach alle Finger an beiden Händen der Reihe nach oder lassen Sie ganz einfach Ihre Intuition entscheiden.



- Heuschnupfen
- Lungenproblemen
- Problemen mit den Stirn- und Nasennebenhöhlen

HILFT DER PSYCHE

- unter Vergangenes einen Schlussstrich zu ziehen und neu anfangen zu können
- reinen Tisch zu machen
- sich selbst zu verstehen

Lage: Energiepunkt 9 befindet sich auf dem Rücken, an der unteren Schulterblattspitze, zwei Fingerbreit in Richtung Wirbelsäule. Auf dem Foto liegt er dort, wo der Zeigefinger an der Handfläche ansetzt. **1** Suchhilfe: Wenn Sie Ihren Arm nach vorn und hinten bewegen, können Sie mit der anderen Hand fühlen, wie sich das Schulterblatt bewegt. So finden Sie die untere Schulterblatteecke.

Energiepunkt 9

Ende eines alten und Anfang eines neuen Zyklus

Energiepunkt 9 hilft in allen Lebenssituationen, einen Neuanfang zu finden.

HILFT DEM KÖRPER BEI

- Atembeschwerden, etwa Asthma oder Erkältungen
- Problemen mit Armen, Beinen und Füßen
- Problemen mit dem Blutdruck
- Hüftproblemen
- Beschwerden des Rückens

Strömanleitung: Die Finger der rechten Hand leicht auf den rechten Energiepunkt 9 legen. Gleichzeitig: Die Finger der linken Hand auf den linken Energiepunkt 9 legen. Diesen Punkt müssen Sie sich strömen lassen oder als Ersatz den Kurz- oder Öffnungsgriff nehmen.

Kurzgriff: Daumen halten

Öffnungsgriff: Energiepunkte 19 über Kreuz halten: gleichzeitig rechte Hand auf linke 19 und linke Hand auf rechte 19.

Energiepunkt 10

Unbegrenzte Lebensenergie – Speicher der Fülle

Hilft dabei, uns zu öffnen, und bringt uns einen Schritt nach vorn.

HILFT DEM KÖRPER BEI

- Atembeschwerden
- Blutdruck- und Kreislaufproblemen
- Herzproblemen
- Spannungsgefühlen im Brustkorb
- Knieproblemen
- Legasthenie
- Problemen mit der Stimme, etwa Stottern oder Kehlkopfentzündung

HILFT DER PSYCHE

- bei allen Herzensangelegenheiten
- bei Kraftlosigkeit, Vitalitätsmangel
- sich zu öffnen, etwa für Eindrücke oder Begegnungen

Lage: Energiepunkt 10 befindet sich auf dem Rücken, am mittleren Rand des Schulterblattes. **2** Suchhilfe: Wenn Sie Ihren Arm nach vorn und hinten bewegen, bewegt sich auch das Schulterblatt. Suchen Sie die untere und obere Schulterblattecke. In der Mitte der beiden, zwei Fingerbreit in Richtung Wirbelsäule, liegt Energiepunkt 10.

Strömanleitung: Die Fingerspitzen der rechten Hand leicht auf den linken Energie-

punkt 10 legen. Danach die Fingerspitzen der linken Hand auf den rechten Energiepunkt 10 legen. Wer sehr beweglich ist, kann sich die Punkte nacheinander auf diese Weise strömen, alle anderen müssen sich strömen lassen oder als Ersatz den Kurz- oder Öffnungsgriff nehmen.

Kurzgriff: Zeigefinger halten

Öffnungsgriff: Energiepunkte hohe 19 und hohe 1 über Kreuz halten: Diese Punkte liegen je eine Handbreit über den Punkten 19 beziehungsweise 1. Rechte Hand auf linke hohe 19 und linke Hand auf rechte hohe 1. Dann wechseln: linke Hand auf rechte hohe 19, rechte Hand auf linke hohe 1.





- bei Stimmungsschwankungen
- das Selbstbewusstsein zu stärken
- bei Fanatismus, Zwängen und fixen Ideen

Lage: Punkt 21 befindet sich rechts und links unter dem Wangenknochen. ①

Strömanleitung: Die Fingerspitzen der rechten Hand leicht auf den rechten Energiepunkt 21 legen. Gleichzeitig: Die Finger der linken Hand leicht auf den linken Energiepunkt 21 legen.

Kurzgriff: Daumen halten

Öffnungsgriff: Energiepunkte 21 und 23 über Kreuz halten: rechte Hand auf rechte 21 und linke Hand auf linke 23. Dann wechseln: linke Hand auf linke 21, rechte Hand auf rechte 23.

Energiepunkt 21

Tiefe Sicherheit – Entkommen aus geistiger Gefangenschaft

Energiepunkt 21 befreit von körperlichen und von psychischen Lasten.

HILFT DEM KÖRPER BEI

- angespannten und müden Augen
- Benommenheit, Schwindel, Müdigkeit
- Gesichtslähmung, Trigeminusneuralgie
- Entzündungen der Nasennebenhöhlen
- Magenproblemen, Verdauungsproblemen
- Über- und Untergewicht
- Zahnschmerzen, Zahnfleischproblemen

HILFT DER PSYCHE

- bei Trägheit, Energiemangel
- seelische Last abzugeben
- bei Konzentrationsschwierigkeiten

MEIN PERSÖNLICHER TIPP



ENTGIFTUNGSGRIFF

Zur Entgiftung des Körpers, etwa nach Medikamenteneinnahme, Amalgamentfernung, Chemotherapie und beim Fasten, rechte Hand auf rechten Punkt 21 legen, die linke auf linken Punkt 23. Dann wechseln.

Energiepunkt 22

Vernunftspezialist – vollständige Anpassung

Energiepunkt 22 hilft, vernünftig zu denken und sich an alle neuen Situationen und Veränderungen anzupassen.

HILFT DEM KÖRPER BEI

- Hormonschwankungen
- Husten, Lungenproblemen
- Neigung zu Ohnmacht
- Schilddrüsenproblemen
- der Vorbeugung eines Schlaganfalls
- Wetterfühligkeit

HILFT DER PSYCHE

- die Gedanken ins Gleichgewicht zu bringen, unterstützt das objektive und vernünftige Denken
- sich an Situationen und Veränderungen anzupassen
- bei emotionalen Belastungen
- bei Panikattacken
- bei Angstzuständen aller Art

Lage: Energiepunkt 22 befindet sich unter dem Schlüsselbein, neben dem Anfang des Brustbeins. **2** Suchhilfe: Legen Sie die Finger rechts und links auf das Schlüsselbein. Jeweils zwei Fingerbreit darunter liegt Punkt 22.

Strömanleitung: Die Fingerspitzen der rechten Hand leicht auf den rechten Energiepunkt 22 legen. Gleichzeitig: Die Finger der linken Hand leicht auf den linken Energiepunkt 22 legen.

Kurzgriff: Zeigefinger halten

Öffnungsgriff: Energiepunkte 22 und 26 gleichzeitig halten: linke Hand auf rechte 26 und rechte Hand auf rechte 22 legen. Dann wechseln: rechte Hand auf linke 26, linke Hand auf linke 22.



KINDERBESCHWERDEN VON A – Z

Auf diesen beiden Seiten finden Sie Strömtipps für die häufigsten Kinderbeschwerden. Natürlich können Sie auch alle anderen Strömgriffe, die in diesem Buch vorgestellt werden, bei Kindern anwenden.

Werden zwei verschiedene Punkte gleichzeitig gehalten, strömen Sie immer auch die gegenüberliegenden Energiepunkte auf der anderen Körperseite.

AGGRESSIONEN

Beide Mittelfinger halten

ALLERGIEN

Gegenüberliegende Energiepunkte hohe 19 gleichzeitig halten.

Kurzgriff: Daumen halten

ÄNGSTE

Energiepunkte 5 gleichzeitig halten.

Kurzgriff: Zeigefinger halten

ASTHMA

Energiepunkte 26 gleichzeitig halten.

Kurzgriff: Ringfinger halten

BAUCHSCHMERZEN

Gegenüberliegende Energiepunkte 14 und 1 gleichzeitig halten.

Kurzgriff: Ringfinger halten

BETTNÄSSEN

Energiepunkte 12 und 25 jeweils auf der gleichen Körperseite gleichzeitig halten.

Kurzgriff: Zeigefinger halten

EINSCHLAFSTÖRUNGEN

Energiepunkte 18 gleichzeitig halten.

Kurzgriff: Daumen halten

ESSSTÖRUNGEN

Energiepunkte 13 und 1 jeweils auf der gleichen Körperseite gleichzeitig halten.

Kurzgriff: Mittelfinger halten

FIEBER UND ERKÄLTUNG

Punkt 3 halten und alle Finger auf derselben Körperseite nacheinander strömen.

GEHIRNERSCHÜTTERUNG

Gegenüberliegende Energiepunkte 12 und 21 gleichzeitig halten.

Kurzgriff: Zeigefinger halten

HAUTPROBLEME – AUCH BEI KINDERKRANKHEITEN UND SONNENBRAND

Linke Hand auf die rechte Wade, rechte Hand auf die linke Wade legen.

HUSTEN, KEUCHHUSTEN

Energiepunkte 22 und 14 jeweils auf der gleichen Körperseite gleichzeitig halten.

Kurzgriff: Ringfinger halten

HYPERAKTIVITÄT UND AUFMERKSAMKEITSSTÖRUNGEN

Gegenüberliegende Energiepunkte 23 und 25 gleichzeitig halten.

Kurzgriff: Daumen halten

IMPFFEN

Rechten Punkt 5 und Steißbein, dann linken Punkt 5 und Steißbein halten.

KINDERKRANKHEITEN

Energiepunkte 3 gleichzeitig halten.

Kurzgriff: Mittelfinger halten

KNOCHENBRÜCHE

Hände nebeneinander auf den Bruch legen.

LENSCHWIERIGKEITEN, ENTWICKLUNGSVERZÖGERUNG

Energiepunkte 4 gleichzeitig halten.

Kurzgriff: Daumen halten

MAGEN-DARM-INFEKTIONEN UND ÜBELKEIT – AUCH REISEÜBELKEIT

Energiepunkte 1 gleichzeitig halten.

Kurzgriff: Daumen halten

NASENBLUTEN

Energiepunkte 4 gleichzeitig halten.

Kurzgriff: Ringfinger halten

NEURODERMITIS

Energiepunkte 14 und 22 auf der gleichen Körperseite gleichzeitig halten.

Kurzgriff: Ringfinger halten

PROBLEME IN BABYS ERSTEN WOCHEN

Energiepunkte 4 gleichzeitig halten.

Kurzgriff: Ringfinger halten

SCHLAFPROBLEME

Energiepunkte 1 gleichzeitig halten.

Kurzgriff: Daumen halten

SCHNUPFEN, AUCH NEBENHÖHLEN

Energiepunkte 21 gleichzeitig halten.

Kurzgriff: Daumen halten

SCHULKOPFSCHMERZ

Energiepunkt 16 und den Mittelfinger der gleichen Seite gleichzeitig halten.

Kurzgriff: Daumen halten

ZECKENBISS, BORRELIOSE

Energiepunkte 23 gleichzeitig halten.

Kurzgriff: kleinen Finger halten

HEILEN MIT DEN HÄNDEN

Mit der alten japanischen Heilkunst akute Beschwerden lindern, Selbstheilungsprozesse anregen, Krankheiten vorbeugen, vitaler werden und Gelassenheit sowie eine positive Ausstrahlung gewinnen.



IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Mit sanften Berührungen der Energiepunkte auf dem Körper sich selbst und andere effektiv behandeln – für zu Hause und unterwegs. Ohne Vorkenntnisse sofort anwendbar.
- Das bewährte Selbsthilfeprogramm zur Sofortbehandlung für Alltagsbeschwerden von A (wie Allergien) bis Z (wie Zahnschmerzen), akute Notfälle und Kinderkrankheiten.
- Alles, was Sie über das Heilströmen und seine ganzheitliche Wirkung auf Körper, Geist und Seele wissen möchten.

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-4559-8



€ 12,99 [D]
€ 13,40 [A]

www.gu.de

G|U