



Die Abbildungen zeigen die Positionen der sogenannten Sicherheitsenergieschlösser (SES), an denen behandelt wird.

Überliefert ist, dass er sieben Tage lang weder aß noch trank, viel meditierte und sogenannte Mudras (Handgesten) anwendete, um sich auf den Tod vorzubereiten. Doch statt zu sterben, wurde er gesund und war durch dieses Erlebnis von einem tiefen inneren Frieden erfüllt. Diese tiefgreifende Erfahrung veränderte sein Leben von Grund auf. Fortan widmete er sein restliches Leben der Erforschung der „großen Naturgesetze“. Was er herausgefunden hatte, nannte er am Ende seines Lebens „Die Kunst (Jyutsu) des Schöpfers (Shin) durch den wissenden mitfühlenden Menschen (Jin)“.

## Jin Shin Jyutsu

# Mehr Lebensenergie mit japanischem Heilströmen

Thomas Neymeyer, Heilpraktiker

**Jin Shin Jyutsu, auch „Heilströmen“ genannt, ist eine alte japanische Heilkunst. Man legt die Hände auf bestimmte Energiepunkte des Körpers, um Blockaden zu lösen. Das Heilströmen eignet sich als Selbsthilfe-maßnahme bei alltäglichen Beschwerden sowie auch zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte des Körpers. So stärken wir unsere Lebensenergie und entspannen Körper, Geist und Seele.**

Häufig führen wir unsere Hände oder Fingerspitzen an bestimmte Körperstellen, wenn wir Entlastung oder Unterstützung suchen. Beispielsweise legen wir eine oder beide Hände auf die Rückseite unserer Hüften, wenn wir außer Puste sind oder einen Berg hinaufsteigen. Oder wir halten unsere Stirn, während wir versuchen, uns an etwas zu erinnern. All das sind natürliche, unbewusst ablaufende Hand-

lungen, durch die wir uns selbst helfen. Als sich vor etwas mehr als 100 Jahren ein schwer kranker 26-jähriger Mann namens Jiro Murai nach einem jahrelangen ausschweifenden Leben in die japanischen Berge zurückzog, um zu sterben, ahnte niemand, dass damit der Grundstein zur Wiederentdeckung einer sehr alten japanischen Heilkunst gelegt wurde, die wir heute als Jin Shin Jyutsu (JSJ) kennen.

## Verbindung zur „Quelle aller Quellen“ stärken

In den damaligen Archiven des japanischen Kaisers fand er Hinweise auf diese Heilkunst, die mindestens bis ins 8. Jahrhundert unserer Zeitrechnung zurückgehen. Aufbereitet für die westliche Kultur durch Murais Schülerin Mary Burmeister (1918 – 2008), verfügen wir heute über ein umfangreiches Wissen von den Zusammenhängen von Energieströmen und ihrem Einfluss auf die Lebenseinheit Körper, Geist und Seele. Mary Burmeister hat die Erkenntnisse des JSJ in ein eigenes Konzept eingebunden, das viele Gemeinsamkeiten mit bekannten östlichen Philosophien wie dem Buddhismus und dem Taoismus aufweist. Sie fügte eine Atem- und Achtsamkeitsübung in das empfohlene tägliche Übungsprogramm ein (die sogenannten 36 Atemzüge), die wir ähnlich auch in der Zen-Meditation wiederfinden. Besonderen Wert legte sie auf Selbsthilfe und rät, sich täglich selbst zu „strömen“.

Mary Burmeister empfiehlt uns folgende tägliche Sequenz (die im Sitzen oder Lie-

### Heilströmen-Selbsthilfe für Verdauungsbeschwerden

Die Positionen aller in den Selbsthilfe-Anleitungen genannten SES finden Sie auf den Abbildungen oben.

**Sodbrennen/Magendruck** nach zu reichhaltigem/fettem Essen: Umschließen Sie mit einer Hand den Daumen der anderen Hand

(regt die Funktionen der Magen- und Milzströme an).

Bei **Durchfall** und **Verstopfung** sind die SES am Knie bewährte Helfer:

**Verstopfung:** Halten Sie mit beiden Händen Ihr linkes (li) Knie

(li Hand die Außenseite – SES 8, re Hand die Innenseite – SES 1).

Alternativ oder zusätzlich: Legen Sie die rechte (re) Hand auf den re Beckenkamm (SES 2), die li Hand auf die li Leistengegend (SES 15). Danach legen Sie die Hände umgekehrt auf (li Hand

auf das li SES 2, re Hand auf das re SES 15).

**Durchfall:** Halten Sie mit beiden Händen das re Knie (re Hand außen, li Hand innen). Alternativ oder zusätzlich: Re Hand auf den re Beckenkamm, die li Hand auf SES 8.

gen ausgeführt werden kann), um unsere Verbindung zur „Quelle aller Quellen“ aufrecht zu erhalten: Legen Sie Ihre rechte Hand auf Ihren Kopf. Die linke Hand wandert die Vorderseite des Oberkörpers hinunter, indem sie auf die Stirn zwischen die Augenbrauen, dann auf die Nasenspitze, dann auf das kleine Grübchen am Hals, dann auf die Mitte des Brustbeins, dann auf das Ende des Brustbeins, dann eine Hand breit oberhalb des Nabels und schließlich auf dem Schambein platziert wird. Wenn die linke Hand dort angekommen ist, verlässt die rechte den Kopf und legt sich auf das Steißbein. Die „wandernde“ Hand bleibt an den einzelnen Stellen so lange liegen, wie es sich stimmig anfühlt. Das kann wenige Minuten oder eine längere Zeit sein. So kann diese tägliche Anwendung nur 15 Minuten, 30 Minuten oder länger dauern. Wird sie morgens durchgeführt, dient sie der „Anwärmung“, während sie abends wie ein Reinigungsstrom die aufgestauten Spannungen des Tages beseitigt. Diese Sequenz wird als *Hauptzentralstrom* bezeichnet.

Als energetische Heilmethode geht JSJ – wie z. B. Akupunktur oder Shiatsu – davon aus, dass alles Leben im Universum von einer Kraft genährt wird, die als Quelle aller Quellen bezeichnet wird. Diese Lebensenergie durchfließt unseren Körper in ganz bestimmten Gesetzmäßigkeiten und Energiebahnen. Im JSJ werden diese Energiebahnen „Ströme“ genannt.

Aus dem Hauptzentralstrom fließen einige wichtige Energieströme in und durch den Körper, unter anderem die zwölf sogenannten Organströme. Sie versorgen die Körperorgane mit der notwendigen Lebensenergie. In der chinesischen Medizin bezeichnet man solche Energiebahnen als Meridiane. Sie haben größtenteils ähnliche Bezeichnungen und Verläufe.

### Sicherheitsenergieschlösser (SES) verändern Energiestrom

Über den oben beschriebenen Hauptzentralstrom halten wir die Verbindung zu unserer Lebensenergie aufrecht. Er fließt in der Mitte der Vorderseite des Körpers hinunter und entlang der Wirbelsäule die

## Heilströmen-Selbsthilfe für Rückenschmerzen

*Die Positionen aller in den Selbsthilfe-Anleitungen genannten SES finden Sie auf den Abbildungen auf Seite 41.*

Länger bestehende Fehlhaltungen, muskuläre Überbeanspruchung, Menstruationsbeschwerden, Bandscheibenbeschwerden sowie stressbedingte Verspannungen belasten die Rückenmuskulatur.

Legen Sie die rechte (re) Hand in den Nacken (SES 12) und die linke (li) auf den linken Sitzbeinhöcker (SES 25). Das entlastet den gesamten linken Rücken, insbesondere bei *stressbedingten Verspannungen*; bei überwiegend rechtssei-

tigen Beschwerden drehen Sie die Sequenz einfach um.

Oder umschließen Sie sanft mit der einen Hand den Zeigefinger der anderen Hand und dann umgekehrt. Machen Sie das täglich morgens und abends ein paar Minuten. Sie werden bald eine spürbare Entlastung verspüren.

*Bei akuten Rückenschmerzen* (z. B. Hexenschuss) legen Sie die Fingerspitzen der li Hand auf den li Beckenkamm (SES 2), die re Hand auf die Innenseite des re Knies (SES 1) und wechseln Sie nach einiger Zeit die Seiten, also re Hand auf re SES 2, li

Hand auf li SES 1. Sind die Schmerzen für eine Eigenbehandlung zu stark, kann auch jemand anders die Sequenz bei Ihnen ausführen.

Bewährt hat sich bei Hexenschuss auch Folgendes: Legen Sie eine Hand in den Nacken und die andere Hand auf die Stirn (SES 20), dann diese Hand auf das Steißbein. Nach einigen Minuten werden Sie merken, wie sich der gesamte untere Rücken, insbesondere der Bereich der Lendenwirbelsäule langsam entspannt. Wenn Ihnen für diese ausführliche Sequenz die Zeit fehlt, halten Sie einfach nacheinander Ihre Mittelfinger.

Rückseite wieder hinauf – Ausatmen und Einatmen. Mit dem bewusst wahrgenommenen Ausatmen erlauben wir uns, alles loszulassen, was nicht gebraucht wird. Das bewusste Einatmen geschieht von selbst, es reinigt und erneuert.

JSJ kennt 26 sogenannte Sicherheitsenergieschlösser (SES) auf jeder Körperhälfte. Sie wirken ähnlich wie Sicherungen in einem Stromkreislauf, das heißt bei Überladung oder Unterversorgung verändern sie den Energiestrom.

Der Fluss dieser „Ströme“ ist auf Gleichgewicht und Harmonie angelegt. Er kann durch äußere oder innere Einflüsse erheblich gestört werden:

- ▶ durch unsere Lebensführung, die wesentlich beeinflusst ist von erstarrten Gefühls- und Denkmustern wie Sorge, Angst, Wut, Trauer und Bemühung,
- ▶ durch Unfälle oder Schicksalsschläge,
- ▶ durch ererbte Mitbringsel (genetische Dispositionen oder energetische Auswirkungen aus vorigen Generationen).

Es entwickeln sich Symptome, die unbehandelt zu physischen oder psychischen Krankheiten werden können. Sowohl die Organströme als auch die paarig angeordneten SES haben eine Entsprechung in den Fingern und der Handfläche. Auf diese Weise können wir allein durch das Halten unserer Finger (mit bestimmten

Handgesten, „Mudras“ genannt) alle diese Bereiche erreichen und stärken.

Wie wird nun behandelt oder vielmehr „geströmt“? Der Behandler legt Hände oder Fingerspitzen sanft auf, ohne dabei Druck auszuüben oder zu massieren. Die behandelte Person liegt in lockerer Kleidung auf einer Behandlungsliege. Für die Dauer des Berührens/Haltens der SES und Finger/Zehen gibt es keine Zeitvorgaben. Dies gilt sowohl für die Selbsthilfe als auch für das Strömen von anderen. Bei der Selbsthilfe gibt es auch sonst keine zeitlichen Einschränkungen. Strömen Sie, solange es Ihnen gut tut. Bei der Hilfe für andere gilt, dass eine Behandlung maximal 60 Minuten dauern sollte, weil es andernfalls zu einer „healing crisis“ (Heilkrise) kommen kann. Sie richtet zwar keinen Schaden an, wird aber möglicherweise als unangenehm empfunden. Zwischen zwei Behandlungen sollten stets mindestens acht Stunden Abstand liegen. Denn das System des behandelten Menschen braucht Zeit, um die in Gang gesetzten Prozesse umzusetzen.

### Tiefenentspannung fördert die Selbstregulierung

JSJ kann als Selbsthilfe für Alltagsbeschwerden sowie bei ernsthafteren Erkrankungen durch erfahrene Praktiker

angewandt werden. Eine JSJ-Behandlung wirkt oft sehr tiefenentspannend. Dies hängt unter anderem damit zusammen, dass das sympathische Nervensystem herunter- und das parasympathische Nervensystem hochgefahren wird. Dadurch können sich Körper, Geist und Seele entspannen und die Kräfte der Selbstregulierung und Heilung zur Entfaltung kommen. Daher hat sich JSJ auch bei sogenannten unspezifischen Symptomatiken bewährt wie Burnout, Erschöpfungszustände, Depressionen, innere Unruhe. Bei Migräne oder Asthma kann JSJ auch im akuten Fall Linderung verschaffen. Bei chronischen Erkrankungen wie rheumatischen Beschwerden oder wiederkehrenden Nebenhöhlenentzündungen fördert die Behandlung den Heilungsprozess. JSJ sollte immer als unterstützende Maßnahme angesehen werden und hat nicht zum Ziel, notwendige medizinische Therapien zu ersetzen. ■

## Weiterführende Informationen

▷ *Europabüro Jin Shin Jyutsu, Quirinstr. 30, 53120 Bonn, [www.jinshinjyutsu.de](http://www.jinshinjyutsu.de) Tel.: 0228/234598*

### Autor

**Thomas Neymeyer**, Heilpraktiker, arbeitet seit 2010 in eigener Praxis in Ulm mit Schwerpunkt Jin Shin Jyutsu; war davor über zwei Jahrzehnte in Freiburg i. Br. als Rechtsanwalt tätig mit Schwerpunkt u.a. in der Familienmediation. Studierte nach Jura noch Theologie und ist zudem ausgebildet in klientenzentrierter Gesprächsführung nach Carl Rogers.



### Bitte beachten Sie:

Naturarzt-Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen beim Verlag. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages strafbar. Dies gilt insbesondere für Nachdruck, Vervielfältigungen, Verwendung im Internet usw. Wir danken für Ihr Verständnis.