



Jin Shin Jyutsu – eine alte japanische Heilkunst

Die Jin Shin Jyutsu Physio-Philosophie ist eine mehrere tausend Jahre alte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. Sie kann auch bei Kopfschmerzen und Migräne erfolgreich eingesetzt werden.

„Wenn die Katze auf dem Dach ist, will sie runter“, höre ich heute noch meine erste Jin Shin Jyutsu Lehrerin sagen, wenn ich an das Thema Kopfschmerzen denke. Jin Shin Jyutsu (JSJ) geht – wie auch andere bekannte Heilkünste – davon aus, dass der menschliche Organismus nur deshalb lebt, weil er von einer universellen Lebensenergie durchströmt wird. Diese hat in den verschiedenen Traditionen unterschiedliche Bezeichnungen, am bekanntesten und schillerndsten ist sicher der Begriff „Chi“ (im Japanischen Ki), aber auch Prana, Äther, Lebensatem sind gebräuchliche Ausdrücke dafür. Wie diese vitale Energie im Menschen wirkt und wie diese Wirkung positiv oder negativ beeinflusst werden kann, damit befasst sich JSJ.

Worum geht es bei JSJ?

JSJ geht davon aus, dass es in der Körpermitte einen zentralen Energiestrom gibt, der die Vorderseite hinunter und die Rückseite wieder hinauf fließt. Aus diesem sogenannten Hauptzentralstrom (oder Lebensstrom) entspringen alle weiteren Strömungen. So kennt JSJ die beiden auf der linken und

rechten Körperhälfte fließenden sog. Betreuerströme und die ebenfalls links und rechts vorkommenden Vermittlerströme. Die 12 sog. Organströme ergänzen das Energiesystem. Sie ähneln in ihrer Bezeichnung (Lunge, Dickdarm, Magen, Milz, Herz, Dünndarm, Blase, Niere, Nabel, Zwerchfell, Gallenblase, Leber) den aus der TCM bekannten Meridianen, wechseln aber im Gegensatz zu letzteren in ihrem Verlauf öfters von einer Körperseite auf die andere.

Um Einfluss auf dieses Strömungen zu nehmen, werden in der Kunst des JSJ auf jeder Körperseite 26 Hauptenergiepunkte (jap. Ki-Ten) und weitere Nebenpunkte berührt. Für diese 26 Hauptenergiepunkte wird in der Regel der zugegebenermaßen etwas sperrige Begriff Sicherheitsenergieschloss (SES) verwendet. Damit soll zum Ausdruck gebracht werden, dass an diesen Stellen, ähnlich wie es in einem elektrischen Stromkreislauf die Aufgabe einer Sicherung ist, der Weiterfluss der Energie (des Stroms) unterbrochen wird, um den dahinterliegenden Teil des Strömungsverlaufs (der Stromleitung) vor noch größerem Schaden zu bewahren. Die Berührung der SES bzw. der Nebenpunkte erfolgt sanft mit den Fingerspitzen oder der ganzen Hand und ist im Idealfall absichtslos, es wird weder gedrückt, gerieben noch massierend oder sonst mechanisch auf die entsprechende Stelle Einfluss genommen. Die Hände oder Finger fungieren dabei lediglich wie eine Art

Starthilfekabel, das dazu dient, den Fluss der Lebensenergie wieder in Gang zu setzen. Die Schaubilder auf Seite 14 (► Abb. 1 und Abb. 2) zeigen die Lagen der SES auf der Vorderseite des Körpers (sog. absteigende SES) und auf der Rückseite des Körpers (sog. aufsteigende SES).

Geschichte

Jiro Murai wurde in Taishoomura (dem heutigen Kaga City) als zweiter Sohn einer alt eingesessenen Arztfamilie geboren. Er selbst studierte aber nicht Medizin – das war traditionell dem erstgeborenen Bruder vorbehalten –, sondern Agrarwissenschaftler und arbeitete als Agraringenieur in der Seidenraupenzucht. Er war verheiratet, hatte Kinder und führte dennoch ein ausschweifendes Leben. Berichtet wird, dass er immer wieder an Wettbewerben teilgenommen habe, bei denen derjenige gewann, der am meisten essen konnte. In der Regel soll er als Sieger hervor gegangen sein. Dieses Leben führte dazu, dass er im Laufe der Jahre seine Gesundheit zusehends ruinierte. Am Ende kam es soweit, dass er schwer krank wurde und die hinzugezogenen Ärzte keine Möglichkeit mehr sahen, ihm zu helfen. Er erzählte später, dass er, wenn er schon sterben sollte, das mit vollem Bewusstsein erleiden wollte. Er ließ sich daher von der Familie in eine Hütte in den Bergen bringen, um dort alleine zu sterben. In dem eine Woche dau-

ernden Fasten- und Meditationsprozess machte er tiefgreifende Erfahrungen, von denen nur wenige Einzelheiten bekannt sind. Nur soviel, dass er immer wieder bewusstlos und sein Körper immer kälter geworden sei. Am 7. Tag jedoch habe er eine große Hitze im Körper verspürt und als diese vorüber ging, seien alle Krankheitssymptome verschwunden gewesen. Er war geheilt, ging selbständig den Berg wieder hinunter und nach Hause [1].

Nachdem er sich vollständig erholt hatte, beschloss er, sein weiteres Leben der Erforschung der Ursachen dieses Heilungsprozesses zu widmen. So experimentierte er zunächst viel mit der Anwendung von sog. Mudras (Handhaltungen, die man z. B. auch von Buddhastatuen kennt), Meditation und Fastenretreats. Immer tiefer drang er dadurch in das Verständnis von den energetischen Prozessen im menschlichen Körper vor.

Jiro Murai hatte zwei Studierende, die nach seinem Tod die ihnen vermittelte Tradition des JSJ fortsetzten. Das waren in Japan Senzai (Meister) Haruki Kato (1928 bis 2014) und in den USA Mary Burmeister (1918 bis 2008). Während Haruki Kato auf Anraten von Meister Murai nach dem Studium des

JSJ sich noch in der traditionellen japanischen Medizin ausbilden ließ und diese neben JSJ auch praktizierte, widmete sich Mary Burmeister vornehmlich zunächst den Anwendungsmöglichkeiten des JSJ in der Selbsthilfe. Erst später unterrichtete Mary Burmeister JSJ auch für angehende JSJ-Praktiker. Daraus entwickelte sich eine inzwischen weltweit verbreitete Unterrichtsreihe, die sog. 5-Tages-Kurse, die ergänzt werden durch unterschiedlichste Vertiefungs-/Themenkurse.

Mary Burmeister erweiterte Meister Murais Lehre um philosophische Aspekte, die viele Übereinstimmungen mit dem traditionellen Zen-Buddhismus haben und bezeichnete JSJ daher auch als Physio-Philosophie. Darin eingebettet findet man bei ihr auch die Lehre von den sog. neun Tiefen. Diese befassen sich mit dem Verdichtungsprozess vom Nichts (nothing) zur Materie. Von Mary Burmeister gibt es drei Bücher zur Selbsthilfe, welche das grundlegende Arbeitsmaterial für die weltweit angebotenen Selbsthilfekurse durch anerkannte Selbsthilfelehrer bilden. Des Weiteren schrieb sie zwei weitere Bücher, die in den 5-Tages-Kursen unterrichtet werden und nur für die Praktiker zur Verfügung stehen.

Jin Shin Jyutsu



Die Kunst der Langlebigkeit, die Kunst des Glückseins und zuletzt Jin Shin Jyutsu, „die Kunst des Schöpfers durch den mitfühlenden Menschen“, dienen dazu, die energetische Harmonie im Menschen zu erhalten bzw. wieder herzustellen.

Die Bezeichnung Jin Shin Jyutsu geht auf den japanischen Meister Jiro Murai (1886 bis 1960) zurück, der die Methode im Verlauf seiner Forschungen so nannte. (Aussprache: dschin schin dschiuzu.)

Haruki Kato entdeckte bei seiner Arbeit mit JSJ wie wichtig es ist, Veränderungen der Körperform zu beobachten und entwickelte

Raus aus dem Schwellungs-Schmerz. Rein ins Leben.

Pflanzliche Enzymtherapie

Bromelain-POS®

500 FLP-Einheiten,
Magensaltresistente Tabletten
Wirkstoff: Bromelain

30 magensaltresistente Tabletten zum Einnehmen

Bromelain-POS®. Wirkt abschwellend und damit schmerzlindernd.

- Nach Verletzungen und Operationen
- Beschleunigt den Regenerationsprozess
- Sehr gut verträglich, mit rein pflanzlichem Wirkstoff

Bromelain-POS®. Wirkstoff: Bromelain. **Zusammensetzung:** Magensaltresistente Tablette enthält 56,25-95mg Bromelain (entspr. 500 FLP-Einheiten), mikrokristalline Cellulose, Copovidon, Maltodextrin (als Stützmittel), Magnesiumstearat (Ph. Eur.) (pflanzlich), hochdisperses Siliciumdioxid, Methacrylsäure-Methylmethacrylat-Copolymer (1:1) mittleres M_G 135.000, Methacrylsäure-Ethylacrylat-Copolymer (1:1) mittleres M_G 250.000, Talkum, Triethylcitrat. **Anwendungsgebiete:** Begleittherapie bei akuten Schwellungszuständen nach Operationen und Verletzungen, insbesondere der Nase und der Nebenhöhlen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegenüber Bromelain, Ananas oder einem der sonstigen Bestandteile. **Bromelain-POS®** sollte nicht angewendet werden bei Patienten mit Blutgerinnungsstörungen sowie bei Patienten, die Antikoagulantien oder Thrombozytenaggregationshemmer erhalten. **Nebenwirkungen:** Erkrankungen der Atemwege, des Brustraums und Mediastinums; Häufig: asthmalähnliche Beschwerden, Erkrankungen des Gastrointestinaltrakts; Gelegentlich: Magenbeschwerden und/oder Durchfall, Erkrankungen der Haut und des Unterhautzellgewebes; Häufig: Hautausschläge, Erkrankungen des Immunsystems; Häufig: allergische Reaktionen. **Stand:** Februar 2017. **URSAPHARM** Arzneimittel GmbH, Industriestraße 35, 66129 Saarbrücken.

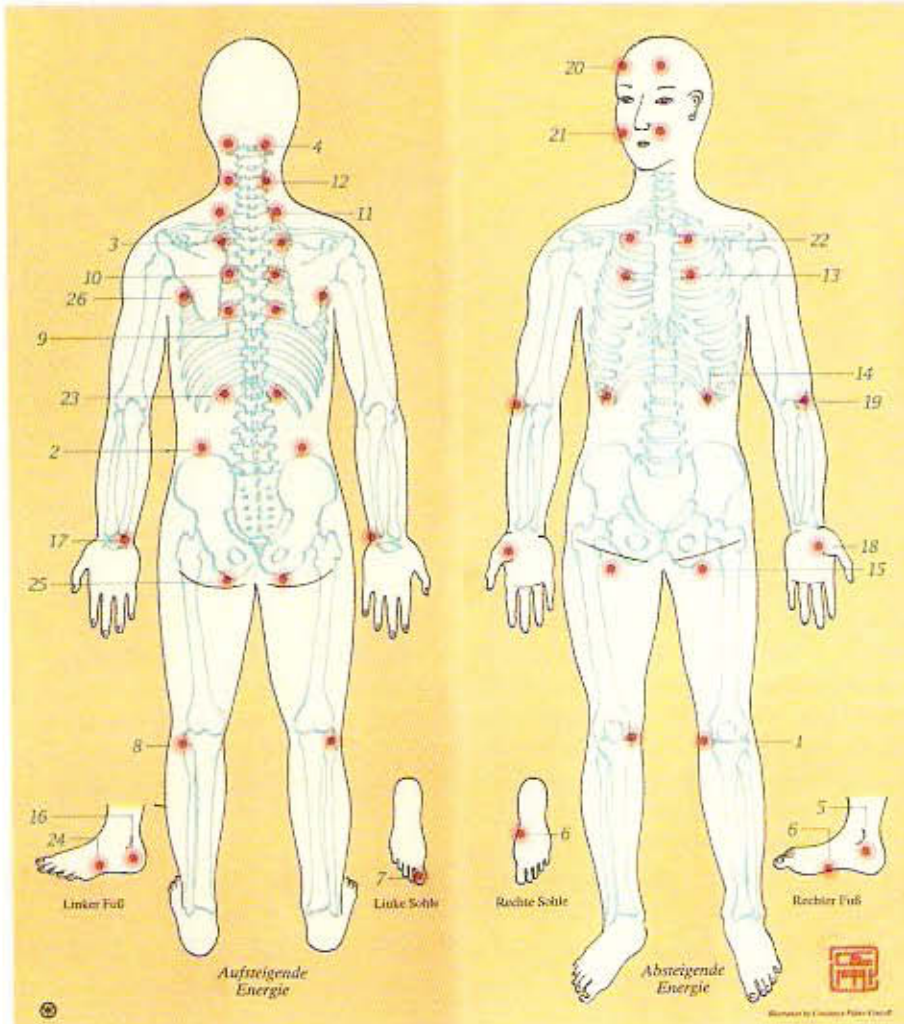


Abb. 1 + 2: Die Lagen der SES auf der Rückseite des Körpers (sog. aufsteigende SES) (links) und auf der Vorderseite des Körpers (sog. absteigende SES) (rechts).
© Jin Shin Jyutsu inc. Scottsdale/USA

dazu eine eigenständige JSJ-Behandlungsstrategie, um diese Veränderungen wieder zu korrigieren. Er hat ebenfalls ein umfangreiches Buch geschrieben, das in Japan aber vergriffen ist. Eine offizielle Übersetzung aus dem Japanischen davon gibt es leider ebenfalls nicht.

Sadaki Kato, der Sohn von Haruki Kato, führt die Forschungen seines Vaters weiter und unterrichtet JSJ nun auch als anerkannter Lehrer der JSJ inc. in Scottsdale/USA in der westlichen Welt. Wichtige Teile der Forschungsergebnisse seines Vaters finden sich auch in seinem Unterricht wieder. Auf diese Weise werden die Resultate beider Erkenntniswege wieder zusammengeführt.

Praktische Anwendung

JSJ eignet sich ebenso wunderbar für die Selbsthilfe wie auch für die Behandlung durch ausgebildete JSJ-PraktikerInnen. JSJ-Praktiker behandeln ihre Patienten in der Regel auf einer Liege. Die Patienten blei-

ben angekleidet und liegen meist bequem auf dem Rücken. Erfahrene Praktiker beziehen in die Entscheidung, welche Behandlungssequenzen angewandt werden, folgende Kriterien mit ein: Augenschein zur Lage und Erscheinung des Körpers bzw. der Körperteile, Berührung bestimmter auffälliger Körperteile und der Energiepunkte (fühlen sie sich warm, kalt, voll, leer etc. an), Fühlen der Pulse mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger beider Hände (Qualität: schnell, langsam, hart, weich, schwach, stark, fließend, stockend etc.; Lage: an welcher Fingerkuppe ist das Pulsieren am stärksten oder schwächsten zu spüren; welche Seite fühlt sich stärker, schwächer an). Meistens schildern die Patienten von selbst den Grund ihres Kommens und in der Regel handelt es sich dabei um Symptombeschreibungen. Die geschilderten Methoden der erfahrenen JSJ-Praktiker dienen dazu, herauszufinden, welche tieferen Ursachen für diese Symptome verantwortlich sein können und das Energiesystem der Patienten aus dem Gleichgewicht gebracht/disharmonisiert haben. Und sie helfen zu entschei-

den, welche Anwendung dem Patienten jetzt hilft, um das gestörte System wieder ins Gleichgewicht zu bringen/zu harmonisieren. Regelmäßig werden den Patienten Anleitungen zur Selbsthilfe mit auf den Weg gegeben, damit sie auch zu Hause die angestoßenen Prozesse weiter unterstützen können.

JSJ bei Kopfschmerzen

Bei Kopfschmerzen, dem Thema dieser Ausgabe von NHJ, hat sich regelmäßig zu viel Energie im Kopfbereich angestaut. Dies kann sehr verschiedene Ursachen haben. Aus dem Alltag bekannt sind Spannungskopfschmerzen, weil man sich z.B. zu lange in einer ungünstigen Hals-/Kopfhaltung befunden hat. Wer lange ohne genügend Pausen am Bildschirm gearbeitet hat oder wer sehr lange auf dem Bauch liegend ein Buch gelesen hat, kennt das: Der Nacken verspannt sich mehr und mehr und man merkt es erst nach einer Weile. Oder wer trotz zunehmender Müdigkeit sich weiter anstrengt, bekommt es mit einem verspannten Nacken zu tun. Die Folge ist: Die verspannte Nackenmuskulatur verengt die Blutgefäße, es kommt zu einer Unterversorgung im Kopfbereich. Daher sind in vielen Fällen einfache Methoden zur Entspannung ausreichend, den Schmerz zu lindern oder ganz zu beseitigen.

Da kann schon ein Spaziergang an der frischen Luft helfen oder eine Wärmebehandlung und/oder das Massieren der verspannten Muskulatur. Ist der Kopf auch stark energetisch unterversorgt, weil die Energie aufgrund der Nackenspannung nicht mehr weiter fließen kann, ist es sinnvoll, zuerst dem Nacken wieder zur Entspannung zu verhelfen, indem man mit einer Hand SES 4 (siehe Schaubild: diese liegen am Hinterkopf neben dem 1. Halswirbel) und mit der anderen SES 20 (liegt auf der Stirn zwischen den Augenbrauen und dem Haaransatz) hält. Im nächsten Schritt öffnet man die SES 21 (neben den Nasenflügeln) und 22 (an den Schlüsselbeinen), um die Energie weiter nach unten zu leiten. Schließlich kann man weiter am Brustbein und Schambein arbeiten, um den Energiefluss weiter nach unten zu begleiten. Wenn die Schmerzen zu stark sind, empfiehlt es sich, diese Strömsschritte von einer anderen Person durchführen zu lassen. Sie können sie allerdings auch selbst machen.

Migräne & Co.

Migräne und sog. Clusterkopfschmerzen brauchen in jedem Fall eine ärztliche Abklärung. Bei Migräneanfällen gibt es auch im JSJ keine Patentrezepte, von denen man

wüsste, dass diese immer helfen. Kato empfiehlt den Praktikern z. B. Folgendes: Man stellt sich an das Kopfende der betroffenen Person und berührt vorsichtig mit den über Kreuz gehaltenen Daumen die beiden SES 20 in Höhe des Haaransatzes (oder hält sie nur darüber, ohne die Haut zu berühren, wenn das für die/den Betroffenen zu unangenehm ist). D. h. die Daumen zeigen dann Richtung Füße. Wenn weitere Personen helfen können, sollten diese nacheinander die vorderen einander jeweils gegenüberliegenden gleichen SES halten, beginnend bei SES 14 (unterer Rippenbogen) bis hinunter zum großen Zeh (SES 7).

Ansonsten strömt man diese alleine nacheinander. Auf diese Weise wird die im Kopf gestaute Energie behutsam nach unten zu den Füßen geleitet und der Stau kann sich auflösen. Ich selbst habe einmal an einer solchen Behandlung mitgewirkt und erlebt, wie nach ca. 45 Minuten die Patientin wieder so weit hergestellt war, dass sie weiter arbeiten konnte. Manchmal reicht es sogar, wenn die helfende Person der betroffenen einfach nur die großen Zehen hält, und zwar solange, bis es besser wird. So hatte ich einmal nach einer sehr langen Flugreise und entsprechendem Schlafmangel in der ersten darauffolgenden Nacht im Hotel stundenlang mit heftigen Migräne-Kopfschmerzen zu kämpfen. Meine Selbsthilfeversuche brachten keine durchgreifende Besserung, die Schmerzen waren einfach zu stark. Als meine Frau dann aufwachte, hielt sie mir einfach etwa 20 Minuten lang meine beiden großen Zehen. Dann waren die Schmerzen verflogen und ich konnte schmerzfrei einschlafen.

In anderen Migränefällen aus meiner Praxis stellte sich heraus, dass der Magenstrom oder der Hauptzentralstrom die Mittel der Wahl waren, den betroffenen Patienten zu helfen. Der Vorteil dieser beiden Ströme ist, dass sie sich auch sehr gut zur Selbsthilfe eignen. Beide sind Gegenstand der schon erwähnten Selbsthilfebücher von Mary Burmeister. Für den Magenstrom gibt Mary Burmeister folgende Selbsthilfeanleitung (im Folgenden wird der linke Magenstrom beschrieben, für den rechten werden nur die Hände und Seiten getauscht): Halten Sie mit einem oder mehreren Fingern der rechten Hand (re H) das linke SES 21 (liegt neben dem Nasenflügel am Wangenknochen). Dort bleibt die re H bis die li H alle anderen Schritte vollzogen hat. Die li H legt sich zunächst auf das li SES 22 (unterhalb des li Schlüsselbeins), wandert dann zum re SES 14 (am vorderen re unteren Rippenbogen),

dann zum re SES 23 (am hinteren re unteren Rippenbogen; hier kann man sich selbst besser strömen, wenn man dort den Handrücken platziert, weil man andernfalls die Hand zu sehr verdrehen müsste), dann zum li SES 14 (am vorderen li unteren Rippenbogen), dann zum re hohen SES 1 (eine Handbreit über dem Knie auf der Innenseite des Oberschenkels), dann zum re tiefen SES 8 (etwa eine Handbreit unterhalb der Knieaußenseite) und schließlich zum re 3. Zeh.

Wie lange werden die SES gehalten?

Es wird empfohlen, ein SES solange zu berühren, bis man an beiden Händen bzw. deren Fingerspitzen ein gleichmäßiges Pulsieren spürt. Dies ist ein Indiz dafür, dass die Energie wieder vorankommt. Dann kann man zum nächsten Schritt gehen. So kann es z. B. sein, dass Sie an einem Tag für den beschriebenen Magenstrom eine halbe Stunde brauchen und an einem anderen Tag nur 15 oder 20 Minuten, je nachdem, wie schnell der Energiefluss wieder in Gang kommt.

Inzwischen gibt es zahlreiche weitere Bücher zur Selbsthilfe, so dass Hilfesuchende auch ohne Vorkenntnisse rasch Handreichungen zur Verfügung haben, um sich selbst mit einfachen Strömsequenzen zu helfen. So wird man z. B. beim Thema Spannungskopfschmerzen die Empfehlung finden, sich die beiden SES 5 und 16 am gleichen Fuß gleichzeitig zu halten (oder halten zu lassen). Dieser sog. Schmerzgriff wird auch als „körpereigenes Aspirin“ bezeichnet, denn er kann nicht nur bei Kopfschmerzen Linderung verschaffen, sondern auch bei anderen Schmerzzuständen.



Der Autor:

Thomas Neymeyer, Heilpraktiker, arbeitet seit 2010 in eigener Praxis in Ulm mit Schwerpunkt Jin Shin Jyutsu;

arbeitet zurzeit an einer kleinen Praxisstudie mit Parkinsonpatient*innen. War davor über zwei Jahrzehnte in Freiburg i. Br. als Rechtsanwalt tätig mit Schwerpunkten u. a. in der Familienmediation und als sog. Anwalt des Kindes. Studierte nach Jura noch Theologie und ist zudem ausgebildet in klientenzentrierter Gesprächsführung nach Carl Rogers.

Bild Autor: © Thomas Neymeyer

Selbsthilfe eignet sich für Alltagsbeschwerden. Mary Burmeister empfiehlt zur Erhaltung der Gesundheit ein tägliches „Wartungsprogramm“ anzuwenden, das u. a. den Hauptzentralstrom beinhaltet. Bei chronischen Leiden oder größeren Gesundheitsprojekten wird neben der klassischen medizinischen Abklärung und evtl. Behandlung empfohlen, sich von erfahrenen Praktiker*innen behandeln zu lassen.

Zum Selbstverständnis von JSJ:

JSJ hat nicht den Anspruch, herkömmliche medizinische Behandlungen zu ersetzen, sondern versteht sich als komplementäre Behandlungsmethode.

Thomas Neymeyer
Beyerstr. 46
89077 Ulm

Info:

Verzeichnisse von anerkannten Praktiker*innen und Selbsthilfelehrer*innen unter www.jinshinjyutsu.de

Literatur:

1) *Nachzulesen etwa bei Mary Burmeister, (Selbsthilfebuch 1) Einführung in Jin Shin Jyutsu, Seite 1ff.*



**Ausgeglichenheit • Vitalität
Wohlbefinden**

Cordyceps (CS-4)

- Erhältlich als Extrakt, Pulver und Extrakt + Pulver-Kombination in Kapseln
- Unsere Extrakte sind standardisiert auf Polysaccharide
- Fach-Informationen und Labor-Analysen kostenfrei anfordern



Erfahren Sie mehr unter www.pilzshop.de

Kostenfreie Hotline für Deutschland:
0800 74 59 746

Supertierische Vermehrung nach der Shellrockem-Methode