

Jin Shin Jyutsu

仁
神
術



Sich selbst kennen- (selbst helfen) lernen
Eine kleines Praxisheft ausgewählt von Judith Sümer

Die Geschichte des Jin Shin Jyutsu

Nachdem **Jiro Murai** durch Jin Shin Jyutsu von einer lebensbedrohenden Krankheit Heilung erfahren hatte, widmete er sich den Rest seines Lebens der Erforschung und Entwicklung von Jin Shin Jyutsu.

Die Einsicht und die Erkenntnisse, die er sowohl aus dem Studium einer Reihe von Quellen, wie z.B. des Kojiki (Buch der Alten Dinge), als auch aus persönlichen Erfahrungen gewonnen hatte, vermittelte er der jungen **Mary Burmeister**, die 12 Jahre lang seine Schülerin war und Mitte der fünfziger Jahre Jin Shin Jyutsu in die USA brachte.

“Der beste Platz, eine helfende Hand zu finden, ist am Ende des eigenen Arms.” Mary Burmeister



Jiro Murai



Mary Burmeister

Jin Shin Jyutsu ist eine mündlich überlieferte, archaische Heilkunst zur Harmonisierung der Lebensenergie. Sie bringt Ausgeglichenheit in das Energiesystem des Körpers und fördert dadurch Wohlbefinden und Gesundheit.

仁
神
術

Jin Mensch

Shin Schöpfer

Jyutsu Kunst

Jin Shin Jyutsu bedeutet übersetzt:

„Kosmische Kunst, mich selbst kennen, mir selbst helfen zu lernen.“

Diese Broschüre gibt einige Anregung zum Ausprobieren bei verschiedenen Symptomen und zum allgemeinen Wohlbefinden. Es hat nicht den Anspruch, den Besuch bei einem Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten zu ersetzen.



1. Tiefe

Einstellung: Sorge

Organe: Magen, Milz

Das Daumenhalten...



kann helfen bei...

- Grübeln
- Gedanken-Karussell
- mangelndem Selbstvertrauen
- Erschöpfung
- Magenschmerzen
- starkem Verlangen nach Süßem
- Verdauung
- Atmung
- Kopfschmerzen
- Verschlucken

④



4. Tiefe

Einstellung: Angst
Organe: Blase, Niere

Zeigefingerhalten kann helfen bei...



- Ängstlichkeit
- beim Zahnarzt
- Schüchternheit
- Depression
- Perfektionismus
- Frustration
- Rückenschmerzen
- Muskelentspannung
- Blasenentzündung
- Ödemen
- Bluthochdruck



3. Tiefe

Einstellung: Wut

Organe: Gallenblase, Leber

Mittelfingerhalten...



kann helfen bei...

- Wutausbrüchen
- unterdrückten Wutausbrüchen
- Emotionalität
- Entscheidungen treffen
- Augen- und Stirnbeschwerden
- Müdigkeit
- Blähungen
- ständigem Appetit
- starkem Appetit auf Saures

②



2. Tiefe

Einstellung: Trauer

Organe: Dickdarm, Lunge

Ringfingerhalten...



kann helfen bei...

- negativer Haltung
- Depression
- Loslassen
- Ausscheidungen
- Atmung
- Luftnot
- Ohrenschmerzen
- Ohrengeräuschen

⑤



5. Tiefe

Einstellung: Bemühen
Organe: Dünndarm, Herz

Das Halten des kleinen Fingers...



kann helfen bei...

- innerlich Weinen - äußerlich Lachen
- Unsicherheit
- bei sich ankommen
- Nervosität
- Vergesslichkeit
- Anstrengung
- Hitzewallungen
- Halsschmerzen

⑥



6. Tiefe

Einstellung: Harmonie

Organe: Zwerchfell, Nabel

Die Handteller berühren sich wie zum Gebet, wie beim Namasté...



Das einander Berühren der Handflächen kann dabei helfen:

- den ganzen Körper zu entspannen
- sich selbst zu umarmen
- bei Schlaflosigkeit
- bei Burnout
- bei großer Verzweiflung
- bei Nacharbeit



Der Hauptzentralstrom

Das Halten des Hauptzentralstroms harmonisiert Ihr gesamtes Wesen.

- Legen Sie Ihre rechte Hand auf die obere Kopfmitte und gleichzeitig die linke Hand je für ein paar Minuten nacheinander auf:
 - Stirnmitte
 - Nasenspitze
 - Brustbeinanfang
 - Brustbeinmitte
 - Brustbeinende (Daumen)/ Solarplexus (Handfläche)
 - Schambein
- Zum Schluß lassen Sie die linke Hand auf dem Schambein liegen und legen die rechte Hand auf das **Steißbein**.

Wie halte/ströme ich? Jeden Finger kann ich einzeln (oder mehrere zusammen) sanft mit der anderen Hand umschließen. Beim Hauptzentralstrom lege ich meine Fingerspitzen, die ganze Handfläche oder den Handrücken (z.B. am Steißbein) auf die jeweilige Stelle. Ich brauche weder Druck auszuüben noch zu massieren. Mit der Zeit finden Sie heraus, wie es Ihnen angenehm ist.

Jin Shin Jyutsu im Alltag

Es ist so toll, dass wir das Werkzeug - unsere Hände und Finger - immer bei uns haben.

Wir können uns also jederzeit strömen - beim Gespräch, in der Bahn, beim Filme schauen...

Mir gibt es jeden Tag - und auch nachts - beglückende Erlebnisse mit mir selbst. Ich spüre, wie etwas in mir in Bewegung kommt, die physischen Störungen fließen ab, der Gedankenfluss ebbt ab und wird still. Ich fühle mich mit mir verbunden - nicht mehr getrennt. Ich falle in tiefe Entspannung und nachts wieder in den Schlaf. Auch wenn ich wenige Stunden geschlafen habe, erwache ich erfrischt und erneuert, weil das Strömen eine ähnliche Wirkung hat wie tiefer Schlaf.

Jin Shin Jyutsu wurde mir durch meine Kinder geschenkt. Die tägliche Anwendung bei meinem 2. Sohn, der behindert zur Welt kam, machte es zur großen Liebe. Es hat mein Leben und die Beziehung zu Jonathan völlig gewandelt.

Seit über 30 Jahren ströme ich nun mich selbst und andere. Was für beglückende Momente, wenn ich beim Strömen anderer spüre, wie sich Blockaden lösen. Und die Freude, den Menschen danach zu sehen!

Mein Angebot:

- In den **Selbsthilfekursen** nach den 3 Selbsthilfe-Büchern von Mary Burmeister lernen Sie das uralte Wissen des Jin Shin Jyutsu kennen, und sich daran zu erinnern.
- **Einzelsitzungen:** Gerne schaue ich mit Ihnen gemeinsam, welche Lösung zu Ihrem persönlichen Projekt passt. Während der Behandlung mit Jin Shin Jyutsu werden Sie tiefe Entspannung erleben.

Griffe für die Selbsthilfe zeige ich Ihnen am Ende der Sitzung



Judith Süner

Heilpraktikerin

Jin Shin Jyutsu - Praktikerin

0157 - 31729191

judith@jinshin-koeln.de

www.jinshin-koeln.de

Praxis:

Christian - Gau - Straße 18

50933 Köln - Braunsfeld

0221 - 1683 4850