

# Die Energiequellen sprudeln lassen

Das japanische Heilströmen Jin Shin Jyutsu ist eine einfache, effektive Methode, wie Sie das Energiesystem Ihres Körpers in ein harmonisches Gleichgewicht bringen können – einfach mit Ihren eigenen Händen.

**„STELLEN SIE SICH VOR**, wie ein Fluss über weite Strecken gleichmäßig und ungestört fließt, dann wieder durch Baumstämme gebremst wird“, erklärt der Heilpraktiker und Jin Shin Jyutsu Therapeut Matthias Bergmann, der zu einem Einführungsabend in seine Berliner Praxis eingeladen hat. „Ähnliches geschieht mit den Energiebahnen unseres Körpers: Die universelle Lebens-

Seele aus dem Gleichgewicht geraten sind. Ist das der Fall, sorgt das sanfte Auflegen der Hände oder Finger auf bestimmte Schlüsselstellen des Körpers – im Jin Shin Jyutsu „Sicherheits-Energieschlösser“ genannt – dafür, dass sich die Blockaden lösen, die Lebensenergie wieder fließt und man sich körperlich, emotional, mental und geistig-spirituell harmonisiert.

## Die Kunst des Glückchseins

Die Kenntnis über die energetischen Zusammenhänge innerhalb des Körpers ist jahrtausendealt. Allerdings ist dieses Wissen im Laufe der Zeit mehr und mehr in Vergessenheit geraten, bis es der Japaner Jiro Murai (1886 bis 1960) Anfang des 20. Jahrhunderts durch das Studium alter Schriften, vor allem aber durch praktische Anwendung, wiederbelebte und systematisierte. Die Umsetzung seiner Erkenntnisse bezeichnete Murai zunächst als „Kunst des Glückchseins“, da sie Freude in das Leben der Menschen brachte, später auch als „Kunst der Langlebigkeit“ und „Kunst der Güte“ bis schließlich der Name Jin Shin Jyutsu endgültig feststand: *Jin* heißt wissender, mitfühlender Mensch, *Shin* Schöpfer und *Jyutsu* Kunst. Die Übersetzung könnte also lauten: „Die Kunst des Schöpfers für mich persönlich.“ In den Westen gelangte Jin Shin Jyutsu durch die Amerikanerin Mary Burmeister. Sie nannte die Kunst auch „Now know myself“ (Jetzt erkenne ich mich selbst) und beschreibt sie mit folgenden Worten: „Jin Shin Jyutsu erweckt unser Be-

*Der beste Platz, eine helfende Hand zu treffen, befindet sich am Ende des eigenen Armes.*

nergie, die alle Organe und Zellen mit ihrer Kraft versorgt, kann ebenfalls blockiert sein – etwa durch den Lebensstil, durch Stress oder durch in uns verankerte Denkmuster.“ Mögliche Folge: Der Energiefluss wird unterbrochen, und das gesamte Energieströmungsmuster gerät durcheinander. Warnsignale dafür sind Alltagsbeschwerden wie Abgespanntheit, Kopfschmerzen oder auch schlechte Laune. Sie zeigen wie Seismografen an, dass Körper und

Dieser als „Strömen“ oder „Heilströmen“ bezeichnete Vorgang des Handauflegens ist sehr einfach. Bergmann: „Jin Shin Jyutsu wird vor allem zur Selbsthilfe genutzt. Es funktioniert immer und verändert auf sanfte, kaum merkliche Weise in einem steten und sich aufbauenden Prozess, der sich langsam steigert. Sie sollten diese Methode deshalb regelmäßig selbst praktizieren – am besten täglich.“ Zudem können Sie sie bei anderen anwenden.



### Jin Shin Jyutsu geht überall und jederzeit

Eine höchst effektive Möglichkeit, Jin Shin Jyutsu anzuwenden, ist das Halten einzelner Finger, da in jedem Finger und in jedem Zeh mehrere Energiebahnen beginnen und enden. So hilft zum Beispiel das Umfassen des Zeigefingers bei Angst, während das Halten des kleinen Fingers Lebenskraft und Freude schenkt.

wusstsein für die einfache Tatsache, dass alles, was wir für Harmonie und Gleichgewicht mit dem Universum benötigen – sei es geistig, seelisch oder körperlich –, in mir selbst liegt.“

### Alles steht mit allem in Verbindung

Das theoretische Konzept hinter Jin Shin Jyutsu ist ausgesprochen komplex: Lebensenergie verdichtet sich in verschiedenen „Tiefen“, um das unsichtbare Bewusstsein, die Gedanken, die Emotionen und den physischen Körper zu bilden, und durchfließt den Körper in ganz bestimmten Gesetzmäßigkeiten, den Energieströmen, die sich

immer weiter und feiner im Körper verzweigen. Auf jeder Körperseite gibt es 26 Sicherheits-Energieschlösser, die auf unterschiedlichen Energiebahnen liegen und energetische Zentren bilden. So kompliziert sich das anhört, so einfach ist das japanische Heilströmen in der Praxis: Beim Jin Shin Jyutsu werden lediglich die Sicherheits-Energieschlösser einzeln oder paarweise berührt, wobei eine Stelle im Allgemeinen so lange geströmt wird, bis ein kräftiges Pulsieren in den Fingern oder der Hand zu spüren ist. So hilft etwa das gleichzeitige Halten der Innenseite beider Knie bei Atembeschwerden,

Schluckauf und Verdauungsproblemen, das Halten des Mittelfingers bei Wut. Bergmann: „Jin Shin Jyutsu ist kein starres System, sondern eine Kunst, bei deren Ausführung man intuitiv vorgeht. Alles darf mühelos sein, und jeder steigt genau da ein, wo er sich gerade befindet. Braucht jemand körperliche Hilfe, lernt er Griffe, die die Schmerzen lindern. Bei seelischem Ungleichgewicht erlernt er, sich wieder in die Mitte zu bringen.“

### Übung zur Harmonisierung des Hauptzentralstroms

Legen Sie die Fingerspitzen der rechten Hand zentral auf den Kopf und lassen Sie sie dort liegen, während Sie die Fingerspitzen der linken Hand nacheinander auf verschiedene Sicherheits-schlösser legen: Zwischen Ihre Augenbrauen zur Belebung des Gedächtnisses. Von unten auf die Nasenspitze zur Harmonisierung der Fortpflanzungsorgane. Auf die Mitte des Brustbeins zur Unterstützung von Atmung und Lunge sowie zur Stärkung des Immunsystems. Auf das Ende des Brustbeins für die Verdauungsorgane. Auf das Schambein zur Kräftigung der Wirbelsäule. Zum Abschluss ruhen die Finger der linken Hand auf dem Schambein, die Finger der rechten Hand legen Sie auf Ihr Steißbein. Das hilft der Durchblutung von Beinen und Füßen.

Für die Basiskenntnisse im japanischen Heilströmen genügt ein Selbsthilfe-Wochenendseminar, Lehrer finden Sie bundesweit auf [www.jinshinjyutsu.de](http://www.jinshinjyutsu.de), der Internetseite des Jin Shin Jyutsu Europa-Büros. Wer tiefer einsteigen will, kann das in weiterführenden Kursen oder etwa in einer einjährigen Studien- und Fortbildungsgruppe tun, wie sie beispielsweise Matthias Bergmann in Berlin anbietet. / *Christine Maier*