



Tina Stümpfig

Die
Jin Shin Jyutsu
HAUSAPOTHEKE

*Soforthilfe bei Beschwerden von
A wie Augenentzündung bis
Z wie Zahnschmerzen*

Tina Stümpfig

Die
Jin Shin Jyutsu
HAUSAPOTHEKE

*Soforthilfe bei Beschwerden von
A wie Augenentzündung 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 978-3-8434-1545-3

ISBN E-Book 978-3-8434-6404-8

Tina Stümpfig:	Umschlag: Anna Twele, Schirner,
Die Jin-Shin-Jyutsu-	unter Verwendung von #644546359
Hausapotheke –	(©yoshi0511) und #500131453
Soforthilfe bei Beschwerden von	(© Kair), www.shutterstock.com
A wie Augenentzündung bis	Layout: Anna Twele, Schirner
Z wie Zahnschmerzen	Lektorat: Claudia Simon, Schirner
© 2018, 2023 Schirner Verlag,	Printed by: Ren Medien GmbH,
Darmstadt	Germany

www.schirner.com

Neuausgabe 2023 – 1. Auflage Juli 2023

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

Inhalt

Vorwort 6

Einführung in die Heilkunst des Jin Shin Jyutsu 7

Was ist Jin Shin Jyutsu? 7 • Die Anwendung des Jin Shin Jyutsu 8 •
Hilfreiche Hinweise 10
Entspannen Sie sich 10 • Bleiben Sie dran 11 • Haben Sie Geduld 12

Die 26 Energieschlösser – Tore zum Himmelreich 13

Allgemeine Harmonisierer 35

Die große Umarmung – verbunden mit dem großen Lebensatem 35 •
Die Finger – schnelle Unterstützer 36 • Der Finger-Zehen-Strom –
ein Helfer in der Not 44 • Der Zentralstrom – die Lebensquelle 45 •
Die Betreuerströme – loslassen und regenerieren 51 • Die Vermittlerströ-
me – Leben ist Bewegung und Wandel 52 • Der Milzstrom – die persönliche
Sonnenbank 53 • Der Magenstrom – der Scheibenwischer für den Kopf 58 •
Der Blasenstrom – der Ausgleicher und Beschützer 63

Kopf 66

Augen 66

Augenentzündung 67 • Verbesserung und Stärkung der Sehfähigkeit 67 •
Fremdkörper im Auge 68 • Verklebung des Tränenkanals 68

Ohren 69

Ohrenentzündung 70 • Gehör 72 • Hörsturz 73 • Tinnitus 74

Mund und Zähne 75

Karies 75 • Zahnschmerzen 76 • Zahnfleischprobleme 77 •
Zahnwurzelentzündung 77 • Zähneknirschen 78 • Zähne 78

Gehirn 79

Hirnhautentzündung 79 • Schlaganfall 80

Kopfschmerzen und Migräne 82

Atemwege 83

Obere Atemwege 83

Erkältung, Grippe und Fieber 83 • Schnupfen 84 • Nebenhöhlenentzündung 86

Hals 87

Halsentzündung und Heiserkeit 87

Untere Atemwege 88

Husten und Bronchitis 88 • Reizhusten 89 • Lungenentzündung 89 • Atemprobleme 90 • Plötzliche Atemnot 91

Verdauungsorgane 92

Magen 92

Magenschmerzen 92 • Übelkeit und Erbrechen 93 • Sodbrennen 93 • Appetit- und Essstörung 94

Darm 94

Verstopfung 94 • Durchfall 95 • Reizdarm 96 • Hämorrhoiden 97 • Parasiten 97

Bauchspeicheldrüse 98 • Leber und Galle 98

Bewegungsapparat 100

Rücken und Wirbelsäule 100

Bandscheibenbeschwerden 102

Muskeln 103 • Bänder, Sehnen und Gelenke 105

Gelenkentzündung (Arthritis) 106 • Gelenkabnutzung (Arthrose) 106 • Hüftgelenkarthrose 107

Knochen 108

Knochenbrüche 108 • Stärkung der Knochen 108

Haut und Haare 109

Haarausfall 109 • Hautekzeme 110 • Furunkel und Abszesse 111

Harnsystem 112

Blase 112 • Nieren 114 • Nieren- und Blasensteine 115

Geschlechtsorgane 116

Männliche Geschlechtsorgane 116

Hodenentzündung 116 • Prostata 116

Weibliche Geschlechtsorgane 117

Menstruationsbeschwerden 117 • Eierstockentzündung und Zysten 117

Schwangerschaft und Geburt 118

Schwangerschaft 118

Schwangerschaftsübelkeit 118 • Schwangerschaftsmüdigkeit 118 •

Geburtsvorbereitung 119 • Geburtsunterstützung 119

Das Neugeborene 121 • Brustentzündung 122

Allergien 123

Nervensystem 126

Neuralgien 126 • Muskelzucken 126 • Lähmungen 126 • Epilepsie 128

Immunsystem 130

Herz-Kreislauf-System 132

Herzprobleme 132

Druck in der Herzgegend und Beklemmungen 132 • Schneller Herzschlag 132 •

Unregelmäßiger Herzschlag 133

Blutdruck 133 • Kreislaufprobleme 134

Geschwülste, Tumore und Ödeme 136

Verletzungen und Notfälle 139

Wunden 139 • Bluterguss 140 • Stiche, Splitter und Dornen 140 •

Verbrennungen 140 • Gehirnerschütterung und Kopfverletzungen 141 •

Knochenbrüche 142 • Prellungen 143 • Verstauchungen 143 •

Schock 144 • Vergiftungen 146 • Hitzschlag und Sonnenstich 147 •

Verschlucken und Atemnot 148 • Operationen 149 • Reiseübelkeit 150 •

Schmerzen 151 • Überanstrengung 151

Psychische Belastungen 152

Ängste und Panik 152 • Unsicherheiten 154 • Nervosität und

Schreckhaftigkeit 154 • Stress und Anspannung 155 • Heimweh 156 •

Eifersucht 156 • Wut, Ärger und Aggression 157 • Erschöpfung und

Müdigkeit 158 • Schlafprobleme 159

**Nachwort 160 • Dank 161 • Weitere Informationen 161 •
Literaturempfehlungen 162 • Register 163 • Über die Autorin 167 •
Bildnachweis 167**

Vorwort

Dieses Buch bietet Ihnen eine besondere Art der Hausapotheke, denn um sie zu nutzen, brauchen Sie weder bestimmte Medikamente noch andere Heilmittel, sondern einzig und allein Ihre Hände.

Die Methode des Jin Shin Jyutsu, die hier beschrieben wird, ist uralte und doch hochaktuell. Es ist die Kunst, die Lebensenergie wieder in Harmonie zu bringen, die Vitalität und Lebensfreude zu steigern sowie die Selbstheilungskräfte anzuregen.

Und es ist noch mehr: Es ist ein intuitives Wissen, das wir von Geburt an in uns tragen und immer wieder unbewusst anwenden. So harmonisieren Babys, indem sie am Daumen lutschen, ihre Verdauung, beruhigen und trösten sich, wenn sie sich in der für sie noch neuen und oft erschreckenden Welt unsicher fühlen. Kinder, die sich in der Schule auf die Hände setzen, stärken dadurch ihre Konzentration und Merkfähigkeit. Wenn Sie den Kopf in die Hände stützen, harmonisieren Sie dadurch bestimmte Gehirnregionen und bewirken so, dass Sie sich leichter an Dinge erinnern können. Schlagen Sie die Arme übereinander, aktivieren Sie bestimmte Punkte in den Ellenbeugen, die Ihnen helfen, in Ihre eigene Kraft und Autorität zu kommen. Wenn Sie die Hand auf die Schulter legen, lösen sich Anspannung und Stress. Sie befreien sich von dem Ballast, der sich im Laufe der Zeit angesammelt hat und den Sie wie selbstverständlich mit sich herumgeschleppt haben.

So wenden wir automatisch immer wieder Jin Shin Jyutsu an, ohne dessen gewahr zu sein. Wie wunderbar ist es, wenn Sie sich dieses alte Wissen bewusst zunutze machen und sich – einfach durch das Auflegen der Hände auf bestimmte Punkte am Körper – selbst stärken und in Balance bringen und sich dadurch viele körperliche und seelische Beschwerden einfach auflösen können.

Dieses Buch möchte Sie dazu einladen, diese einfache und mühelose Kunst anzuwenden und ihre sanfte Heilkraft am eigenen Leib zu erleben.

Einführung

IN DIE HEILKUNST DES JIN SHIN JYUTSU

Was ist Jin Shin Jyutsu?

Jin Shin Jyutsu – umgangssprachlich auch einfach »Strömen« oder »Heilströmen« genannt – ist ein altes Wissen um die Harmonisierung der Lebensenergie. Man sagt, dass es vor Hunderten von Jahren in der ganzen Welt bekannt war und von Generation zu Generation mündlich überliefert wurde, bis es irgendwann in Vergessenheit geriet und es die Menschen nur noch intuitiv anwandten.

Anfang des 20. Jahrhunderts entdeckte der Japaner Jiro Murai diese natürliche Art der Selbstheilung durch seine eigene Genesung von einer sehr schweren Krankheit wieder, erforschte sie, schrieb seine Erkenntnisse auf und gab sie an seine Schüler Kato Sensei und Mary Burmeister weiter. Er verlieh der Methode ihren heutigen Namen: Jin Shin Jyutsu, was übersetzt »die Kunst des Schöpfers durch den mitfühlenden Menschen« heißt.

Jin: wissender, mitfühlender Mensch

Shin: Schöpfer

Jyutsu: Kunst

Mary Burmeister brachte das Wissen um Jin Shin Jyutsu mit in die westliche Welt und machte es uns somit wieder zugänglich.

Jin Shin Jyutsu ist eine sanfte Heilkunst, die Sie bei sich selbst, anderen Menschen und auch bei Tieren anwenden können. Indem Sie die Hände auf bestimmte Punkte am Körper legen, kommt die Lebensenergie ins Gleichgewicht und kann wieder kraftvoll fließen, die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert, Körper, Geist und Seele werden auf Heilung ausgerichtet. Infolgedessen werden Beschwerden und Symptome gelindert oder verschwinden ganz.

Sie können Jin Shin Jyutsu neben allen Therapien anwenden, auch wenn Sie in ärztlicher Behandlung sind. Das Strömen kann z.B. Nebenwirkungen von Medikamenten verringern und den Heilungsprozess nach Operationen beschleunigen.

gen. Es ist keine Wunderheilmethode, sondern eine Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper, aber tatsächlich können Wunder geschehen, vor allem, wenn Sie sich wirklich darauf einlassen und sich selbst vertrauen.

Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden hängen von der freien und gleichmäßigen Verteilung der Lebensenergie im Körper ab. Fließt sie harmonisch, ist der Mensch gesund. Entstehen Blockaden in den Energiebahnen, die Leben in den Körper bringen, äußert sich das recht schnell durch Disharmonie, Unwohlsein und erste Krankheitssymptome. Wenn die Energie im Ungleichgewicht bleibt, verfestigen sich die Symptome, werden heftiger oder chronisch, oder es kommen gar neue hinzu.

Im Jin Shin Jyutsu arbeitet man mit 26 sogenannten Sicherheitsenergieschlössern, die auf jeder Körperseite liegen und symmetrisch zur Wirbelsäule angeordnet sind. Das sind Punkte am Körper, an denen die Energie in hochkonzentrierter Form vorliegt und über die sich, wenn man sie einfach nur hält, Blockaden leicht lösen können.

Indem Sie also Ihre Hände – je nach Thema oder Symptom – auf bestimmte Sicherheitsenergieschlösser legen, bringen Sie sich auf allen Ebenen wieder in Harmonie, lösen sich Blockaden auf, verschwinden Symptome, und Sie spüren nach und nach – manchmal auch sehr plötzlich – neue Lebenskraft, Vitalität, Freude, Gelassenheit und Vertrauen.

Die Anwendung des Jin Shin Jyutsu

Legen Sie die Fingerspitzen, die Finger oder die Handflächen so lange auf die angegebenen Punkte, bis die Lebensenergie wieder ungehindert zu fließen beginnt. Mit ein wenig Übung spüren Sie das, es macht sich als leichtes Kribbeln, Pulsieren oder – daher auch die Bezeichnung – Strömen bemerkbar. Das kann jeder etwas unterschiedlich wahrnehmen.

Sie tun nichts anderes, als diese Punkte zu halten. Sie nehmen nichts weg, und Sie fügen nichts hinzu. Ihre Hände dienen sozusagen nur als Starthilfekabel, sodass die Lebensenergie wieder kraftvoll und gleichmäßig fließen kann und sich die er-

schöpften Energiebatterien wieder aufladen können. Anfangs spüren Sie dieses Fließen oder Pulsieren wahrscheinlich noch nicht. In unserem Alltag sind wir es nicht gewohnt, auf so feine Energien zu achten, daher kann es eine Zeit lang dauern, bis Sie sich darauf eingestimmt haben.

Bis dahin richten Sie sich einfach nach folgenden Grundregeln:

- Halten Sie jeden Griff 3–5 Minuten, und gehen Sie dann zum nächsten über.
- Wenn Sie nur einen Griff machen, halten Sie ihn ruhig 15–20 Minuten.
- Bei einem längeren Strom wie dem Zentralstrom, der aus sieben Schritten besteht, nehmen Sie sich insgesamt ungefähr 30 Minuten Zeit, also ca. 4 Minuten pro Griff.
- Strömen Sie nur so lange, wie Sie es als angenehm empfinden.
- Wenn es anstrengend wird, wechseln Sie zu einem anderen Griff oder pausieren Sie.
- Falls Sie manche Punkte nicht bequem strömen können, halten Sie einfach andere, denn es gibt immer verschiedene Möglichkeiten.
- Sollten Sie Probleme haben, die Energieschlösser an den Füßen zu erreichen: Der Ersatzpunkt für alle Energieschlösser an den Füßen ist das **SES 15** (S.26) im Bereich der Leiste.

Sich selbst können Sie so oft und so lange strömen, wie es Ihnen guttut.

Wenn Sie andere strömen, halten Sie sich ungefähr an folgende Zeiten:

- Erwachsene: nicht länger als eine Stunde am Stück
- ältere Kinder: nicht länger als 40 Minuten am Stück
- Kleinkinder: nicht länger als 20 Minuten am Stück
- Babys: nur wenige Minuten
- alte oder sehr kranke Menschen: nicht länger als eine halbe Stunde am Stück
- Tiere: 10–30 Minuten (Tiere zeigen meist, wenn es genug ist, indem sie sich wegdrehen oder einfach gehen)

Wichtig ist, dass es mühelos ist und – auch wenn es ein wenig seltsam klingt – dass Sie absichtslos sind. Natürlich wollen Sie Ihre Beschwerden schnellstmöglich loswerden, aber die Veränderung kann am leichtesten geschehen, wenn Sie dem Energiefluss mit Ihren Gedanken und Erwartungen nicht im Wege stehen.

Kurzanleitung zum Strömen:

- Die oberste Regel lautet: Es soll entspannt sein, mühelos.
- Sie tun nichts, außer mit Ihren Händen die verschiedenen Punkte zu halten. Damit geben Sie automatisch der Lebensenergie Starthilfe, die dann wieder frei und kraftvoll fließen kann.
- Wenden Sie den jeweiligen Griff zunächst so an, wie er beschrieben wird. Falls er Ihnen zu anstrengend ist, wählen Sie einen anderen oder variieren Sie ihn, indem Sie z. B. die Hände nicht überkreuzen oder sie tauschen. Die angegebenen Griffe sind Möglichkeiten. Sie entscheiden, was Sie strömen und was Ihnen guttut.
- Sie können die Griffe erst auf der einen, dann auf der anderen Körperseite machen. Oder nur auf einer. Wie Sie wollen und es sich gut anfühlt.
- Halten Sie jeden Griff so lange, bis Sie spüren, dass die Energie wieder kraftvoll fließt. Wenn Sie das nicht wahrnehmen, ist das kein Problem, da es das Strömen bzw. die Wirkung nicht beeinflusst. Dann halten Sie sich einfach an die auf S. 9 angegebenen Zeiten.
- Gehen Sie in die Haltung des Empfangens, und genießen Sie mit Ihrem ganzen Sein den immer stärker werdenden Energiefluss.

Hilfreiche Hinweise

Entspannen Sie sich

Lassen Sie alle Anstrengung los, und achten Sie darauf, was Ihnen guttut. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht auf die Beschwerden oder Symptome, die Sie haben, oder darauf, diese endlich zu beseitigen. Schauen Sie stattdessen auf die innere Harmonie, die Lebensenergie, den Puls des Lebens, der immer da ist, wie groß das Ungleichgewicht auch sein mag – wir wären nicht am Leben, wenn es diesen Puls nicht gäbe. Durch das Strömen unterstützen Sie ihn. Und das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, stärken wir auch. Deswegen sprechen wir

beim Strömen nicht von Problemen, sondern von Projekten. Mit einem Projekt kann man etwas anfangen, daraus kann etwas entstehen, da ist Veränderung möglich, in Problemen hingegen bleiben wir oft stecken und sehen nur noch das Problem. Wenn Sie beim Strömen denken – Gedankenstille wäre natürlich ideal, aber mal ehrlich: Wer kann diese schon über länger Zeit hinweg aufrechterhalten? –, dann richten Sie den Fokus nicht auf Probleme, sondern auf Möglichkeiten und Lösungen. Und bleiben Sie in der inneren Frage: Wie kann es noch besser werden?

Folgen Sie Ihrer Intuition, und finden Sie Ihren persönlichen Weg. Legen Sie die Hände auf die Energieschlösser, die Sie sich herausgesucht haben, und lassen Sie einfach geschehen. Die Lebensenergie findet ihren Weg, vertrauen Sie darauf.

Wichtig ist: Sie können nichts falsch machen. Falsche Punkte oder Griffe gibt es nicht. Strömen ist immer an die Körperintelligenz gekoppelt, und selbst wenn Sie einen »falschen« Griff machen, passiert nichts Schlimmes. Der Körper dreht es für sich so um, wie er es braucht, und dann dauert es einfach nur ein bisschen länger, bis die Wirkung eintritt.

bleiben Sie dran

Gerade bei großen Ungleichgewichten, bei schweren oder chronischen Erkrankungen, ist es entscheidend, regelmäßig zu strömen. Denn dann haben sich Blockaden oder ungesunde Muster schon über Jahre oder gar Jahrzehnte hinweg manifestiert. Regelmäßiges Strömen kann die ursprünglich gesunden Bahnen so stärken, dass sich alle Blockaden lösen und sich die harmonischen Muster wieder durchsetzen – und zwar dauerhaft.

Im Jin Shin Jyutsu geht es nicht darum, Symptome »wegzumachen« – auch wenn bestimmte Griffe bestimmten Symptomen zugeordnet sind –, sondern es geht um die Wiederherstellung des vollkommenen Gleichgewichtes. Lästige Beschwerden werden nicht einfach bekämpft, sondern das ganze Körpersystem wird nach und nach wieder harmonisiert.

Durch regelmäßiges Strömen kommen Sie körperlich, seelisch und geistig in einen tiefen Entspannungszustand, in dem umfassende Regeneration und Heilung geschehen können.

Haben Sie Geduld

Lassen Sie sich nicht verunsichern, falls Sie erst einmal keine Veränderung bzw. Verbesserung bemerken. Strömen wirkt immer – aber manchmal eben nicht zuerst dort, wo Sie es erwarten oder sich erhoffen. Das Körpersystem reguliert immer zuerst das, was gerade am notwendigsten ist, was es am dringendsten in diesem Moment braucht.

Das bedeutet aber nicht, dass Jin Shin Jyutsu einen Arzt ersetzen kann. Lassen Sie es abklären, wenn Sie Schmerzen haben oder es Ihnen anderweitig nicht gut geht. Strömen können Sie immer, auch zusätzlich zu einer ärztlichen Behandlung. Wie gesagt, stärkt es das Immunsystem, unterstützt die Wundheilung und Regeneration und harmonisiert auch mögliche Nebenwirkungen, wenn Sie Medikamente einnehmen.

Der Blasenstrom – der Ausgleicher und Beschützer

Der Blasenstrom stärkt das Vertrauen, gibt tiefe innere Sicherheit und Gelassenheit und hilft, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Der Blasenstrom

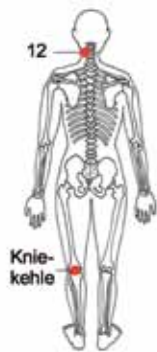
- hilft bei Ängsten, Panikattacken und Phobien,
- wirkt harmonisierend und ausgleichend,
- macht Probleme zu Chancen und hilft, wenn die Last zu groß ist,
- löst Arroganz und Halsstarrigkeit,
- unterstützt, im Augenblick zu leben,
- ist hilfreich bei Blasenentzündung, Blasenschwäche und Bettnässen,
- hilft bei unkontrolliertem Tränenfluss und Verstopfung des Tränenkanals,
- hilft bei Wasseransammlungen (Ödemen),
- hilft bei Ohrenschmerzen, Tinnitus und Hörsturz,
- hilft bei Arthrose, Arthritis und bei rheumatischen Erkrankungen,
- lindert Beschwerden im Bereich des oberen Kopfes, Hinterkopfes, Nackens und Rückens (auch bei Bandscheibenvorfall)
- und unterstützt die Entgiftung und Entsäuerung.

Für die linke Körperseite:

1. Schritt: Legen Sie die rechte Hand auf das **linke SES 12**, wo sie bis zum Ende des Stromes bleibt, und die linke Hand auf das **Steißbein**.



2. Schritt: Legen Sie die linke Hand in die **linke Kniekehle**.



3. Schritt: Legen Sie die linke Hand auf das **linke SES 16**.



4. Schritt: Halten Sie mit der linken Hand den **linken kleinen Zeh**.

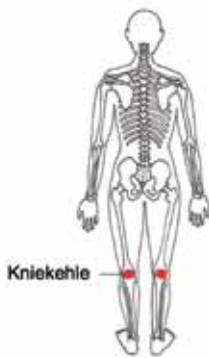


Für die rechte Körperseite:

1. **Schritt:** Legen Sie die linke Hand auf das **rechte SES 12**, wo sie bis zum Ende des Stromes bleibt, und die rechte Hand auf das **Steißbein**.
2. **Schritt:** Legen Sie die rechte Hand in die **rechte Kniekehle**.
3. **Schritt:** Legen Sie die rechte Hand auf das **rechte SES 16**.
4. **Schritt:** Halten Sie mit der rechten Hand den **rechten kleinen Zeh**.

Kurzgriff: Machen Sie den 1. Schritt vom Blasenstrom.

Oder legen Sie die Hände einfach in die **Kniekehlen**.



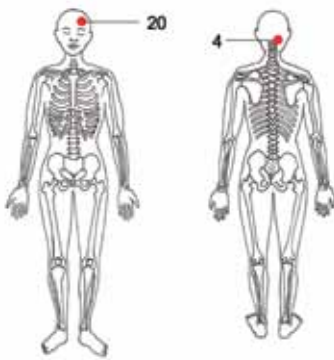
Zugehöriger Finger: Zeigefinger (S.40)

Kopf

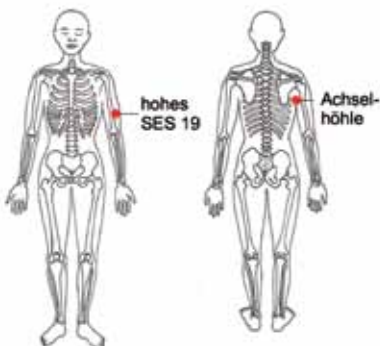
Augen

Ein Strömgriff zur allgemeinen Stärkung der Augen und bei sämtlichen Augenproblemen (Entzündung, Fehlsichtigkeit, Gerstenkorn ...) ist folgender:

Legen Sie eine Hand auf das **SES 20 der Körperseite des betroffenen Auges** und die andere Hand auf das **SES 4 der anderen Körperseite**.



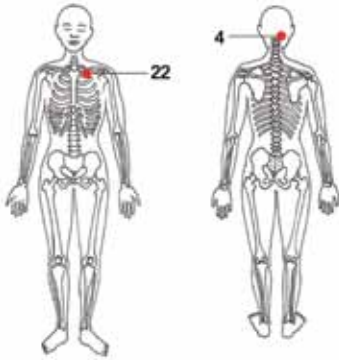
Oder legen Sie eine Hand in die **Achselhöhle der einen**, die andere Hand auf das **hohe SES 19 der anderen Körperseite**.



Augenentzündung

Machen Sie den **Griff zur allgemeinen Stärkung der Augen** (S.66).

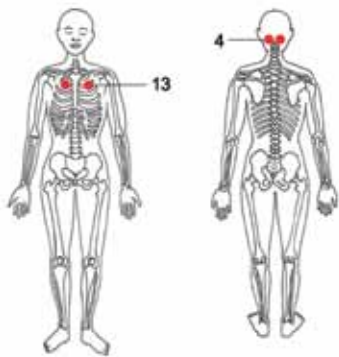
Oder strömen Sie mit einer Hand das **SES 4 der Körperseite des betroffenen Auges** und mit der anderen Hand das **SES 22 der anderen Körperseite**.



Verbesserung und Stärkung der Sehfähigkeit

Machen Sie den **Griff zur allgemeinen Stärkung der Augen** (S.66).

Oder legen Sie eine Hand in den Nacken auf **beide SES 4** und die andere Hand auf die Brust auf **beide SES 13**.



Halten Sie immer wieder den **Mittelfinger** (S.41).



Jin Shin Jyutsu ist eine sanfte Methode zur Harmonisierung der Lebensenergie, Stärkung des Immunsystems und Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Ob Allergien, Entzündungen, Husten, Kopf- oder Gliederschmerzen – durch einfaches Halten bestimmter Körperpunkte können Sie Beschwerden lindern und umfassende Heilungsprozesse in Gang setzen.

In diesem Buch führt Sie die erfahrene Jin-Shin-Jyutsu-Praktikerin Tina Stümpfig in die Technik ein. Anhand leicht verständlicher Erklärungen und zahlreicher Abbildungen zeigt sie, wie Sie die Griffe bei sich selbst und anderen anwenden. **Entdecken Sie die heilende Kraft Ihrer Hände, und verbessern Sie Ihre Gesundheit auf natürliche Weise!**