

Leseprobe aus: **Jin Shin Jyutsu bei Schmerzen** 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

[>> Jin Shin Jyutsu bei Schmerzen](#)



Tina Stümpfig

Jin Shin Jyutsu bei Schmerzen

*Energetische Selbsthilfe von
A wie Arthritis bis Z wie Zahnschmerzen*

Tina Stümpfig

Jin Shin Jyutsu bei Schmerzen

*Energetische Selbsthilfe von
A wie Arthritis bis Z wie Zahnschmerzen*

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 978-3-8434-1492-0

ISBN E-Book 978-3-8434-6477-2

Tina Stümpfig:
Jin Shin Jyutsu bei Schmerzen
Energetische Selbsthilfe von A wie
Arthritis bis Z wie Zahnschmerzen
© 2021 Schirner Verlag,
Darmstadt

Umschlag: Elena Lebsack,
Schirner, unter Verwendung
von # 1708611163 (© fizkes) und
446153623 (© Africa Studio),
www.shutterstock.com
Satz: Hülya Sözer, Schirner
Lektorat: Claudia Simon, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH,
Germany

www.schirner.com

1. Auflage August 2021

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

INHALT

VORWORT	7
SCHMERZEN VERSTEHEN	8
Wie entsteht Schmerz?	8
Der Einfluss von Stress auf Schmerzen	10
Schmerzen als Chance	11
EINFÜHRUNG IN DIE KUNST DES JIN SHIN JYUTSU	13
Was ist Jin Shin Jyutsu?	13
Die Heilkraft in unseren Händen	15
Die Anwendung des Jin Shin Jyutsu	16
Hilfreiche Hinweise	18
ERSTE HILFE – ALLGEMEINE JIN-SHIN-JYUTSU-SCHMERZGRIFFE	21
Zeigefinger halten	21
Fingerkombination	23
Hände nebeneinander auflegen	24
Hände überkreuz auflegen	24
Fersen halten	25
Kniekehle halten	25
Waden halten	26
Leisten halten	26
Stirn halten	27
DIE 26 ENERGIESCHLÖSSER – TORE ZUM HIMMELREICH	28

ALLGEMEINE HARMONISIERER	64
Die große Umarmung – 36 bewusste Atemzüge	64
Die Finger – schnelle Unterstützer	66
Der Finger-Zehen-Strom – ein Helfer in der Not	74
Der Zentralstrom – die Lebensquelle	76
Die Betreuerströme – entspannen und regenerieren	82
Die Vermittlerströme – Spannungen und Stress ausgleichen	84
DIE 12 ORGANSTRÖME	86
Der Blasenstrom – Angst und Schmerz lösen	88
Der Milzstrom – Sonne tanken	92
Der Magenstrom – der Scheibenwischer für den Kopf	96
Der Nierenstrom – Regeneration und neue Kraft	102
Der Lungenstrom – Freund und Helfer in allen Lebenslagen	107
Der Dickdarmstrom – Balance zwischen Halten und Loslassen	112
Der Dünndarmstrom – Erneuerung und Stärkung	117
Der Herzstrom – Wirklichkeit ist mühelos	120
Der Leberstrom – Reinigung und Neubeginn	126
Der Gallenblasenstrom – Licht und Inspiration	131
Der Nabelstrom – der Regent der Nacht	136
Der Zwerchfellstrom – Zusammenhänge erkennen	140

**SCHNELLE HILFE BEI SCHMERZEN
UND BESCHWERDEN VON A BIS Z 145**

Arthritis, Arthrose	146
Atmung, Schmerzen beim Atmen	150
Augenschmerzen	153
Bandscheibenvorfall	157
Beckenschmerzen, Beckenschiefstand	160
Beinschmerzen	162

Blasenbeschwerden, Blasenentzündung	164
Brust- und Brustkorbschmerzen	165
Chronische Schmerzen	167
Darmbeschwerden, Blähungen	168
Eierstockentzündung	168
Endometriose	170
Erfrierungen	173
Fersenschmerzen	174
Fibromyalgie	174
Furunkel, Abszesse	177
Fußschmerzen	178
Gallenblasenprobleme	180
Gesäßschmerzen	180
Gesichtsschmerzen	182
Gliederschmerzen	185
Halsschmerzen	186
Hand- und Armschmerzen	188
Herzbeschwerden	190
Hexenschuss	193
Hirnhautentzündung	194
Hüftschmerzen	196
Iliosakralgelenkschmerzen	197
Ischias	198
Karpaltunnelsyndrom	199
Kieferschmerzen	202
Knieschmerzen	203
Kopfschmerzen	205
Krebs, Tumorschmerzen	207
Lähmungen	209
Lebererkrankungen	210

Leistenschmerzen	211
Magenschmerzen	212
Menstruationsbeschwerden	214
Multiple Sklerose	215
Muskelschmerzen	216
Nackenschmerzen	218
Nebenhöhlenentzündung	221
Nierenschmerzen	223
Ohrenschmerzen	226
Operationen	228
Osteoporose	228
Prostataprobleme	229
Rheuma	230
Rückenschmerzen	233
Schmerzen im Alter	235
Schulterschmerzen	238
Seelische Schmerzen	239
Sehnen- und Bänderprobleme	240
Sodbrennen	242
Unterbauchschmerzen	242
Verletzungen	245
Wirbelsäulenschmerzen	250
Zahnschmerzen, Zahnfleischentzündung	251

DANK	253
REGISTER	254
ÜBER DIE AUTORIN	261
WEITERE BÜCHER VON TINA STÜMPFIG	262
BILDNACHWEIS	264

VORWORT

Jeder, der unter Schmerzen leidet, hat meist nur einen Wunsch: sie so schnell wie möglich loswerden. Das ist verständlich. Jedoch sollten wir uns dessen bewusst sein, dass Schmerzen eine wichtige Funktion haben: Sie sind ein Schutzmechanismus, ein Signal unseres Körpers, dass etwas in uns in Schieflage geraten ist, also Energien nicht mehr so fließen, wie sie es sollten. Mit Jin Shin Jyutsu – auch »Heilströmen« oder einfach »Strömen« genannt – bietet sich uns die Möglichkeit, uns immer wieder auszubalancieren.

Bei Schmerzen die Hand aufzulegen, ist ein Reflex, den Sie sicherlich kennen. Wenn Sie z. B. Kopf- oder Bauchweh haben, halten Sie automatisch die betroffene Stelle, um Linderung zu bewirken. Durch Jin Shin Jyutsu können Sie sich dieses intuitive Wissen bewusst zunutze machen. Durch die Berührung bestimmter Punkte am Körper werden gezielt die Blockaden aufgelöst, die die Beschwerden verursachen. Dadurch kann die Lebensenergie wieder frei fließen und der Schmerz gehen.

In diesem Buch finden Sie zum einen Strömfolgen, die umfassend harmonisierend wirken, was sich positiv auf Schmerzen und die ihnen zugrunde liegenden Ursachen auswirkt. Zum anderen werden Strömgriffe aufgeführt, die Sie gezielt bei bestimmten Schmerzen praktizieren können. Es gibt immer verschiedene Strömmöglichkeiten, die Sie aber nicht alle anwenden müssen. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen guttut, und lassen Sie sich von Ihrer Intuition leiten.



SCHMERZEN VERSTEHEN

Wie entsteht Schmerz?

Laut der Weltschmerzorganisation IASP (International Association for the Study of Pain) ist Schmerz »ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit einer tatsächlichen oder drohenden Gewebeschädigung verknüpft ist oder mit Begriffen einer solchen Schädigung beschrieben wird«. Schmerz ist also sowohl eine körperliche Wahrnehmung (brennend, stechend ...) als auch eine emotionale (quälend, erschöpfend ...).

Grundsätzlich gilt: Schmerzen sind ein Alarmsignal des Körpers. Sie machen uns auf eine Gefahr aufmerksam und haben somit die Aufgabe, uns und unsere Gesundheit zu schützen.

Schmerz wird durch äußere Reize, z.B. Druck, Dehnung, Kälte, Hitze und Verletzung, oder krankhafte Prozesse im Körperinneren ausgelöst. Die Wahrnehmung erfolgt über sogenannte Schmerz-

rezeptoren, freie Nervenendigungen, die sich auf Schmerzreize spezialisiert haben und diese an das zentrale Nervensystem weiterleiten.

Schmerzrezeptoren finden sich in fast allen Körpergeweben wie in der Haut, den Knochen, Sehnen, Muskeln und verschiedenen Organen. Wenn Sie beispielsweise die Hand auf eine heiße Herdplatte legen, erkennen die Nervenfasern den Schmerz auslösenden Reiz (Hitze) und leiten diesen in Sekundenbruchteilen zum Rückenmark weiter. Dort kommt es zu einer Rückkopplung mit dem geschädigten Körperteil, in diesem Fall der Hand, die den Befehl bekommt, sofort zurückzuschnellen. All dies geschieht reflexartig, also noch ohne Beteiligung des Gehirns. Gleichzeitig wandelt das Rückenmark den Reiz in chemische Botenstoffe um. Diese leiten den Schmerzimpuls weiter in das zentrale Nervensystem, das über das Rückenmark bis zum Gehirn verläuft. Erst hier wird aus dem Reiz ein bewusst wahrgenommener Schmerz.

Wie stark Schmerzen empfunden werden, hängt von der persönlichen Schmerztoleranz ab, die von Person zu Person, aber auch von Situation zu Situation variiert. Der aktuelle Gemütszustand spielt eine wichtige Rolle, aber auch bisherige Schmerzerfahrungen, denn diese verändern die Nervenzellen in Rückenmark und Gehirn. Anhaltende Schmerzen lassen die Nervenzellen mit der Zeit immer empfindlicher auf Reize reagieren und somit die Schmerzgrenze sinken. Dies kann dazu führen, dass Menschen schon geringste Reize oder Berührungen als schmerzhaft empfinden. Daraus können chronische Schmerzen entstehen. Als chronische Schmerzen bezeichnet man solche, die über Wochen, Monate oder sogar Jahre andauern oder in regelmäßigen Abständen immer wieder auftreten. Im Gegensatz zu akuten Schmerzen sind sie kein sinnvolles

Alarmsignal des Körpers, sondern Reaktionen auf Fehlfunktionen des Nervensystems oder chronische Entzündungen im Körper wie Arthritis und Rheuma.

Schmerzen müssen nicht in jedem Fall eine körperliche Ursache haben. Seelische Leiden können ebenfalls zu physischen Reaktionen und somit zu Schmerzen führen.

Der Einfluss von Stress auf Schmerzen

Stress hat einen schlechten Ruf, dabei ist er eine notwendige Form der Anspannung, die uns hilft, uns verändernden Situationen und Umweltbedingungen anzupassen. Er steigert unsere Leistungsfähigkeit und schärft unsere Sinne.

In Belastungssituationen setzt der Organismus Hormone wie Adrenalin und Kortisol frei. Diese aktivieren den Körper und bereiten ihn auf eine Kampf- oder Fluchtreaktion vor. In Stresssituationen weiten sich die Bronchien, um mehr Sauerstoff aufzunehmen, wodurch die Atmung schnell und flach wird. Zudem schlägt das Herz schneller, der Blutdruck steigt, und die Blutgefäße verengen sich. Auch die Muskeln werden besser durchblutet und spannen sich stärker an. Insgesamt stellt sich der Körper auf einen höheren Energieverbrauch ein und gibt mehr Zucker ins Blut ab. Die Verdauung hingegen wird verzögert, die Schmerzempfindlichkeit nimmt ab. So wird der gesamte Körper handlungsbereit gemacht. Ist die Gefahrensituation vorüber, nimmt die Hormonproduktion ab, und der Körper beruhigt sich.

Folgt der Stresssituation jedoch keine Erholungsphase, kommt es zu einer Daueranspannung, die sich auf die gesamte Muskulatur

auswirkt. Dies kann zu anhaltenden Schmerzen im Körper führen, z. B. Rücken-, Schulter-, Nacken-, Kieferschmerzen und Migräne. Ständiger Stress kann auch weitere Folgen haben wie Magenverstimmungen, Verdauungsprobleme, Herz-Kreislauf-Beschwerden und Entzündungen.

Das Hauptproblem ist also nicht Stress an sich, sondern die fehlende Regeneration.

Mit Jin Shin Jyutsu bietet sich Ihnen eine wunderbare Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in die Ruhe zu bringen, sodass wieder eine natürliche Harmonie zwischen Anspannung und Entspannung entsteht und Sie sich ausreichend erholen können.

Schmerzen als Chance

Oft ignorieren wir Schmerzen, solange sie uns nicht gravierend einschränken. Wir wissen zwar, dass wir uns um uns kümmern, etwas ändern sollten, sind aber zu sehr in unsere alltäglichen Pflichten eingebunden und verschieben es immer wieder auf einen späteren Zeitpunkt. Nicht selten greifen wir zu Schmerzmitteln, um die Beschwerden zu betäuben, um aus- und weiter durchzuhalten. Dadurch wird jedoch das Ungleichgewicht in uns immer größer, die Schmerzen nehmen zu, bis wir sie nicht mehr beiseiteschieben können und wir uns ihnen und ihren Ursachen zuwenden müssen.

Jeder Schmerz signalisiert uns, dass etwas aus den Fugen geraten ist. Somit trägt er aber auch die Chance zum Umdenken, zur Veränderung, zum Wachstum in sich. Er ist eine Aufforderung, wieder in die Harmonie zu finden, in die Verbindung mit uns selbst

und unserer inneren Weisheit. Jin Shin Jyutsu kann uns dabei unterstützen, denn es macht uns bewusst, dass wir alles, was wir brauchen, um in ein umfassendes Gleichgewicht zu kommen, bereits in uns tragen. Dieses Bewusstsein lässt in uns das Gefühl von vollkommenem Frieden, Gleichmut, Sicherheit und Einheit aufkommen. Unsere Ängste, die die Grundlage jeglicher Disharmonie sind, lösen sich eine nach der anderen auf. Alle Bürden fallen von unseren Schultern ab.

Mithilfe von Jin Shin Jyutsu sind wir also nicht nur in der Lage, Schmerzen zu lindern und die ihnen zugrunde liegenden Ursachen zu beseitigen, sondern wir können auch immer mehr bei uns selbst, in unserer Mitte ankommen.



ERSTE HILFE – allgemeine Jin-Shin-Jyutsu-Schmerzgriffe

An dieser Stelle möchte ich Ihnen einfache Griffe zur allgemeinen Schmerzlinderung vorstellen. Diese Schmerzlöser und Harmonisierer ersetzen zwar nicht die vielen anderen Strömmöglichkeiten, mit denen Sie noch wesentlich differenzierter – je nach Art und Ort des Ungleichgewichtes – strömen können, aber Sie bieten einen einfachen Einstieg in die Methode.

Zeigefinger halten

Der Zeigefinger wird im Jin Shin Jyutsu »Schmerzfinger« genannt. Halten Sie ihn zuerst auf der Körperseite, auf der Sie Schmerzen verspüren, dann auf der anderen. Das Halten der Finger ist die einfachste Art des Strömens und kann immer wieder zwischendurch und nebenher angewandt werden.

Halten Sie mit einer Hand den **Zeigefinger** der anderen.



Oder bilden Sie einen **Ring mit Daumen und Zeigefinger**, indem Sie die Daumenspitze auf den Zeigefingernagel legen.



Fingerkombination

Diese Fingerkombination harmonisiert ebenfalls Schmerzen:

1. Schritt: Halten Sie mit der *rechten Hand* den **linken Daumen**.
2. Schritt: Halten Sie mit der *rechten Hand* den **linken Zeigefinger**.
3. Schritt: Halten Sie mit der *rechten Hand* den **linken kleinen Finger**.





ALLGEMEINE HARMONISIERER

Allgemeine Harmonisierer sind Griffe oder Ströme, die Sie immer und überall anwenden können, weil sie sehr umfassend wirken. Bei der Auflistung der verschiedenen Themen und Symptome wird auch immer wieder auf sie verwiesen.

Die GROSSE UMARMUNG – 36 bewusste Atemzüge

Eine sehr einfache und kraftvolle Stromübung sind die »36 bewussten und verstehenden Atemzüge«, wie Mary Burmeister sie nannte. Eine andere Bezeichnung lautet die »große Umarmung«, weil Sie sich im wahrsten Sinne des Wortes selbst in die Arme nehmen. Die Übung dauert nur ca. 5 Minuten – je nachdem, wie schnell Sie atmen. Sie

können sie anwenden, um zur Ruhe zu kommen, wenn Sie sich gestresst fühlen, um neue Kraft zu schöpfen, wenn der Alltag oder eine Krankheit Sie zu fest im Griff zu haben scheint oder auch, wenn Sie unsicher oder ängstlich sind. Danach werden Sie sich entspannter, regeneriert und stärker fühlen.

- Setzen Sie sich bequem hin, überkreuzen Sie die Arme, und legen Sie die Hände unter die Achseln, wobei die Daumen nach oben zeigen – geben Sie sich selbst eine Umarmung.
- Lassen Sie die Schultern locker, auch der Kopf ist entspannt und leicht nach vorn geneigt.
- Atmen Sie einmal tief ein und wieder aus.
- Mary Burmeister sagte immer vor dieser Übung: »Sei das Fallenlassen deiner Schultern, und atme allen Staub, Schmutz und schmierigen Dreck aus. Und sei das Lächeln.«
- Beginnen Sie dann, Ihre Atemzüge zu zählen. Also: einatmen – ausatmen (1) – einatmen – ausatmen (2) usw. Zählen Sie bis 36.
- Sie brauchen nicht darauf zu achten, besonders tief oder lange zu atmen. Atmen Sie einfach wie immer – oder besser: Lassen Sie sich vom Leben atmen – ein und aus – ein und aus ...
- Während Sie die Atemzüge zählen, helfen Sie sich selbst, präsent zu bleiben. Sie gönnen sich sozusagen eine Gedankenpause. Und Heilung findet immer nur im Augenblick, im Hier und Jetzt, statt.
- Seien Sie einfach das Fallenlassen Ihrer Schultern, und lassen Sie sich vom Leben atmen – ein und aus, ein und aus –, während sich Ihr ganzes System von selbst entspannt.
- Falls störende Gedanken aufkommen, schenken Sie ihnen keine Aufmerksamkeit. Richten Sie Ihren Fokus weiterhin auf den Atem, und lassen Sie Ihre Einstellung Dankbarkeit sein.

Warum sind es gerade 36 Atemzüge? Im Jin Shin Jyutsu spielen Zahlen eine große Rolle: Jede Zahl hat eine bestimmte Bedeutung, eine bestimmte Schwingung und ist mit bestimmten Themen verbunden. Die Zahl 36 steht für Vollständigkeit, für den Himmelozean, in dem alles enthalten ist, aus dem wir kommen



und in den wir wieder zurückkehren. Wir sind immer mit ihm verbunden. Wir erhalten Kraft und Energie von ihm. Er ist es, der uns nährt, trägt und heilt.

Mary Burmeister sagte, dass in den 36 bewussten und verstehenden Atemzügen alles enthalten sei. Sie reichten aus, um das, was wir uns jeden Tag aufladen, wieder abzuladen. Auch das, was schon länger schmerzt und drückt, könne sich durch sie nach und nach lösen.

Die FINGER – schnelle Unterstützer

Die Finger zu halten, ist die einfachste Art, Jin Shin Jyutsu anzuwenden. In jedem Finger beginnen und enden verschiedene Energieströme, die mit dem gesamten Körper verbunden sind. Durch das Halten der Finger harmonisieren Sie diese Ströme und damit auch Ihr Denken und Fühlen. Geistige und körperliche Ermüdung verschwindet, seelische und körperliche Schmerzen lösen sich, und Ihr gesamtes System wird auf Heilung ausgerichtet.

Halten Sie jeden Finger 3–5 Minuten.

Jeder Finger ist einer bestimmten Emotion bzw. Einstellung zugeordnet.

Der **Daumen** harmonisiert die Einstellung »Sorge«. Wenn Sie den Daumen halten, lösen sich Sorgen. Gelassenheit, Vertrauen und innere Gewissheit kehren ein.

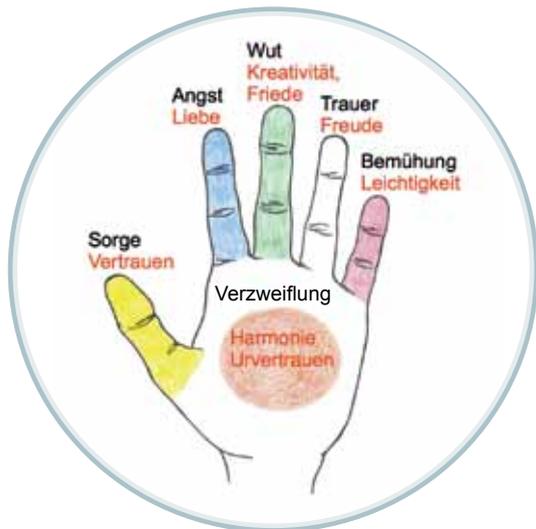
Der **Zeigefinger** harmonisiert die Einstellung »Angst«. Die Angst verwandelt sich in Vertrauen, Liebe und Geborgenheit.

Der **Mittelfinger** harmonisiert die Einstellung »Wut, Ärger«. Aus Wut und Ärger werden Verständnis und innerer Frieden. Sie bekommen wieder Zugang zum vollen Potenzial Ihrer Kreativität.

Der **Ringfinger** harmonisiert die Einstellung »Trauer, Traurigkeit«. Er schenkt Akzeptanz und stärkt die innere Freude.

Der **kleine Finger** harmonisiert die Einstellung »Anstrengung, Bemühung, Verstellung«. Aus Anstrengung und Bemühung werden Geduld und Mühelosigkeit, aus Verstellung wird Selbstliebe, Wertschätzung und Lebensfreude.

Die **Handfläche** steht für die Einstellung »Verzweiflung«. Sie schenkt Urvertrauen, Entspannung, Ausgeglichenheit und Vitalität.



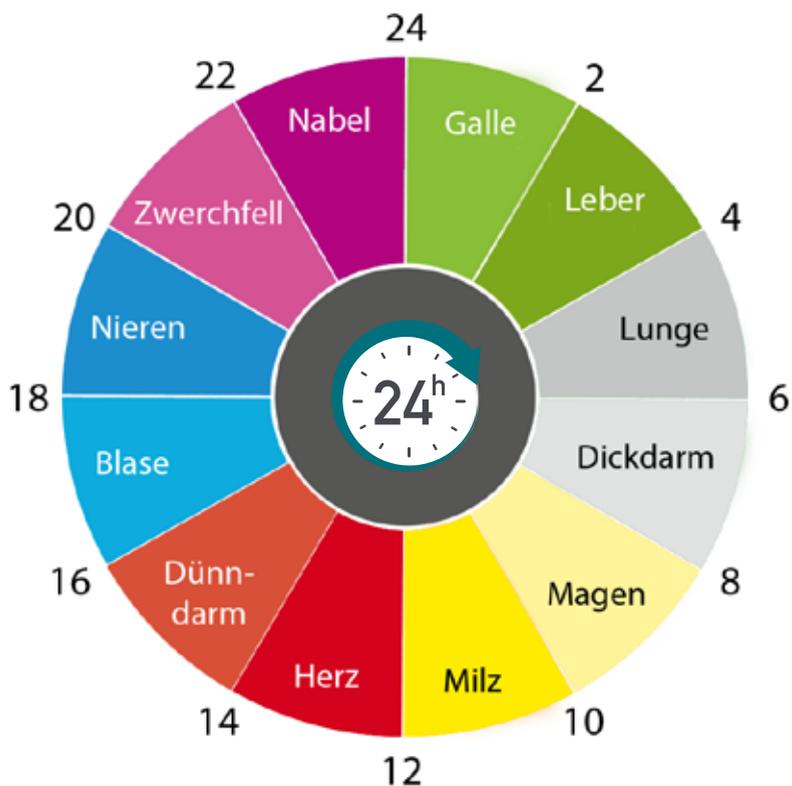


DIE 12 ORGANSTRÖME

Die Organströme spielen bei der Verteilung der Lebensenergie eine wesentliche Rolle. Sie unterstützen das jeweilige Organ, erfüllen aber darüber hinaus viele weitere wichtige Funktionen und stehen mit verschiedenen körperlichen, geistigen und seelischen Themen im Zusammenhang. Wenn Sie also einen dieser Ströme anwenden, kommt das nicht nur dem Organ zugute, sondern auch den weiteren Aspekten dieser Funktionsenergie.

Die Organströme bestehen aus einer Abfolge von Griffen. Es gibt aber auch jeweils einen oder mehrere Kurzgriffe. Jedem dieser Ströme ist zudem ein Finger und somit eine Einstellung zugeordnet (S. 66).

Jeder Organstrom arbeitet zwei Stunden am Tag besonders intensiv. Störungen, die zu einem bestimmten Zeitpunkt auftreten, betreffen meist die entsprechende Organfunktionsenergie. Haben Sie z. B. immer zur selben Zeit Schmerzen, kann das ein Hinweis auf den in dieser Zeitspanne führenden Organstrom sein.



Der DICKDARMSTROM – Balance zwischen Halten und Loslassen

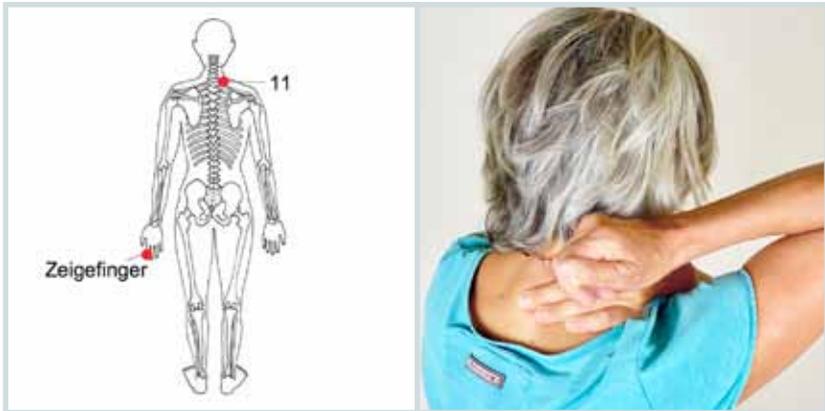
Der Dickdarmstrom ist zuständig für die Balance zwischen Aufnahme und Abgabe. Fließt er harmonisch, verhindert er Verbissenheit, Verhärtungen und Blockaden.

Der Dickdarmstrom

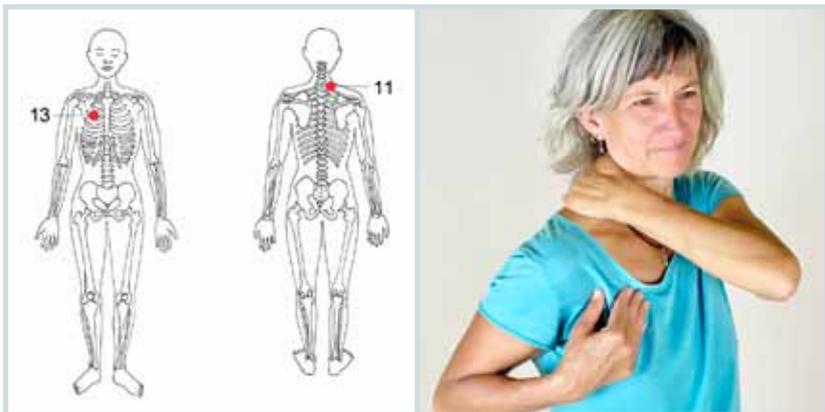
- unterstützt das Loslassen von Altem,
- hilft bei Trauer, Traurigkeit und depressiven Verstimmungen,
- unterstützt bei allen Themen, die mit dem Dickdarm zu tun haben,
- lindert Bauschmerzen,
- hilft bei Verstopfung und Durchfall,
- ist hilfreich bei Karpaltunnelsyndrom, Tennisarm und Handgelenksganglion,
- lässt die Energie bei tauben und kribbelnden Fingern wieder harmonisch fließen,
- ist wichtig für Zähne und Zahnfleisch,
- lindert Nervenschmerzen im Gesicht,
- ist hilfreich bei Ansammlungen wie Zysten, Myome, Tumore und Furunkel,
- unterstützt bei allen Themen, die mit der Haut zu tun haben, z. B. Insektenstiche und Ekzeme,
- lindert Halsschmerzen und Schluckbeschwerden,
- lindert Schmerzen im Schultergelenk,
- befreit eine verstopfte Nase
- und hilft bei wiederkehrendem Nasenbluten.

Für die linke Körperseite:

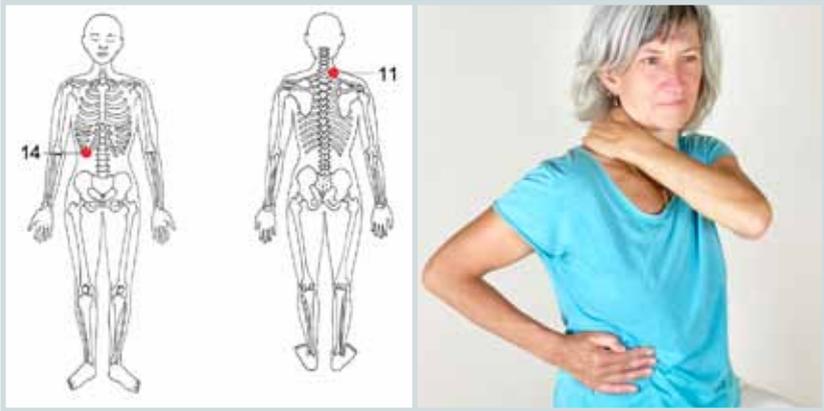
1. Schritt: Legen Sie die *linke Hand* auf das **rechte SES 11**, wo sie bis zum Ende des Stromes bleibt, und halten Sie mit der *rechten Hand* den **linken Zeigefinger**.



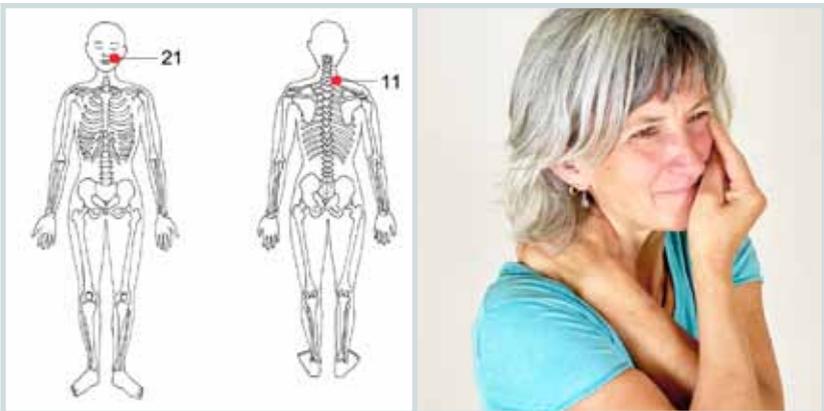
2. Schritt: Legen Sie die *rechte Hand* auf das **rechte SES 13**.



3. Schritt: Legen Sie die *rechte Hand* auf das **rechte SES 14**.



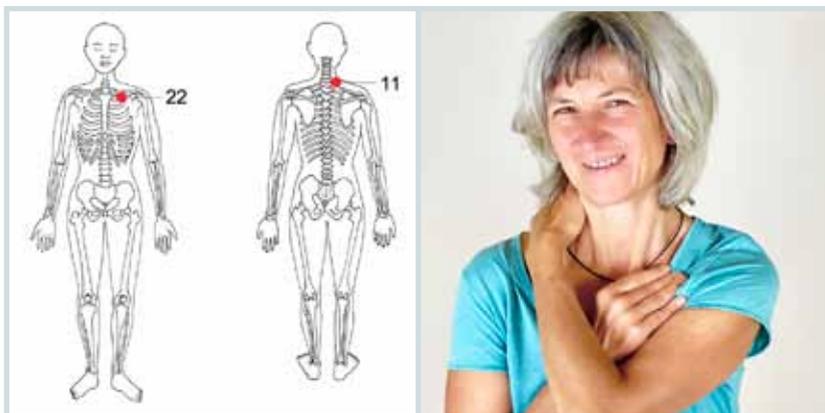
4. Schritt: Legen Sie die *rechte Hand* auf das **linke SES 21**.



5. Schritt: Legen Sie die *rechte Hand* auf das **rechte SES 22**.



6. Schritt: Legen Sie die *rechte Hand* auf das **linke SES 22**.

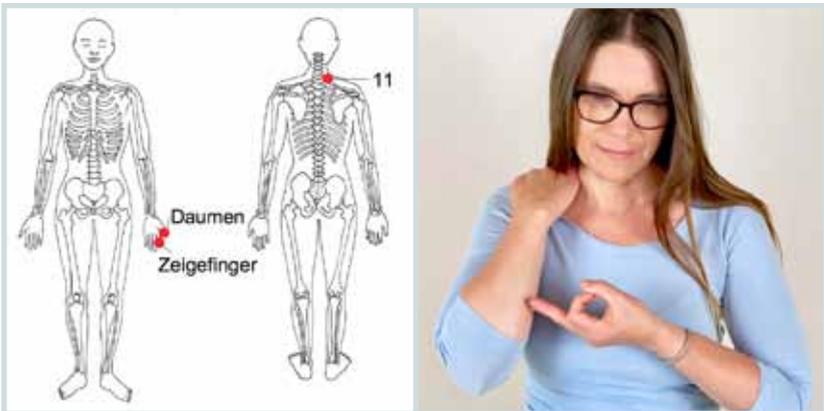


Für die rechte Körperseite machen Sie die Griffe umgekehrt:

1. Schritt: Legen Sie die *rechte Hand* auf das **linke SES 11**, wo sie bis zum Ende des Stromes bleibt, und halten Sie mit der *linken Hand* den **rechten Zeigefinger**.
2. Schritt: Legen Sie die *linke Hand* auf das **linke SES 13**.
3. Schritt: Legen Sie die *linke Hand* auf das **linke SES 14**.
4. Schritt: Legen Sie die *linke Hand* auf das **rechte SES 21**.
5. Schritt: Legen Sie die *linke Hand* auf das **linke SES 22**.
6. Schritt: Legen Sie die *linke Hand* auf das **rechte SES 22**.

Kurzgriff: Machen Sie den 1. Schritt des Dickdarmstromes.

Sie können auch die *rechte Hand* auf das **rechte SES 11** legen und mit der *linken Hand* einen **Ring mit Daumen und Zeigefinger** bilden, indem Sie die Daumenspitze auf den Zeigefingernagel legen.



Zugehöriger Finger: Ringfinger



SCHNELLE HILFE bei Schmerzen und Beschwerden von A bis Z

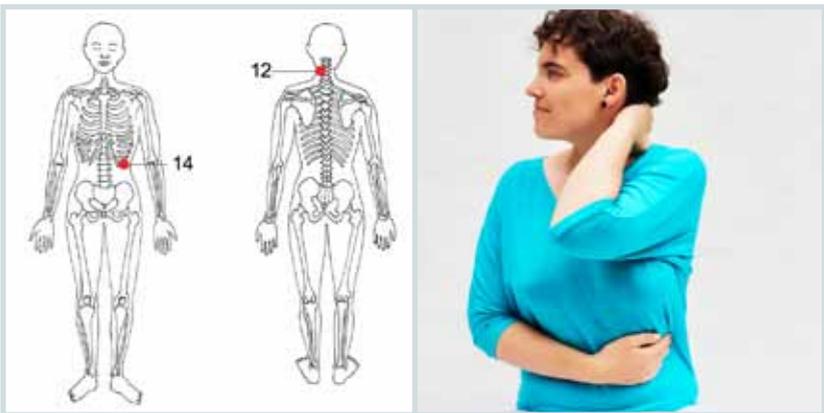
In diesem Kapitel finden Sie einfache Strömgriffe und Hinweise auf längere Ströme, die bei bestimmten Schmerzen und Beschwerden hilfreich sind. Es gibt immer mehrere Möglichkeiten. Probieren Sie aus, was Ihnen guttut. Wenn das Strömen auf einer bestimmten Körperseite – der betroffenen oder der anderen – besonders empfehlenswert ist, wird diese angegeben. Sie können dennoch immer erst auf der einen, dann auf der anderen Körperseite strömen. Aber auch, wenn Sie nur auf einer Körperseite strömen, wirkt sich das indirekt mit auf die andere aus.

Arthritis, Arthrose

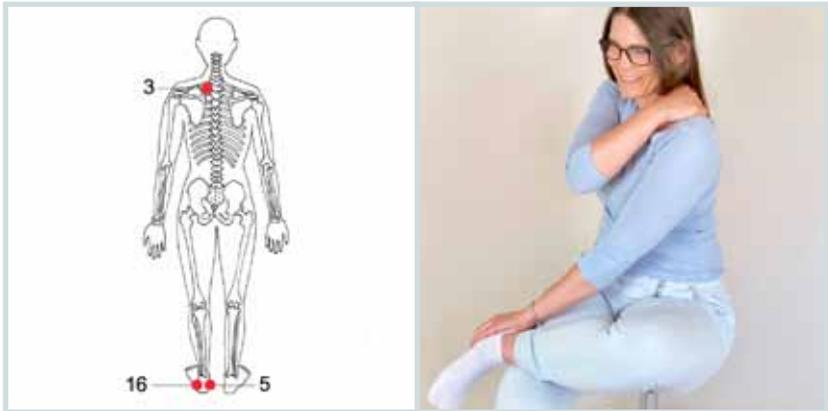
Bei Arthritis strömen Sie zur Entgiftung und Entsäuerung das **SES 23** zusammen mit dem **SES 25**.



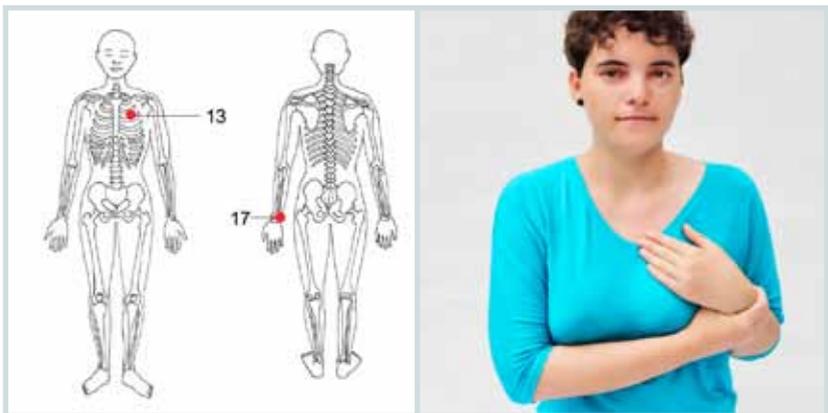
Oder halten Sie das **SES 12** zusammen mit dem **SES 14**.



Um die Schmerzen zu lindern und die Entzündung zu heilen, legen Sie eine Hand auf das **SES 5** und das **SES 16** und die andere auf das **SES 3**.



Bei Arthrose strömen Sie auf der betroffenen Körperseite das **SES 13** zusammen mit dem **SES 17**.



Bei Schmerzen die Hand aufzulegen, ist ein Reflex, den jeder kennt. Wer zum Beispiel Kopf- oder Bauchweh hat, greift automatisch an die betroffene Stelle, um Linderung zu bewirken. Durch Jin Shin Jyutsu, auch Heilströmen genannt, können Sie sich dieses intuitive Wissen bewusst zunutze machen: Durch Berührung bestimmter Punkte am Körper werden jene Blockaden gelöst, die die Beschwerden verursachen. Dadurch kann die Lebensenergie wieder frei fließen und der Schmerz gehen.

Die erfahrene Jin-Shin-Jyutsu-Praktikerin Tina Stümpfig zeigt Ihnen mit einfachen Erklärungen und anhand zahlreicher Abbildungen, wie Sie die Methode bei sich selbst anwenden. Ob allgemeine Schmerzlöser, umfassend harmonisierende Strömfolgen oder Griffe, die gezielt bei bestimmten Leiden wirken – für jeden Schmerz gibt es die passende Hilfe.