

Leseprobe aus: **Jin Shin Jyutsu – Heilströmen für Resilienz und Lebensfreude** von Tina Stümpfing-Rüdisser.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.

Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Jin Shin Jyutsu](#)



Tina Stümpfig-Rüdisser

Jin Shin Jyutsu

*Heilströmen für Resilienz
und Lebensfreude*

*Soforthilfe bei Ängsten,
Depression, Stress
und Burn-out*

 Schirner
Verlag

Inhalt

Vorwort	8
Resilienz – unsere innere Widerstandskraft.....	10
Was ist Jin Shin Jyutsu?	13
Die Anwendung des Jin Shin Jyutsu	16
Entspannen Sie sich.....	17
Bleiben Sie dran.....	18
Haben Sie Geduld und Vertrauen	18
Die 26 Energieschlösser – Tore zum Himmelreich	20
Einfache, kraftvolle Ströme zur allgemeinen Stärkung der Resilienz	38
Die große Umarmung – verbunden mit dem großen Lebensatem.....	39
Die Finger – schnelle Unterstützer	41
Der Zentralstrom – verbunden mit dem Strom des Lebens	48
Die Betreuerströme – loslassen, entspannen, regenerieren	52
Die Vermittlerströme – für Bewegung und Wandel.....	55
Der Milzstrom – auf der Sonnenseite des Lebens	57
Der Magenstrom – frei von Sorgen und Stress.....	61
Stress.....	66
Allgemeine Stresslöser	69
Zur Ruhe kommen	70
Erschöpfung lösen, stilles Erneuern	71
Stress lösen und neue Lebenskraft empfangen	72
Spannungen entladen und Herausforderungen mit Leichtigkeit begegnen	73
Ins Gleichgewicht kommen und Gelassenheit wiederfinden	74



Entspannung und Freude erleben.....	75
Stärkung der eigenen Autorität.....	76
Beruhigung für Verstand und Nerven.....	76
Zum Einschlafen und Entspannen.....	78
Für mehr Energie und Wachheit.....	79
Der Scheibenwischer für den Kopf.....	80
Stresslöser und Zeitmanager.....	81
Wellness-Auszeit.....	81
Schutz vor Überforderung.....	82
Burn-out.....	84
Allgemeine Unterstützer bei einem Burn-out.....	85
Müdigkeit und Erschöpfung.....	86
Stress und Sorgen.....	88
Verzweiflung und Erschöpfung.....	90
Selbstzweifel.....	92
Unterstützer bei körperlichen Beschwerden.....	94
Rückenprobleme.....	94
Kopfschmerzen.....	96
Schlafprobleme.....	99
Ohrensausen, Druck auf den Ohren.....	101
Ängste.....	104
Allgemeine Strömgriffe bei Ängsten.....	106
Wenn Ihnen vor Angst die Luft wegbleibt.....	113
Angst vor dem Alleinsein.....	114
Angst, nicht gut genug zu sein.....	115
Angst vor neuen Situationen.....	117
Prüfungsangst.....	118
Angst vor Menschenansammlungen und davor, aus dem Haus zu gehen.....	119
Platz- und Flugangst.....	121
Angst vor Autoritäten.....	122
Irrationale Ängste.....	123

Depression.....	126
Der Helfer in der Not	128
Verschiedene Kurzgriffe bei Depression.....	129
Wenn Sie das Licht nicht mehr sehen	129
Wenn die Angst Sie überschwemmt	130
Völlig lahmgelegt	130
Freude und Lachen ins Leben bringen	132
Für Kraft und Vertrauen	132
Hilfe bei Ängsten und Beklemmungen.....	133
Bei Nervosität, Erschöpfung und mangelnder Lebensfreude	134
Zur Wiederherstellung des Urvertrauens	134
Die Mitte stärken	134
Wieder in die eigene Autorität kommen	135
Linderung von medikamentösen Nebenwirkungen	136
Strömfolgen bei Depression, mangelnder Lebensfreude, innerer Leere und Erschöpfung	137
Nachwort	138
Dank	139
Weitere Informationen	140
Literaturempfehlungen	141
Über die Autorin	142
Bildnachweis.....	143

Vorwort

Wir alle sehnen uns nach einem Leben voller Freude und Leichtigkeit, frei von Stress, Angst und Depression. Wir wollen entspannt und kraftvoll unseren Weg gehen. Aber stattdessen fühlen wir uns oft ausgeliefert und eher als Spielball des Schicksals – den Anforderungen des Alltags scheinbar schutzlos ausgesetzt. Wir funktionieren – bestenfalls. Aber was ist, wenn wir das nicht mehr tun? Was, wenn wir uns ständig unter Zeitdruck fühlen, wenn Ängste hochkommen, die uns ausbremsen, oder wenn wir uns gar wie gelähmt, leer und ausgebrannt fühlen? Spätestens dann wird es allerhöchste Zeit für eine Veränderung.

Wir tragen alles in uns, um ein Leben in Freude, Vertrauen, Kraft und Gelassenheit zu führen.

Mit Jin Shin Jyutsu – umgangssprachlich »Strömen« oder »Heilströmen« genannt – haben Sie eine wunderbar einfache und kraftvolle Möglichkeit, Ihr Leben buchstäblich wieder in die eigenen Hände zu nehmen. Durch das Auflegen der Hände auf verschiedene Punkte am Körper können Sie sich entspannen, neue Kraft schöpfen, sich selbst ausbalancieren und tiefe Freude in Ihr ganzes Sein bringen.

Dieses Buch gibt Ihnen ein sehr einfaches und zugleich hoch-effektives Werkzeug an die Hand, mit dem Sie sich selbst neu

ausrichten und wieder in Balance kommen können. Leicht verständliche Erklärungen und anschauliche Fotos helfen Ihnen dabei, die wohltuende Wirkung des Strömens sofort zu erfahren. So gelingt es Ihnen, aus dem Hamsterrad des Funktionieren-Müssens auszusteigen und den Teufelskreis aus Zeitdruck, Stress und Angst zu beenden. Jin Shin Jyutsu unterstützt Sie, die eigene Kraft wiederzuentdecken, das Gefühl der Geborgenheit und die damit verbundene Freude in sich selbst wiederzufinden, mit sich selbst und dem Leben in Einklang zu kommen und die innere Widerstandskraft zu stärken.

Lassen Sie sich von der Einfachheit der Strömgriffe und der tiefen Weisheit des Jin Shin Jyutsu daran erinnern, dass alles, was Sie für Harmonie, Glück und Wohlbefinden brauchen, in Ihnen liegt. Nutzen Sie diese kraftvolle Methode, und erleben Sie die Veränderung, nach der Sie sich sehnen. Jeder kann strömen, auch Sie. Es gibt keine Nebenwirkungen, und Sie können es neben sämtlichen anderen Behandlungen oder Therapien anwenden. Lassen Sie sich von der Kunst des Jin Shin Jyutsu berühren, und erleben Sie, wie sich Ihr Leben auf wundersame Weise verändert.



Resilienz – unsere innere Widerstandskraft

Resilienz ist die seelisch-emotionale Widerstandskraft, die uns hilft, Lebenskrisen, Rückschläge, Niederlagen, Stress und Verluste ohne anhaltende Beeinträchtigung durchzustehen und über uns selbst hinauszuwachsen. Resilienz gibt uns die Kraft, weiterzumachen und uns allen Herausforderungen, die uns begegnen, zu stellen.

Der Begriff »Resilienz« wird vom lateinischen *resilio* (abprallen, zurückspringen) abgeleitet und wurde ursprünglich in der Physik verwendet. Er bezeichnet hochelastische Werkstoffe (z. B. Gummi), die nach jeder Verformung ihre ursprüngliche Form wieder annehmen. Verhaltensforscher haben diesen Begriff auf den Menschen übertragen: Resiliente Menschen besitzen eine hohe Widerstandskraft und Beweglichkeit und sind sozusagen immun gegen die Angriffe des Schicksals. Sie sind zäh und widerstandsfähig, erholen sich erstaunlich schnell von extremen Stress- und Krisensituationen. Sie lassen sich nicht unterkriegen und gehen gestärkt aus Krisen hervor. Der Satz des Dichters Camus beschreibt dies wunderbar: »Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.« Resilienz ist sozusagen das Immunsystem der Seele.

Natürlich geht es nicht darum, das Leid zu verleugnen oder den Schmerz zu unterdrücken – was eher zu Depression und damit zu noch mehr Leid führt –, sondern darum, die Krise zu durch-

laufen, den Schmerz zu fühlen, ohne daran zu zerbrechen, und dann auch darüber hinwegzukommen, statt hilflos am Tiefpunkt zu verharren. Resiliente Menschen gehen konstruktiv mit Krisen und ihrem Schmerz um, sie zerbrechen nicht daran, behalten ihre Handlungsfähigkeit und sind in der Lage, sich aus den misslichsten Situationen und Gefühlslagen wieder herauszuholen. Resilienz ist nicht angeboren, sondern erlernt.

Jeder kann seine Resilienz steigern!

Eine wunderbare Hilfe dafür ist das Jin Shin Jyutsu. Indem Sie sich strömen, also einfach bestimmte Punkte – sogenannte Energieschlösser – halten, können Sie Ihre innere Widerstandsfähigkeit enorm stärken, leichter mit Stress und Krisen umgehen und auch Ängste und sogar Depressionen überwinden.

Jin Shin Jyutsu

- hilft, zu entspannen und neue Kraft zu schöpfen,
- sich selbst auszubalancieren und Freude und Leichtigkeit ins Leben zu bringen,
- ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln,
- auch in schwierigen Situationen optimistisch zu bleiben,
- Krisen nicht als unüberwindbare Probleme zu sehen, sondern den Wandel als etwas zu akzeptieren, was zum Leben gehört, um gestärkt daraus hervorzugehen,
- an sich selbst zu glauben – an die eigenen Ziele und Fähigkeiten,

- auf sich zu achten und positiv über sich selbst zu denken,
- Vertrauen ins Leben und in sich selbst zu haben und sich auch in den Stürmen des Lebens sicher und geborgen zu fühlen,
- eine lebensbejahende Einstellung und ein positives Lebensgefühl zu bekommen
- und wirklich zu erfahren und zu erleben, dass alles, was man für Harmonie, Glück und Wohlbefinden braucht, in einem selbst liegt.



Was ist Jin Shin Jyutsu?

Mary Burmeister sagte: »Die Wahrheit ist, dass in jedem von uns die Macht liegt, alles Leid abzulegen und völligen Frieden und Einheit zu erleben – diese wundervolle Schöpfung der perfekten Harmonie zu sein – sich selbst zu erkennen.«

Wenn die Lebensenergie harmonisch fließt, ist der Mensch entspannt, vital und gesund – und zwar in allen Bereichen: emotional, geistig und körperlich. Shin Jyutsu ist eine sanfte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. Es ist ein intuitives Wissen, das jeder Mensch von Geburt an in sich trägt und immer wieder automatisch und unbewusst anwendet. Wenn wir z. B. beim Nachdenken den Kopf in die Hände stützen, aktivieren wir damit bestimmte Gehirnregionen und bewirken so, dass wir uns an Dinge erinnern. Kinder in der Schule setzen sich oft auf ihre Hände, wodurch sie sich besser konzentrieren und aufmerksamer zuhören können. Wenn wir die Arme verschränken, berühren wir einen Punkt in der Ellenbeuge, der uns unterstützt, in der eigenen Kraft und Autorität zu sein. Die Hand, die wir oft einfach so auf die Schulter legen, befreit uns von all dem überflüssigen Gepäck, das wir mit uns herumschleppen: von Sorgen, Stress und Verantwortlichkeiten, die oft gar nicht die unseren sind. Auch legen wir intuitiv die Hände auf schmerzende Stellen.

Jeder kennt Jin Shin Jyutsu – wir müssen uns nur wieder daran erinnern.

Indem wir die Hände auf bestimmte Punkte am Körper legen, bringen wir die Lebensenergie wieder in Schwung. Dann können sich Blockaden lösen und damit auch Ängste, Ärger, depressive Gefühle, Traurigkeit, Anstrengung, Bemühung und Stress. Jin Shin Jyutsu mobilisiert die Selbstheilungskräfte und die innere Widerstandskraft. Es stabilisiert das Immunsystem und ist eine wunderbare Möglichkeit, auf allen Ebenen wieder in Balance zu kommen.

Jin Shin Jyutsu ist ein Heilwissen, das bereits vor Jahrhunderten in den verschiedensten Kulturen angewandt wurde, dann aber irgendwann in Vergessenheit geriet. Anfang des 20. Jahrhunderts entdeckte der Japaner Jiro Murai es wieder, erforschte es und gab es an seine Schülerin Mary Burmeister weiter, die es mit in den Westen brachte.

Der Begriff »Jin Shin Jyutsu« besteht aus drei japanischen Wörtern:

Jin: wissender, mitfühlender Mensch

Shin: Schöpfer

Jyutsu: Kunst

und bedeutet »die Kunst des Schöpfers durch den wissenden, mitfühlenden Menschen«.

Am Körper gibt es bestimmte Punkte, an denen die Energie in konzentrierter Form vorliegt. Indem man diese Punkte in bestimmten Kombinationen hält, lassen sich Blockaden leicht lösen. Diese Energiepunkte nennt man »Energieschlösser«

oder »Sicherheitsenergieschlösser« (Abkürzung: SES). Sie befinden sich innerhalb der Energiebahnen, die Leben in den Körper bringen. Entstehen in diesen Bahnen Blockaden, wird der Energiefluss in der betreffenden Zone unterbrochen und letztlich das gesamte Energieströmungsmuster durcheinandergebracht, was wiederum das Immunsystem und die innere Widerstandskraft schwächt.

Indem Sie die Hände auf bestimmte Energieschlösser oder andere Kraftpunkte legen, bringen Sie sich seelisch, körperlich und geistig wieder in Harmonie, Blockaden lösen sich auf, Stress, Angst und andere seelische, aber auch körperliche Beeinträchtigungen können sich lösen.



Zur Ruhe kommen

Auch bestimmte Fingerpositionen, »Mudras« genannt, unterstützen Sie, sich auf allen Ebenen zu entspannen und sich zu erholen. Es gibt im Jin Shin Jyutsu acht verschiedene Fingerpositionen, die durchnummeriert sind. Jede Nummer steht für ein anderes Thema bzw. hat andere Zusammenhänge. Um Stress zu lösen, sind die Fingerpositionen 1 und 3 besonders wirksam.

Die Fingerposition 1 hilft Ihnen, Spannung und Stress von Kopf bis zu den Zehen zu lösen. Sie harmonisiert die Atmung, hilft Ihnen, mit hektischen Situationen zurechtzukommen, klare Entscheidungen zu treffen, mit Frustration und Ärger umzugehen und Erschöpfung und chronische Müdigkeit zu lösen.

Legen Sie den *rechten Daumen* auf die **Vorderseite** und die *anderen rechten Finger* auf die **Rückseite des linken Mittelfingers**.



Und umgekehrt: *Linker Daumen* auf die **Vorderseite**, die *anderen linken Finger* auf die **Rückseite des rechten Mittelfingers**.

Die Fingerposition 3 hilft Ihnen bei Überanstrengung, ständiger Bemühung, Nervosität und Stress. Anspannungen können sich lösen.

Legen Sie den *rechten Daumen* auf die **Vorderseite** und die *anderen rechten Finger* auf die **Rückseite des linken kleinen Fingers und des Ringfingers**.



Und umgekehrt: *Linker Daumen* auf die **Vorderseite**, die *anderen linken Finger* auf die **Rückseite des rechten kleinen Fingers und des Ringfingers**.

Erschöpfung lösen, stilles Erneuern

Am unteren Ende des Sitzknochens befindet sich das **SES 25**. Es steht für Regeneration und Erneuerung. Indem Sie sich auf die Hände setzen, können Sie neue Energie tanken. Das SES 25 sorgt außerdem für einen wachen und klaren Geist, bringt innere Stille, beruhigt und stärkt.

