

Vorwort

„Die Wahrheit ist, dass in jedem von uns die Macht liegt, alles Leid abzulegen und völligen Frieden und Einheit zu erleben – diese wundervolle Schöpfung der perfekten Harmonie zu sein – mich selbst zu erkennen.“

MARY BURMEISTER

Mit diesem Buch halten Sie alles in den Händen, was Sie brauchen, um ein Leben in Gesundheit, Wohlbefinden, Freude, Fülle zu führen mithilfe einer einfachen, für jeden anwendbare Methode, die Jin Shin Jyutsu genannt wird.

Jeder kennt Jin Shin Jyutsu. Es ist ein uns angeborenes Wissen, an das wir uns zwar nicht bewusst erinnern, das wir aber immer wieder intuitiv anwenden: Wenn wir unsere Arme verschränken, berühren wir einen Punkt in den Ellenbeugen, der uns dabei unterstützt, in unserer inneren Autorität zu sein. Kinder, die in der Schule auf ihren Händen sitzen, stärken damit ihre Aufmerksamkeit, Konzentration und Merkfähigkeit. Beim Nachdenken stützen wir unseren Kopf in die Hände und aktivieren damit intuitiv unsere Gehirnströme. Wenn wir betroffen sind, legen wir die Hand auf das Brustbein, wenn Kinder am Daumen lutschen, nehmen sie damit automatisch Einfluss auf ihre Magen – Milz – Energie usw. Das heißt, oft legen wir automatisch unsere Hände auf bestimmte Punkte am Körper und harmonisieren uns dadurch selbst.

Jin Shin Jyutsu ist ein angeborenes Wissen, das in uns schlummert – wir müssen es nur wieder neu entdecken, uns er-innern.

Jin Shin Jyutsu (ausgesprochen: Dschinn Schinn Dschiutsu) ist japanisch und wird bei uns im Sprachgebrauch auch „*Strömen*“ genannt, weil die Lebensenergie durch das Halten bestimmter Punkte am Körper wieder ungehindert durch uns zu *strömen* beginnt.

Indem Sie Ihre Hände auf diese Punkte am Körper legen, bringen Sie sich wieder in Harmonie, aktivieren Ihre Selbstheilungskräfte, lösen alte, verhärtete Muster und Einstellungen und Sie werden merken, wie Freude, Gesundheit und Wohlbefinden in Ihr Leben einziehen und wie neuer Schwung und Leichtigkeit Sie erfüllen.

Ansprechende Texte, anschauliche Abbildungen und viele Fotos helfen Ihnen, diese wunderbare Kunst des Jin Shin Jyutsu sofort anzuwenden und je nach Wunsch immer weiter zu vertiefen.

Die Einfachheit des Jin Shin Jyutsu – in aller Komplexität – zeigt Ihnen einen Weg, wie Sie Ihr Leben in allen Bereichen verbessern können, emotional, geistig und körperlich – mühelos.