



# Jin Shin Jyutsu<sup>®</sup>

die Heilkraft strömender Hände

Sie kennen doch sicher das Gefühl nach einer zu reichlichen Mahlzeit: „Oh, das war jetzt zu viel. Ich kann mich kaum mehr rühren.“ Oder Ihnen stockt gelegentlich die Ausatmung? Dann versuchen Sie doch einmal Folgendes: Setzen Sie sich bequem hin und halten Sie mit Ihren Händen die Innenseite Ihrer Oberschenkel etwa 1-2 Handbreit über dem Knie. Entspannen Sie sich und bleiben Sie für 10-15 Minuten dabei. Lassen Sie sich überraschen, wie Ihnen Ihre erste Erfahrung mit Jin Shin Jyutsu Erleichterung verschafft!

## Einfache Handgriffe, die viel verändern

Das Halten unseres Körpers und unserer Finger stellt innere Verbindungen wieder her, die durch persönliche Lebensumstände gestört oder blockiert wurden. Auf der Basis des Bewusstseins vom Kreislauf unserer Atmung ist dies die Grundidee des Jin Shin Jyutsu.

Unser Körper wird gebildet durch ein ausgefeiltes System von Energiebahnen und Energiezentren, die alle Organe und Zellen beleben. Er ist ein feinabgestimmtes Instrument und es ist der harmonische Zusammenklang aller verschiedenen Gewebe, Körperschichten und Körperbereiche mit unserer Persönlichkeit, der



uns ein erfülltes Leben ermöglicht. Das (Wieder-)Öffnen der Energiezentren durch einfaches Halten mit den Händen beugt Störungen und Schmerzen vor. Es kann bestehende körperliche und seelisch-geistige Symptome lindern und lösen.

Es gibt hierfür die Möglichkeit der Selbsthilfe und auch die Möglichkeit sich behandeln zu lassen. Jin Shin Jyutsu ist eine effektive Methode, unseren Körper in seiner Selbstheilung zu unterstützen. Und es kann sein, dass Ihnen - wie von selbst - plötzlich klar wird, welche Lebensveränderung notwendig ist, damit es Ihnen besser geht. Jin Shin Jyutsu ist auf besondere Art sanft und subtil und kraftvoll.

Zitate von TeilnehmerInnen meiner Selbsthilfekurse:

„Ich fühle mich völlig geklärt und in meiner Mitte.“ „Ich beginne mein Leben aufzuräumen, wie einen seit Jahren nicht ausgemisteten Kleiderschrank.“

Nicola Klose

## Die Herkunft

Jin Shin Jyutsu wurde im letzten Jahrhundert in Japan von Meister *Jiro Murei* (1886-1963) wiederentdeckt. Sein Wissen bezog er aus der Entschlüsselung jahrtausendealter Schriften und lebenslanger Studien, nachdem er selbst sich mit Jin Shin Jyutsu von einer lebensbedrohlichen Krankheit geheilt hatte. Jiro Mureis langjährige Schülerin *Mary Burmeister*, Amerikanerin japanischer Herkunft (geb.1918), übersetzte das umfangreiche Wissen und machte es für unser westliches Denken zugänglich.

„Durch Jin Shin Jyutsu werden wir uns der Tatsache bewusst, dass wir alles, was wir zu Harmonie und Gleichgewicht (d.h. Einklang mit dem Universum) in Körper, Geist, Seele, Gefühlen und Verdauung brauchen, innerlich SELBST besitzen. Dieses Bewusstsein lässt ein Gefühl vollkommenen inneren Friedens, von Gleichmut, Sicherheit und Einheit aufkommen, die MIR nichts und niemand nehmen kann. Unsere Ängste, Grundlagen aller Disharmonie, lösen sich eine nach der anderen auf, alle unnötigen Bürden fallen von unseren Schultern ab und machen völliger innerer und äußerer Harmonie Platz.“ *Mary Burmeister*

## Physio-Philosophie auf dem Weg zu Selbsterkenntnis und Selbsthilfe

Möglicherweise wenden Sie Jin Shin Jyutsu bereits in Ihrem Alltag an, ohne es zu wissen.



Beispielsweise wenn Sie bei Rückenschmerzen Ihre Hände auf den hinteren Beckenkamm legen oder beim Nachdenken das Kinn in der Hand aufstützen, sodass die Finger auf dem Wangenknochen liegen... In beiden Fällen halten Sie wichtige Energiezentren des Körpers, „Sicherheitsenergieschlösser“ genannt. Dies sind handtellergroße Schlüsselbereiche, die wichtige körperliche und seelisch-geistige Aufgaben haben.

Der Wangenknochen kann den Kopf klären und Raum für neue Gedankengänge schaffen, außerdem reguliert er den Appetit. Der Beckenkamm stärkt den Rücken und die Beine, auch bei Ischiasschmerz, und hilft der Einatmung (deshalb halten ihn auch Läufer häufig nach dem letzten Sprint zum Ziel, wenn sie nach Atem ringen), außerdem sind ihm Weisheit und Inspiration zugeordnet.

Wir haben 26 dieser Sicherheitsenergieschlösser auf jeder Körperhälfte. Sie alle zu kennen und das eigene intuitive Wissen bewusst zu machen, gibt Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, „SICH SELBST KENNEN (sich helfen) ZU LERNEN.“ (Mary Burmeister)

## Strömende Hände

Halten Sie Ihren Körper oder Ihre Finger so, wie es Ihnen angenehm ist, ohne Kraftanstrengung. Es geht nur darum, den Kontakt herzustellen, wie bei einem Stromkabel. Das „Strömen“ wirkt auch durch die Kleidung und die wirksamen Bereiche sind handtellergroß, also keine Angst, sie zu verfehlen!

Die Qualität der Berührung ist vergleichbar mit einem angenehm präsenten Händedruck. Und die Dauer liegt an Ihnen, empfohlen werden 2-20 Minuten für jeden Griff. Sie können sich jederzeit während des Tages strömen, auch nebenbei, wann immer Sie eine oder beide Hände frei haben.



### „Drück‘ mir mal die Daumen!“

Diese verbreitete Redewendung sagt ganz richtig, dass Sie durch Halten der Daumen Ihre Sorge, etwas könne schiefgehen, loslassen können. Denn: Der Daumen harmonisiert die Sorgen!

So sind jedem unserer Finger und der



### Nicola Klose

Heilpraktikerin, Schwerpunkte Jin Shin Jyutsu, Klassische Homöopathie und Bach-Blüten, eigene Praxis in St. Peter im Schwarzwald, Tel. 07660-941848.

Ich unterstütze und begleite Menschen aller Altersstufen auf ihrem Weg zu mehr Ausgeglichenheit, Kraft und Gesundheit, sowohl in Einzelbehandlungen als auch in Gruppen und Selbsthilfe-Kursen.

Jin Shin Jyutsu zum Reinschnuppern, Kennenlernen und Vertiefen: (siehe Anzeige S. 19)  
Offener Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfeabend:  
jeden 2. Dienstagabend im Monat

### Weitere Informationen:

[www.Nicola-Klose.de](http://www.Nicola-Klose.de) , [www.jinshinjyutsu.de](http://www.jinshinjyutsu.de)

Handfläche bestimmte Körperfunktionen, Lebensthemen und Gefühlseinstellungen zugeordnet. In den zehn Fingern ist alles enthalten:

„Mit der Zeit wirst du das nicht geheime Geheimnis der Kraft, die im Bewusstsein und Verständnis von Daumen und Fingern steckt, erkennen. Alle Disharmonien können durch sie harmonisiert werden...“. *Jiro Murei*