

Leseprobe aus: **Mit Jin Shin Jyutsu durch die Wechseljahre** von Tina Stümpfig.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

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

Hier geht's zum Buch

[>> Mit Jin Shin Jyutsu durch die Wechseljahre](#)



Tina Stümpfig

Mit **Jin Shin Jyutsu**
durch die **Wechseljahre**

*Heilströmen für die
natürliche hormonelle Balance*

 Schirner
Verlag

Tina Stümpfig

Mit
Jin Shin Jyutsu
durch die
Wechseljahre

*Heilströmen für die
natürliche hormonelle Balance*

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1470-8

ISBN E-Book 978-3-8434-6461-1

Tina Stümpfig: Mit Jin Shin Jyutsu durch die Wechseljahre Heilströmen für die natürliche hormonelle Balance © 2021 Schirner Verlag, Darmstadt	Umschlag: Hülya Sözer, Schirner, unter Verwendung von # 1280229463 (© Iryna Zhezher) und # 1276905061 (© nataliajakubcova), www.shutterstock.com Satz: Hülya Sözer, Schirner Lektorat: Claudia Simon, Schirner Printed by: Ren Medien GmbH, Germany
---	---

www.schirner.com

1. Auflage April 2021

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

INHALT

VORWORT	6
WECHSELJAHRE – ZEIT DES WANDELS.	8
JIN SHIN JYUTSU – DIE KUNST DES HEILSTRÖMENS.	12
Was ist Jin Shin Jyutsu?	12
Die Anwendung des Jin Shin Jyutsu	14
DIE 26 ENERGIESCHLÖSSER – TORE ZUM HIMMELREICH	18
ALLGEMEINE HARMONISIERER.	50
Die große Umarmung – verbunden mit dem großen Lebensatem	50
Die Finger – schnelle Unterstützer	52
Die 8 Mudras – Wirklichkeit ist mühelos	61
Der Zentralstrom – die Lebensquelle	68
Die Betreuerströme – loslassen, entspannen, regenerieren	74
Die Vermittlerströme – Bewegung und Wandel	76
SPEZIELLE STRÖME FÜR DIE WECHSELJAHRE	78
Der Milzstrom – die persönliche Sonnenbank	79
Der Magenstrom – der Scheibenwischer für den Kopf	83
Der Nabelstrom – der Regent der Nacht	89
Der Zwerchfellstrom – der Helfer des Herzens	98
Der Nierenstrom – für Erneuerung und Regeneration	102
Der Blasenstrom – für Gelassenheit und Vertrauen	106
Der Leberstrom – das Ölkännchen	110
Der Gallenblasenstrom – der Zugang zum inneren Wissen	115

**THEMEN UND SYMPTOME
IN DEN WECHSELJAHREN VON A–Z. 120**

Ängste 120

Augenprobleme: Trockenheit, Entzündungen,
schwankende Sehstärke. 123

Blasenschwäche. 126

Brüchige Fingernägel 126

Brustbeschwerden 126

Depressionen. 128

Erschöpfung, Nervosität 133

Gedächtnisschwäche. 135

Gelenkschmerzen 136

Gewichtszunahme 138

Gleichgewichtsstörungen. 139

Haarausfall, »Damenbart« 140

Hautprobleme 142

Heißhungerattacken, Appetitstörungen 144

Herzrasen, Engegefühl in der Brust, Herzrhythmusstörungen 144

Hitzewallungen, Schweißausbrüche 147

Konzentrationsmangel. 149

Kopfschmerzen 150

Libidoverlust. 152

Menstruationsprobleme, Zyklusschwankungen,
veränderte Blutung. 154

Muskelschmerzen 156

Nervenreizungen 156

Osteoporose (Knochenabbau). 157

Panikattacken 158

Schlafstörungen. 160

Schwindel.	163
Stimmungsschwankungen	164
Trockene Schleimhäute, vaginale Trockenheit	165
Unruhe.	166
Verdauungsbeschwerden	166
Zahnfleischprobleme.	170
Zungenbrennen	171
NACHWORT	172
DANK	173
WEITERE BÜCHER VON TINA STÜMPFIG.	174
REGISTER	175
ÜBER DIE AUTORIN	183
BILDNACHWEIS	184

VORWORT

Wechseljahre – früher oder später ereilen sie jede. Bevor es so weit ist, hat frau meist schon viel davon gehört. Und das, was so erzählt wird, ist nicht gerade beruhigend. Hitzewallungen, Kreislaufprobleme, Stimmungsschwankungen ... – der Körper und die Psyche scheinen verrückt zu spielen. Die Wechseljahre stellen für viele Frauen eine große Herausforderung dar. Der Körper verändert sich, wird sozusagen hormonell umgebaut, und das geht bei manchen eher gemächlich und entspannt zu, bei anderen dagegen heftig und turbulent, was sehr belastend sein kann.

Jin Shin Jyutsu, umgangssprachlich auch »Strömen« oder »Heilströmen« genannt, ist eine einfache und wunderbare Möglichkeit, sich selbst in dieser neuen Lebensphase zu unterstützen. Es hilft Ihnen, Symptome zu lindern, neue Kraft zu schöpfen und vor allem die Ruhe zu bewahren und das Vertrauen in Ihren Körper zu stärken. Alles, was Sie dafür brauchen, sind Ihre Hände, die Sie auf bestimmte Energiepunkte des Körpers legen und sich dadurch immer wieder ausbalancieren.

Die Methode des Jin Shin Jyutsu ist schon alt und doch hochaktuell. Es ist die Kunst, die Lebensenergie wieder in Harmonie zu bringen, die Vitalität und Lebensfreude zu steigern und die Selbstheilungskräfte zu stärken. Und es ist noch mehr: ein intuitives Wissen, das wir von Geburt an in uns tragen und immer wieder ganz automatisch anwenden, indem wir schmerzende Körperstellen berühren oder die Handgelenke halten, um uns zu beruhigen. Wenn Sie die Arme verschränken, berühren Sie Energiepunkte in der Ellenbeuge oder am Oberarm, die Ihnen helfen, wieder in Ihre Kraft und Autorität

zu finden. Haben Sie sich vielleicht auch als Kind immer wieder auf die Hände gesetzt? Dadurch haben Sie Ihre Konzentration gefördert und das Gedächtnis gestärkt. Babys, die am Daumen nuckeln, harmonisieren damit ihre Verdauung und trösten sich, wenn sie sich unsicher fühlen.

Und so wenden wir automatisch immer wieder die Kunst des Jin Shin Jyutsu an, ohne uns darüber im Klaren zu sein.

Dieses Buch möchte Sie dabei unterstützen, sich dieses angeborene Wissen bewusst zunutze zu machen. Sie erfahren die Grundlagen des Strömens und lernen einfache Strömgriffe und ausführliche Ströme kennen, die Sie zur Linderung verschiedenster Wechseljahresbeschwerden, zur allgemeinen Stärkung und Entspannung sowie zur Unterstützung und Harmonisierung Ihres ganzen Wesens anwenden können.

Lassen Sie sich von der sanften Kunst des Jin Shin Jyutsu berühren, und erleben Sie ihre vitalisierende, entspannende und harmonisierende Kraft, durch die sich viele körperliche und seelische Beschwerden einfach auflösen lassen. Leicht verständliche Erklärungen und anschauliche Fotos helfen Ihnen dabei, die wohltuende Wirkung des Strömens sofort zu erfahren.

Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei.

Von Herzen
Tina Stümpfig



SPEZIELLE STRÖME für die Wechseljahre

In den Wechseljahren dreht sich alles um die Hormone. Im Jin Shin Jyutsu gibt es Ströme, die stark auf das Hormonsystem einwirken und es harmonisieren. Schauen Sie einfach, welcher der folgenden Ströme Sie am meisten anspricht, bzw., bei welchem Sie die Themen entdecken, die Sie gerade beschäftigen. Folgen Sie Ihrer Intuition, und wenden Sie das an, was Ihnen guttut.

Sie können nur auf einer oder auf beiden Körperseiten strömen. Vielleicht praktizieren Sie auch z. B. den Milzstrom auf der rechten Körperseite und wählen für die linke einen anderen Strom. Seien Sie ganz frei. Richtig ist, was sich richtig anfühlt.

Für jeden Strom gibt es einen oder mehrere Kurzgriffe. Diese ersetzen zwar nicht den ganzen Strom, aber stoßen ihn sozusagen an. Wenn Ihnen die Zeit einmal fehlt, um ausgiebig zu strömen, nutzen Sie einfach den entsprechenden Kurzgriff, oder halten Sie den zugehörigen Finger.

Der Milzstrom – die persönliche Sonnenbank

Der Milzstrom ist der wichtigste Organstrom in den Wechseljahren, da er viele Themen miteinbezieht und daher sehr umfassend wirkt. Der Milzstrom wird auch die »persönliche Sonnenbank« oder die »Miniauszeit« genannt. Er harmonisiert die Emotionen, bringt die Mundwinkel wieder nach oben und schenkt Freude und Leichtigkeit. Er verleiht dem ganzen Wesen Leben spendende Energie, öffnet den Solarplexus und nährt alle anderen Ströme.

Der Milzstrom

- unterstützt und harmonisiert die hormonellen Steuerungsvorgänge,
- unterstützt die Schilddrüse,
- bringt den Stoffwechsel, das Herz-Kreislauf-, das Lymph- und das Immunsystem ins Gleichgewicht,
- harmonisiert die Menstruation (bei Krämpfen, zu starker, zu schwacher oder unregelmäßiger Blutung),
- hilft den Nerven und dem vegetativen Nervensystem,
- stärkt und harmonisiert die Haut und das Bindegewebe,
- reguliert das Gewicht und den Appetit,
- hilft bei Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl und Blähungen,
- unterstützt die Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen,
- hält die Organe an ihrem Platz (bei allen Senkungserscheinungen),
- ist ein wichtiger Strom bei allen Ansammlungen und Tumoren, dient der Krebsvorsorge und unterstützt den Körper im Falle einer Chemotherapie,
- hilft bei Vergesslichkeit und beugt Alzheimer und Demenz vor,
- unterstützt bei allem, was mit dem Sprechen, der Sprache und den Stimmbändern zu tun hat,

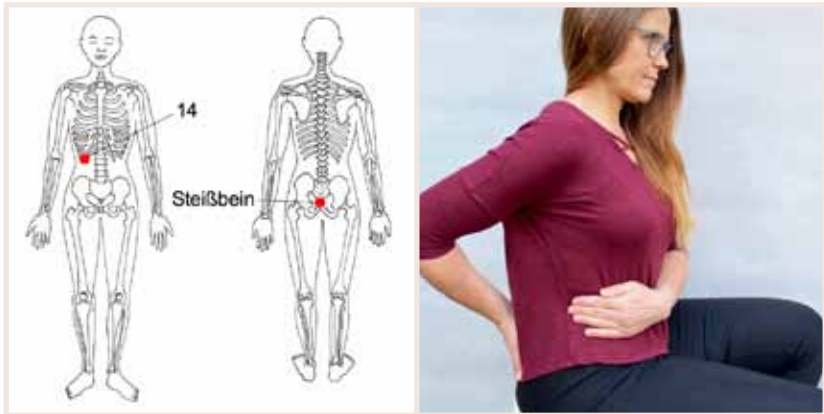
- ist ein wichtiger Strom bei allen Allergien,
- hilft bei Überempfindlichkeiten (z. B. bezüglich Lärm, grellem Licht, lauten Geräuschen oder bestimmten Nahrungsmitteln),
- unterstützt einen gesunden, erholsamen Schlaf,
- löst Stress, Anspannung, Sorgen und Grübeleien,
- hilft bei innerer Unruhe und Reizbarkeit,
- verleiht Ruhe, Ausgeglichenheit, Vitalität und neuen Schwung,
- schenkt tiefes Vertrauen ins Leben,
- bringt Freude und Enthusiasmus,
- hilft bei Müdigkeit und Energielosigkeit,
- löst Ängste,
- hilft, Altes, Unbrauchbares – auch alte Muster – loszulassen, damit Neues entstehen kann,
- löst Mangeldenken und hilft, die Fülle zu sehen,
- und bringt Rhythmus ins Leben.

Für die linke Körperseite machen Sie folgende Griffe:

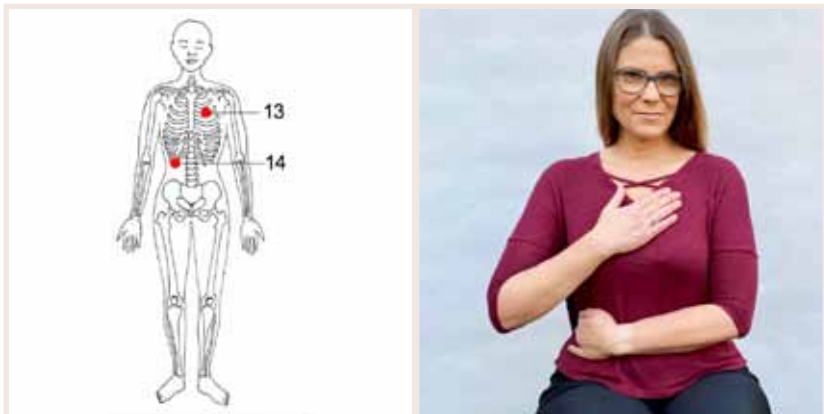
1. Schritt: Legen Sie die *linke Hand* auf das **linke SES 5** und die *rechte Hand* auf das **Steißbein**.



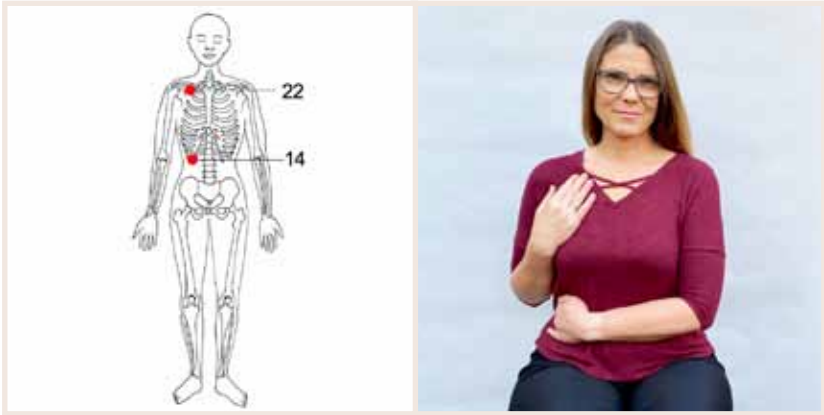
2. Schritt: Lassen Sie die *rechte Hand* auf dem **Steißbein**, und legen Sie die *linke Hand* auf das **rechte SES 14**.



3. Schritt: Nun lassen Sie die *linke Hand* auf dem **rechten SES 14** und legen die *rechte Hand* auf das **linke SES 13**.



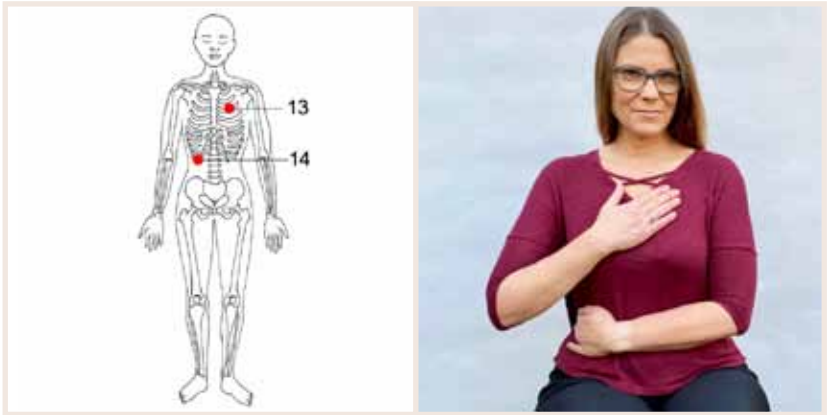
4. Schritt: Die *linke Hand* bleibt weiterhin auf dem **rechten SES 14**, während die *rechte Hand* auf das **rechte SES 22** geht.



Für die rechte Körperseite machen Sie die Griffe umgekehrt:

- 1. Schritt:** Legen Sie die *rechte Hand* auf das **rechte SES 5** und die *linke Hand* auf das **Steißbein**.
- 2. Schritt:** Lassen Sie die *linke Hand* auf dem **Steißbein**, und legen Sie die *rechte Hand* auf das **linke SES 14**.
- 3. Schritt:** Nun lassen Sie die *rechte Hand* auf dem **linken SES 14** und legen die *linke Hand* auf das **rechte SES 13**.
- 4. Schritt:** Die *rechte Hand* bleibt weiterhin auf dem **linken SES 14**, während die *linke Hand* auf das **linke SES 22** geht.

Kurzgriffe: Machen Sie den ersten Schritt vom Milzstrom.
Oder halten Sie das **SES 14** und das **SES 13** der anderen Körperseite.



Zugehöriger Finger: Daumen

Der Magenstrom – der Scheibenwischer für den Kopf

Der Magenstrom fließt vom Kopf bis in die Zehen und harmonisiert so von Kopf bis Fuß. Er öffnet die Mitte, sodass die Energie ungehindert hinunter- und wieder hinauffließen kann. Zudem klärt er die Gedanken und macht den Kopf frei.

THEMEN UND SYMPTOME in den Wechseljahren von A–Z

In diesem Kapitel möchte ich auf die häufigsten Themen und Symptome in den Wechseljahren eingehen und Ihnen zeigen, welche Ströme und Griffe bei diesen hilfreich sind. Bei manchen Themen und Symptomen gibt es zahlreiche Möglichkeiten des Strömens. Auch hier gilt: Folgen Sie bei der Auswahl Ihrer Intuition. Wenden Sie das an, was Ihnen guttut und was mühelos ist.

Ängste

Der Notfallfinger bei Ängsten ist der **Zeigefinger** (S. 56).

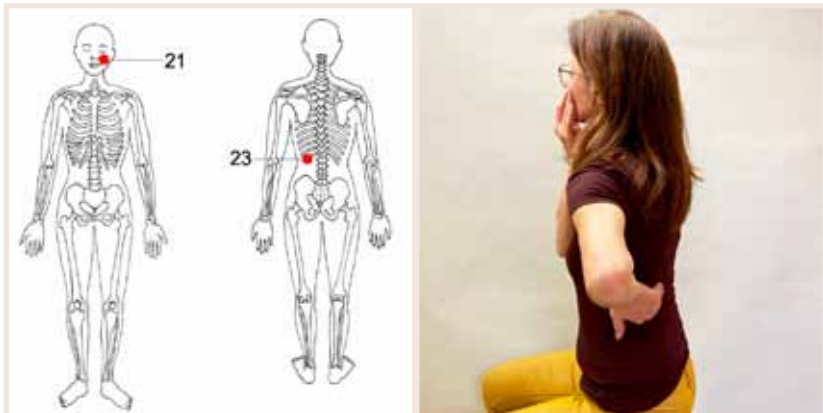
Sie können auch einen **Ring aus Daumen und Zeigefinger bilden**, indem Sie die Daumenspitze auf den Zeigefingernagel legen.



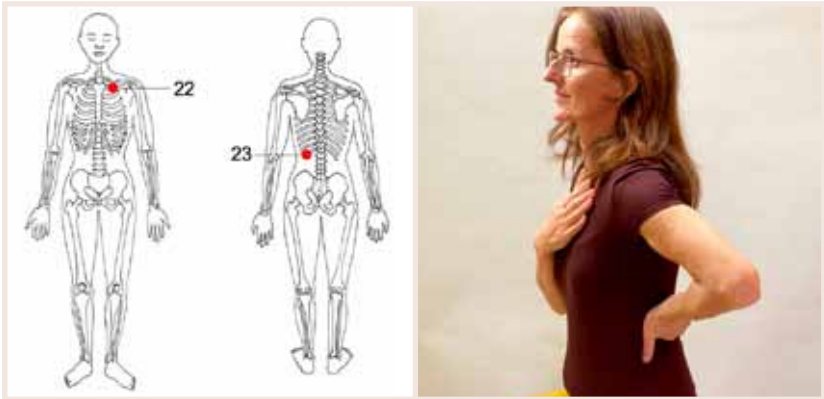
Ein wichtiger Strom bei Ängsten ist der **Zentralstrom** (S. 68). Er bringt Sie wieder in Ihre Mitte und schenkt Ihnen tiefes Vertrauen. Die **große Umarmung** (S. 50) wirkt beruhigend und kann Ängste auflösen. Auch der **Blasenstrom** (S. 106), der **Nierenstrom** (S. 102), der **Milzstrom** (S. 79), der **Nabelstrom** (S. 89) und der **Zwerchfellstrom** (S. 98) sind hilfreich bei diesem Thema. Das **SES 4** (S. 23), auch »Fenster zum Himmel« genannt, bringt Urvertrauen. Das **SES 12** (S. 33) hilft Ihnen, sich im Einklang zu fühlen mit Ihrem Ursprung, der Lebensquelle, dem Göttlichen, und es löst Ängste. Weitere wichtige Energieschlösser sind das **SES 21**, **SES 22** und **SES 23**. Sie können sie folgendermaßen kombinieren:

Für die linke Körperseite machen Sie folgende Griffe:

1. Schritt: Legen Sie die *rechte Hand* auf das **linke SES 21** und die *linke Hand* auf das **linke SES 23**.



2. Schritt: Lassen Sie die *linke Hand* auf dem **linken SES 23**, während die *rechte Hand* auf das **linke SES 22** geht.

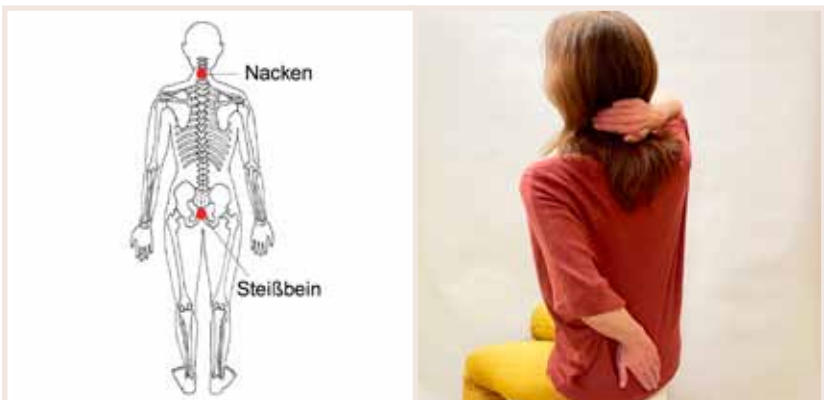


Für die **rechte Körperseite** machen Sie die Griffe umgekehrt:

1. Schritt: Legen Sie die *linke Hand* auf das **rechte SES 21** und die *rechte Hand* auf das **rechte SES 23**.

2. Schritt: Lassen Sie die *rechte Hand* auf dem **rechten SES 23**, während die *linke Hand* auf das **rechte SES 22** geht.

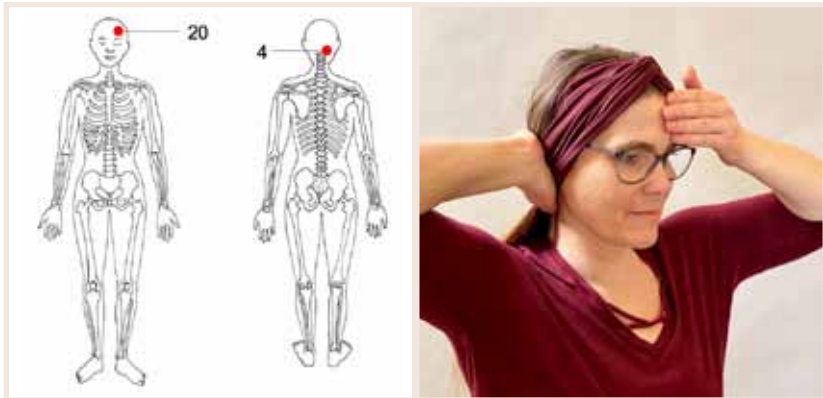
Oder legen Sie eine Hand in den **Nacken** und die andere Hand auf das **Steißbein**.



Augenprobleme: Trockenheit, Entzündungen, schwankende Sehstärke

Machen Sie folgende Griffe für das linke Auge:

1. Schritt: Legen Sie die *linke Hand* auf das **linke SES 20** und die *rechte Hand* auf das **rechte SES 4**, wo sie bis zum Ende des Stromes bleibt.



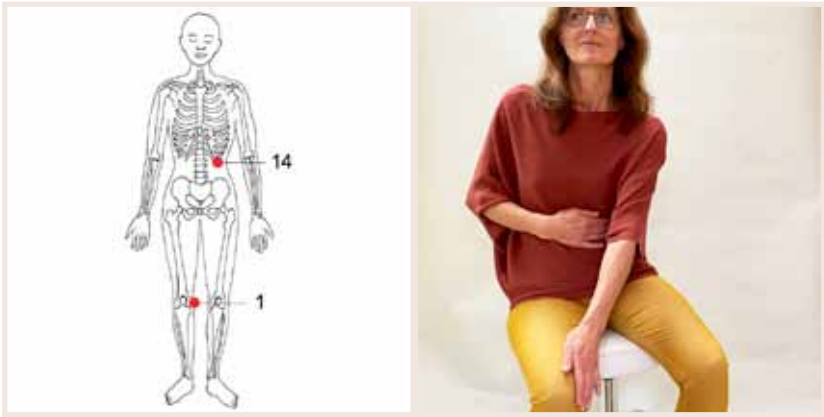
2. Schritt: Legen Sie die *linke Hand* auf das **linke SES 21**.



Heißhungerattacken, Appetitstörungen

Milzstrom (S.79) und **Magenstrom** (S.83) harmonisieren den Appetit. Zudem können Sie immer wieder den **Daumen** (S. 54) halten.

Auch das **SES 14** harmonisiert den Appetit. Sie können es zusammen mit dem **SES 1** der anderen Körperseite halten.

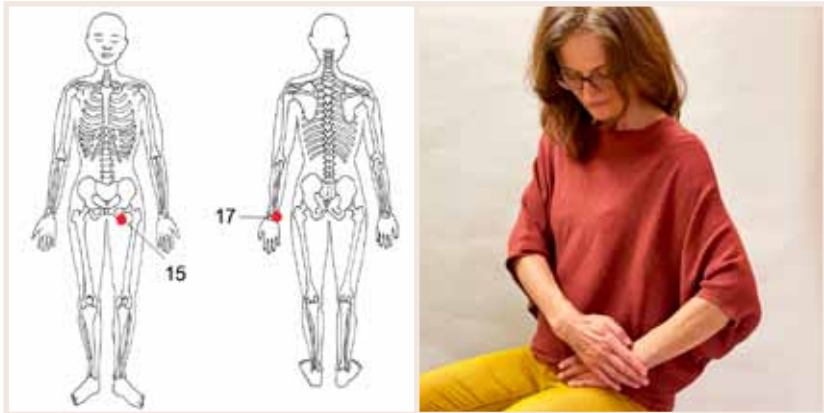


Herzrasen, Engegefühl in der Brust, Herzrhythmusstörungen

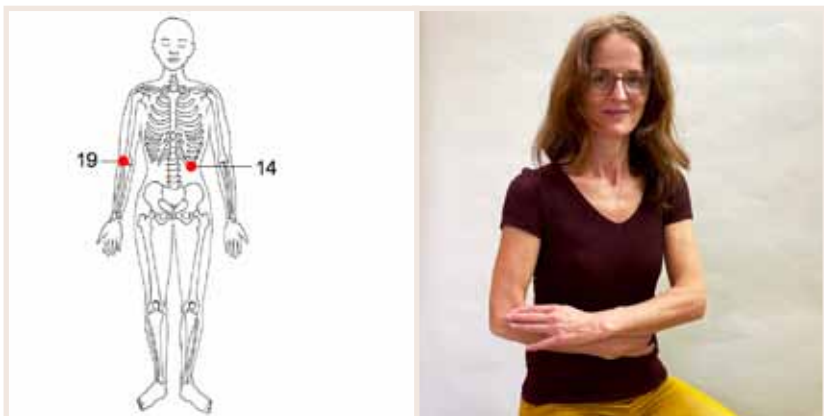
Diese Symptome müssen Sie natürlich auf jeden Fall medizinisch abklären lassen.

Halten Sie immer wieder den **kleinen Finger** (S.60). Bei Druck oder einem Engegefühl in der Herzgegend legen Sie die Hände in die Leisten auf **beide SES 15** (S. 35).

Oder legen Sie eine Hand in die Leiste auf das **SES 15**, und halten Sie mit der anderen Hand das **SES 17** am Handgelenk.

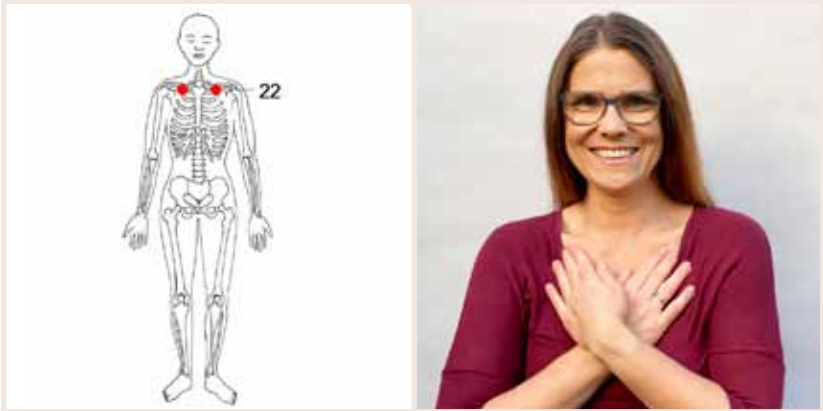


Bei Herzrasen legen Sie eine Hand auf das **SES 14** und die andere Hand auf das **SES 19** der anderen Körperseite.



Oder machen Sie den **Zwerchfellstrom** (S. 98), da er das Herz unterstützt.

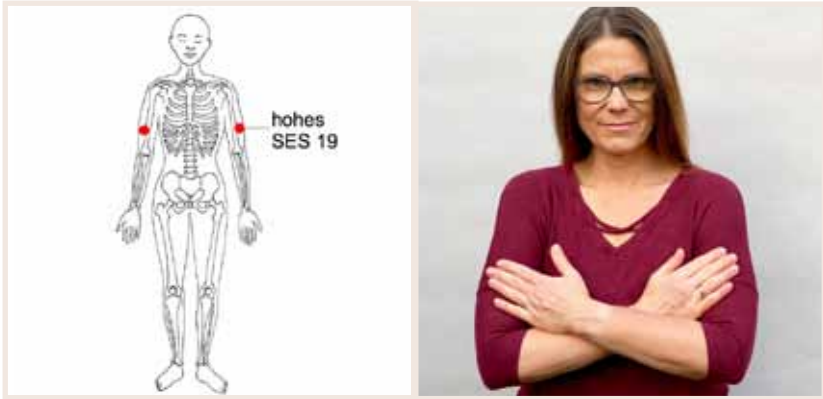
Halten Sie immer wieder **beide SES 22**.



Bei unregelmäßigem Herzschlag legen Sie eine Hand auf das **SES 11** und die andere Hand auf das **SES 17** der anderen Körperseite.



Halten Sie immer wieder **beide** SES 19 an der Innenseite der Oberarme.



Hitzewallungen, Schweißausbrüche

Hitzewallungen und Schweißausbrüche sind die häufigsten Symptome in den Wechseljahren. Sie sind lästig, aber in der Regel gesundheitlich unbedenklich.

Folgende Griffe können Sie hier unterstützen, da sie den Wärmehaushalt des Körpers regulieren: Halten Sie **beide** SES 8 an den Waden.

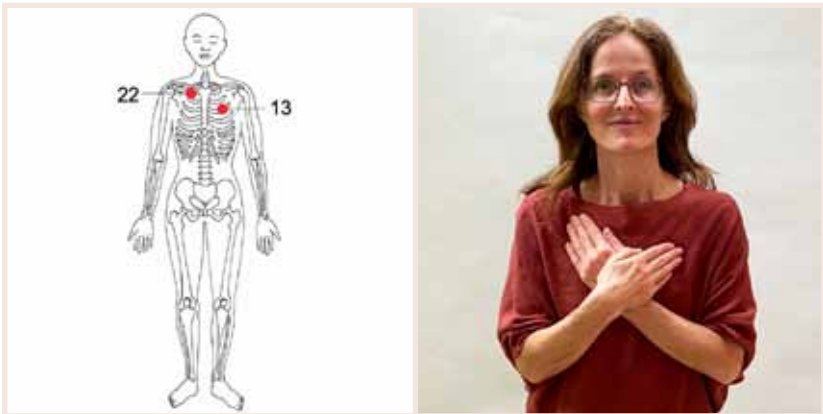


Bilden Sie einen **Ring aus Daumen und Ringfinger**, indem Sie die Daumenspitze auf den Ringfingernagel legen.



Halten Sie **beide SES 22** (S. 44) oder **beide SES 13** (S. 33).

Sie können diese Energieschlösser auch miteinander kombinieren, indem Sie die eine Hand auf das **SES 22** und die andere Hand auf das **SES 13** der anderen Körperseite legen.

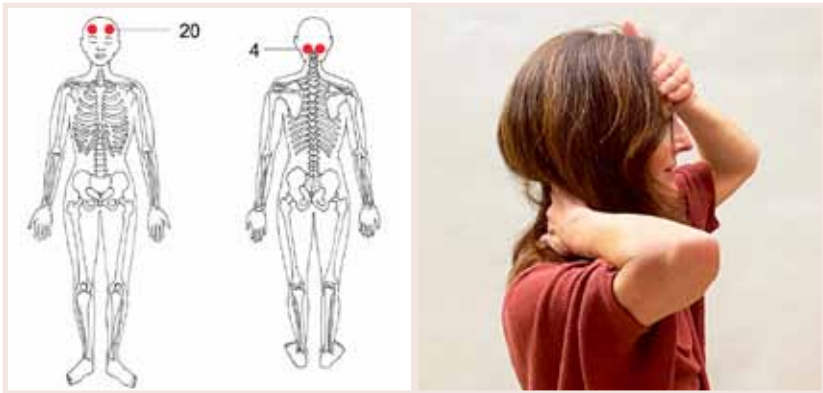


Der **Nabelstrom** (S. 89) und der **Nierenstrom** (S. 102) helfen ebenfalls, Hitzewallungen und Schweißausbrüche zu lindern.

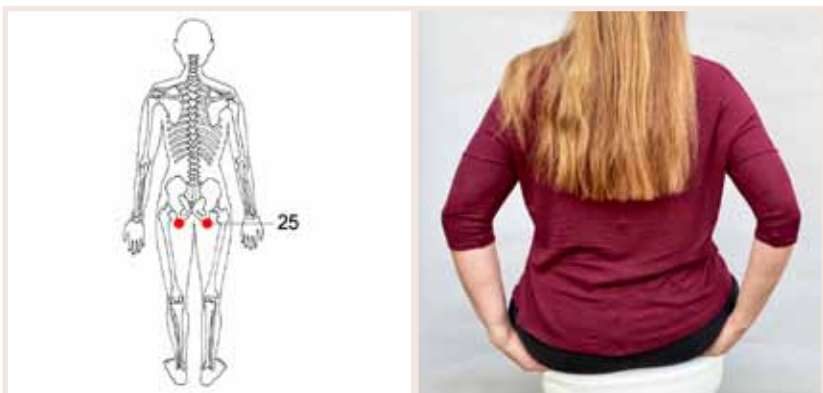
Konzentrationsmangel

Zur Stärkung der Konzentration und des Gedächtnisses halten Sie immer wieder den **kleinen Finger** (S. 60).

Legen Sie eine Hand in den Nacken auf **beide SES 4** und die andere Hand auf die Stirn auf **beide SES 20**.



Strömen Sie **beide SES 25**, indem Sie sich auf die Hände setzen.



Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Konzentrationsmangel, Gewichtszunahme, Erschöpfung ... – in den Wechseljahren scheinen der Körper und die Psyche verrückt zu spielen.

Mit Jin Shin Jyutsu steht uns eine sanfte Heilkunst zur Verfügung, die uns die hormonelle Umstellung erleichtert, auftretende Symptome lindert und uns voller Vertrauen in die neue Lebensphase eintreten lässt. Alles, was wir dazu brauchen, sind unsere Hände. Diese werden auf bestimmte Energiepunkte am Körper gelegt, um die Lebensenergie zu harmonisieren. Die erfahrene Jin-Shin-Jyutsu-Praktikerin Tina Stümpfig erklärt leicht verständlich und anhand zahlreicher Abbildungen, wie frau die Griffe bei sich selbst anwendet und so wieder zu körperlicher und seelischer Balance findet.