

Jin Shin Jyutsu

Heilströmen und Energielenkung Die Methode des Jin Shin Jyutsu zur Harmonisierung der Energie im Körper

Jin Shin Jyutsu harmonisiert die Lebensenergie im Körper, es dient als Selbstheilungsmethode dazu, innere Kraftquellen zu erschließen und – bei langfristiger Anwendung – ist es geeignet, körperliche und emotionale Probleme zu harmonisieren.

Jin Shin Jyutsu kann ebenso von Therapeuten als einfach anzuwendende Selbstheilungsmethode gut empfohlen werden. Insbesondere bei Traumata als Möglichkeit für Klienten, Übererregung und emotionalem Stress auf eine sanfte Art zu begegnen und zu lernen, sich zu beruhigen. Dies empfiehlt zum Beispiel der Stressforscher und Traumatherapeut Peter Levine¹ bei der von ihm entwickelten Methode des ‚somatic experiencing‘. In seinem Selbsthilfebuch „Vom Trauma befreien“ finden Sie einige Übungen (und Anleitungsbilder) aus dem Jin Shin Jyutsu beziehungsweise aus der Energielenkung, die bei emotionaler Erregtheit angewandt werden können.

Jin Shin Jyutsu ist eine alte japanische Heilkunst und bedeutet ‚die Kunst des Schöpfers durch den wissenden Mensch‘. JIN kann verstanden werden als <<wissender, mitfühlender Mensch>>, SHIN als << Schöpfer>> und YUTSU als <<Kunst>>. Es wird auch als <<Heilströmen>> bezeichnet, welches mit Hilfe der Hände angeregt wird. Die eigenen Hände oder die Hände eines Partners sind der Schlüssel für diese einfach zu lernende und anzuwendende Methode.

In meinen Weiterbildungen und Seminaren wird diese ‚Kunst‘ vorgestellt und erprobt , insbesondere in den Weiterbildungen „traumatic growth“ (Wachstum und Entwicklung durch die Bewältigung traumatischer Erlebnisse) sowie in den Wanderseminaren im Schwarzwald (in den Wanderseminaren werden unterschiedliche Methoden der Therapie und der Alternativmedizin angesprochen und zum Teil erprobt).

Wie kann ich selber das ‚Heilströmen‘ lernen – wie wende ich diese Methode an:
Bei dieser japanischen Technik wird davon ausgegangen, dass wir Menschen eine Selbstheilungskraft innehaben, und dass diese Kraft (Energie) zum Beispiel über unsere Hände genutzt werden kann. Die Idee, dass wir Selbstheilungskräfte in Form von Energie besitzen bzw dass über die Hände Energien ‚gelenkt‘ werden können, wird nicht nur im Yin Shin Jyutsu vertreten sondern in anderen – eher körperorientierten - Disziplinen wie zum beispielder ChranioSacralen Therapie(Upledger) und der Visceralen Manipulation (Barral). Die japanische Technik geschieht auf eine einfache Art und Weise, der Vorgang immer der gleiche: **Die Hände oder Finger werden genutzt, indem sie mit dem schmerzenden Körperteil in Verbindung gehen, und die innere Wahrnehmung konzentriert sich – teilweise über mehrere Minuten - auf diesen Vorgang, wobei im Inneren die Idee der Energielenkung, dass bedeutet dass ‚heilende Energie fließt‘, stattfinden sollte.** Sie können es ausprobieren und jetzt zum Beispiel eine einfache Übung machen, um diesen Vorgang zu erleben oder die Methode auszuprobieren:

<<Umfassen Sie den Daumen einer Hand mit der anderen Hand und lenken Sie ihre Aufmerksamkeit ab von äußeren Dingen hin auf diesen Teil ihres Körpers. Lassen Sie den Atem los und ganz in seinem fließenden Rhythmus sich einpendeln. Spüren Sie das ‚Strömen‘ der Energie und sitzen Sie, solange es sich für Sie gut und beruhigend anfühlt>>

Vielleicht spüren Sie nach einiger Zeit ein Wärmegefühl, oder ein Kribbeln oder Pulsieren – oder einfach nur das ‚Strömen‘ ihrer Energie, die Verbindung der Hand mit dem Daumen.

¹ Levine, Peter A, Vom Trauma befreien. Wie Sie seelische und körperliche Blockaden lösen. Kösel, München 2007 (6. Auflage 2012)

Sie können nach und nach alle Finger halten, oder bestimmte Finger, denn die Finger der Hand stehen bei dieser japanischen Heilmethode für bestimmte Emotionen. Nach der Methode des Jin Shin Jyutso werden diese folgendermaßen definiert:

Daumen:	Sorgen, Grübeln, Milz, Pankreas, Magen
Zeigefinger:	Angst, Panik, Urogenitaltrakt
Mittelfinger:	Ärger, Wut, Leber, Gallenblase
Ringfinger:	Trauer, Kummer, Wandlung, Lunge, Dickdarm
Kleiner Finger:	Überanpassung, Herz, Dünndarm

Hinweis: Bei dieser obigen Zuordnung von Emotionen zu Organsystemen gibt es vielfältige Übereinstimmungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), welche ebenfalls auf die Vernetzung von zu starken oder auch blockierten Gemütszuständen mit Auswirkungen auf Organsysteme verweist.

Die gleiche Übung kann nach der Theorie des Heilströmens mit leicht schmerzenden Körperzonen ausprobieren werden, wobei immer verantwortlich geschaut werden sollte, ob sich hierdurch ein Wohlgefühl einstellt oder ob die Methode nicht bekömmlich ist. Ebenfalls können auch beide Hände benutzt werden, oder von einem Partner / einer Partnerin die Hände aufgelegt werden. Wichtig hierbei ist die innere Abwendung von Äußerlichkeiten und die innere Hinwendung des Bewusstseins auf das ‚Strömen‘.

Das Wissen darum, die Hände zur Selbstheilungshilfe einzusetzen, stellt ein umfassenderes Werk dar, welches hier nur in ganz wenigen Grundzügen dargestellt ist. Sofern Sie sich weitergehend über das Jin Shin Jyutsu informieren wollen, möchte ich auf die Fachliteratur dazu verweisen. Dort können Sie sich über die „Energieschlösser“ informieren, die im Jin Shin Jyutsu vorgestellt werden und dort Anwendung finden. Insgesamt werden 26 sogenannte „Sicherheits-Energieschlösser“ angenommen, welche sich auf Energiebahnen („Energiezentren“) des Körpers befinden sollen.

Das Jin Shin Jyutsu wurde im Westen verbreitet durch die Amerikanerin Mary Burmeister (1918 – 2008). Sie beschreibt, dass sie die Methode lernte bei Jiro Murai. Nach ihr erkrankte Jiro Murai (1886 – 1960) schwer, und er begann sich für die ‚Kunst der alten Dinge‘ zu interessieren (Kojiki. Buch der alten Dinge; Der gelbe Kaiser), er fing an zu meditieren und die in einigen Meditationssystemen üblichen Handhaltungen und Fingerpositionen (Mudras) einzunehmen. Aus seiner persönlichen Erfahrung und dem ‚alten Wissen‘ hieraus entwickelte er die Methode des Jin Shin Jyutsu.

Das Heilströmen in der körpertherapeutischen Richtung der CranioSacralen Therapie:

Mit dieser doch recht einfach erscheinende und anzuwendende Methode – vielleicht denkt mancher, ist diese einfach anzuwendende Selbstheilungsmethoden eventuell nur eine Augenwischerei, ein Witz, ein Placebo.... – wird auch im Rahmen der CranioSacralen Therapie gearbeitet. Wie so oft unterscheiden sich die Begriffe in den verschiedenen Heilsystemen / Therapieformen, so dass es nicht immer einfach ist, die gemeinsame Essenz zu erkennen. In der CranioSacralen Therapie von John E. Upledger wird das, was oben als Heilströmen vorgestellt wurde, als „Energieführung“ benannt.

Als Beispiel für die tiefgreifende Heilmöglichkeit dieser Methode des Heilströmens beziehungsweise Energieführung möchte ich aus dem Buch von John E. Upledger, einem der Pioniere, Forscher und Entwickler der CranioSacralen Therapie zitieren²:

² Upledger, John E. Auf den inneren Arzt hören. Eine Einführung in die CranioSacrale Therapie. 2013 Irisiana Verlag München. Siehe zum Beispiel S. 102ff, S. 160 ff

„Man kann über dieses Thema kaum sprechen, ohne seine Glaubwürdigkeit zu gefährden. (...)

Dr. Sutherland³ benutzte seine Hände, um Energie von einer Seite des Schädels zur anderen durch eine verklebte Naht (Verbindung zwischen zwei Schädelknochen) hindurchzusenden. Er glaubte, dass diese Energie, die er schickte, irgendwie aus der zerebrospinalen Flüssigkeit des Patienten bezogen und durch die Positionen seiner Hände in die Schädelnaht gelenkt wurde. (...)

Wir haben festgestellt, dass wir keine zerebrospinale Flüssigkeit unter den Händen haben müssen, um eine <<heilende Energie>> zu lenken oder auf eine bestimmte Stelle zu konzentrieren. (...)

Wir haben Mütter beigebracht, sie bei ihren Kindern anzuwenden. (...)

Beschreibung zur Anwendung der Technik bei Dr. John E. Upledger:

„Seit Jahrhunderten bitten Kinder ihre Mütter, <<ihre Aua wegzumachen>>. Wir haben gesehen, dass man mit einer stark verfeinerten Version dessen, was Mütter instinktiv tun, dramatische Wirkungen erzielen kann. (...)

Im Grund ist die Technik des Energielenkens sehr einfach. Sie legen eine Hand (Hand 1) auf die der Quetschung oder Schnittwunde, dem Furunkel oder Abszess, der Verstauchung oder Zerrung, Infektion oder Beule gegenüberliegende Seite. Weisen nun mit diesen Fingern auf die Stelle der Beschwerde, sodass Sie Energie dorthin lenken. Diese Finger (einer zwei oder drei) liegen in einem annähernd rechten Winkel zur Hautoberfläche. Nun wölben Sie die andere Hand (Hand 2) über der betroffenen Stelle, sodass die Handränder die umliegende Haut, aber nicht die Stelle selbst berühren. Stellen Sie sich vor, dass Energie von Hand 1 zu Hand 2 fließt. Die schmerzende Stelle beginnt zu pulsieren, während die Energie von Hand 1 zu Hand 2 fließt. Nach einigen Minuten verringert sich der Puls; der Bereich der Verletzung wird weich und die Beschwerden nehmen ab. Diese Behandlung wird zwei- bis dreimal täglich wiederholt, bis die Symptome nachlassen und das betroffene Gewebe besser aussieht.“

Marlies Warncke

Paar- und Familientherapeutin. Pädagogin. Heilpraktikerin Psychotherapie

Bei Fragen dazu können Sie gerne eine Mail senden.

Sollten Sie die Methode der Energielenkung lernen wollen, können Sie mit mir Kontakt aufnehmen. Oft ist es einfacher, innerhalb einer Beratung eine Methode zu erfassen.

Literaturangaben für weitere Informationen zum Jin Shin Jyutsu und zum „Energielenken“:

- Mary Burmeister. Einführung in Jin Shin Jyutsu Ist. Band 1-3. Raphael Verlag, Bonn.
- Ilse-Maria Fahrnow. Mehr Energie mit Jin Shin Jyutsu. (2012) Südwest Verlag (Random House GmbH), München
- Levine, Peter A, Vom Trauma befreien. Wie Sie seelische und körperliche Blockaden lösen. Kösel, München 2007 (6. Auflage 2012)
- Der gelbe Kaiser
- Upledger, John E. Auf den inneren Arzt hören. Eine Einführung in die CranioSacrale Therapie. 2013 Irisiana Verlag München.

Bei Artikel zu Gesundheitsthemen bitte **Disclaimer** lesen und beachten !

³ William G. Sutherland, Osteopath der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts und einer der ‚Väter‘ der Osteopathie