

Tina Stümpfig-Rüdissler

# Meine Hände helfen und heilen

Jin Shin Jyutsu®

Selbsthilfe für Kinder und Jugendliche



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Was bedeutet Jin Shin Jyutsu?	10
Jiro Murai – Der Wiederentdecker des Jin Shin Jyutsu	11
Jin Shin Jyutsu ist ...	12
Unsere Hände als Starthilfekabel	13
Zum Aufbau des Buches	14
Was du dir merken solltest	15
 <b>Regelmäßiger Batteriecheck</b>	 17
<i>36 bewusste Atemzüge – die große Umarmung</i>	18
<i>Finger halten</i>	20
<i>Der Zentralstrom</i>	27
 <b>Hilfe für die Schule von A bis Z</b>	 35
<i>Anfänge</i>	36
<i>Ängste vor Prüfungen</i>	37
<i>Ärger mit Lehrern</i>	39
<i>Konzentrationsprobleme/Lernen</i>	40
<i>Legasthenie</i>	41
<i>Logisches Denken</i>	42
<i>Stottern</i>	43
<i>Überaktivität</i>	45
 <b>Hilfe für meine Gefühle von A bis Z</b>	 47
<i>Alpträume</i>	48
<i>Ängste</i>	49
<i>Ärger</i>	51

<i>Bettnässen</i>	53
<i>Eifersucht</i>	55
<i>Liebeskummer</i>	56
<i>Rachegefühle</i>	57
<i>Schock – Schrecken</i>	58
<i>Sorge</i>	59
<i>Stimmungsschwankungen</i>	60
<i>Stress</i>	61
<i>Suchtverhalten</i>	62
<i>Trauer – Traurigkeit</i>	63
<i>Unzufriedenheit</i>	64
<i>Verzweiflung</i>	65
<i>Wut</i>	66

## **Hilfe für meinen Körper von A bis Z** 67

<i>Allergien</i>	68
<i>Asthma</i>	70
<i>Augenprobleme</i>	72
<i>Bauchschmerzen</i>	74
<i>Bluten</i>	76
<i>Daumenlutschen</i>	77
<i>Durchfall</i>	78
<i>Einschlafen</i>	80
<i>Erkältung</i>	81
<i>Fieber</i>	83
<i>Frieren</i>	84
<i>Halsschmerzen</i>	85
<i>Hautprobleme</i>	87
<i>Husten</i>	89
<i>Insektenstiche</i>	90
<i>Knochenbrüche</i>	91
<i>Kopfschmerzen</i>	92
<i>Migräne</i>	93

<i>Nase verstopft oder Nasenbluten</i>	94
<i>Ohrenschmerzen</i>	95
<i>Rückenprobleme</i>	96
<i>Schmerzen</i>	100
<i>Schwindel</i>	102
<i>Sonnenbrand</i>	103
<i>Übelkeit</i>	104
<i>Verbrennung</i>	106
<i>Verschlucken</i>	107
<i>Verstopfung</i>	108
<i>Völlegefühl</i>	109
<i>Zahnschmerzen</i>	110
 Register/Stichwortverzeichnis	 113
Dank	115
Information	116

## Jiro Murai – Der Wiederentdecker des Jin Shin Jyutsu

Jiro Murai wurde 1886 in Taiseimura in Japan geboren. Sein Vater war Arzt, ebenso wie viele seiner Vorfahren. Murai selbst wollte nicht Arzt werden, er wurde Seidenraupenzüchter. Er war sehr leichtsinnig und machte verrückte Sachen, wie an Esswettbewerben teilzunehmen, und hat damit sogar Geldpreise gewonnen. Allerdings wurde er im Alter von 26 Jahren sehr krank. Obwohl er von vielen Ärzten behandelt wurde, ging es ihm immer schlechter, bis ihm keiner mehr helfen konnte und man ihn für unheilbar erklärte.

Aber Jiro Murai gab die Hoffnung nicht auf. Er beschäftigte sich mit alten Meistern, die durch Meditation Heilung und Erleuchtung erlangten, und er bat seine Familie, ihn zu einer einsamen Berghütte zu bringen. Dort wollte er alleine sein und beten. Er war schon so schwach, dass er auf einer Trage auf den Berg gebracht werden musste. Dann bat er seine Familie, ihn sieben Tage lang allein in der Einsamkeit zu lassen und erst am achten Tag wiederzukommen, um nach ihm zu sehen.

Dort begann Murai zu meditieren und verschiedene Fingerpositionen auszuprobieren. Dennoch ging es ihm immer schlechter, er stand kurz vor dem Tod. Aber am siebten Tag war es ihm plötzlich, als würde er in einen heißen, lodernden Ofen geworfen. Als die gewaltige Hitze nachließ, spürte er starke innere Ruhe und Frieden. Und – zu seiner großen Überraschung war er geheilt.

Zum Dank dafür hat er beschlossen, sein Leben der Kunst des Jin Shin Jyutsus zu widmen, alles aufzuzeichnen und den Menschen weiterzugeben, um ihnen zu helfen und sie an die innere göttliche Kraft zu erinnern.

Das hat er dann auch getan.

Eine Schülerin von ihm war Mary Burmeister, die das Wissen später in die USA brachte. Und heute ist es auch bei uns bekannt.

## Jin Shin Jyutsu ist ...

*die Kunst des Glücklichenseins,  
die Kunst der Langlebigkeit,  
die Kunst der Güte,  
die Kunst des Schöpfers für mich persönlich,  
die Kunst, mich selbst kennen zu lernen,  
die Kunst, mir selbst helfen zu lernen.*

## Unsere Hände als „Starthilfekabel“

Alles, was wir zu Harmonie und Wohlfühlen brauchen – für den Körper, die Seele und die Gefühle –, tragen wir in uns selbst.

Indem wir unsere Hände auf bestimmte Körperstellen legen, können wir unsere Lebensenergie wieder in Harmonie bringen. Die Hände dienen uns dabei als „Starthilfekabel“. Das heißt, es geht nur darum, sie auf die Energiepunkte zu legen und das Fließen einfach geschehen lassen. Da man dabei die Energie wirklich strömen oder fließen spürt, bezeichnet man das Jin Shin Jyutsu im Sprachgebrauch der Einfachheit halber auch als „Strömen“.

Die göttliche Energie – die Lebensenergie – fließt immer durch uns, das ist das, was Leben ausmacht, was uns atmen lässt und unser Herz zum Schlagen bringt. Durch Ärger und Stress, durch ungesunde Ernährung (z. B. zu viel Süßes), durch zu viel Fernsehen, Video, Computerspiele, durch zu wenig Bewegung im Freien usw. schwächen wir unsere Lebensenergie und es kommt z. B. zu Krankheiten, Unwohlsein, Erschöpfung, Konzentrationsschwäche usw. Indem wir unsere Hände als Starthilfekabel auf die jeweiligen Energiepunkte legen, können wir unsere Lebensenergie wieder aufladen, oder besser: Wir geben unserer Lebensenergie Starthilfe, damit sie wieder frei und ungehindert durch uns fließen kann und wir uns stark und gesund fühlen.

Beim Strömen lassen wir die Hände immer so lange auf den bestimmten Punkten, bis wir das „Strömen“ auch spüren, das heißt, so nach ungefähr ein bis fünf Minuten können wir in unseren Händen ein leichtes Pulsieren wahrnehmen. Das ist ein Zeichen, dass die Lebensenergie wieder freier fließt, wir spüren also das Leben wieder stärker in uns oder durch uns fließen.

*Danke, Schöpfer, dass wir das, was wir wirklich brauchen, in uns tragen, so können wir uns selbst helfen – oder: Der Schöpfer hilft uns durch uns selbst.*

## Zum Aufbau des Buches

In dem Kapitel *Regelmäßiger Batterie-Check* findest du drei Möglichkeiten beschrieben, wie du dich selbst immer wieder insgesamt in Harmonie bringen kannst.

Danach habe ich verschiedene Themen oder Symptome aufgelistet mit ganz speziellen Griffen für das jeweilige Thema. Sie sind untergliedert in drei Hauptthemen:

- *Hilfe für die Schule von A bis Z*
- *Hilfe für meine Gefühle von A bis Z*
- *Hilfe für meinen Körper von A bis Z*

Zu jedem Symptom ist beschrieben, an welche Stellen am Körper du deine Hände legen kannst, um dich selbst zu „strömen“. Mithilfe der Fotos kannst du die Punkte leicht finden. Halte sie so lange, wie es dir gut tut. Eine Richtschnur ist ca. 10 bis 15 Minuten je Körperseite.

Die Griffe lassen sich auch bestimmten Fingern zuordnen. So kannst du, wenn es dir hin und wieder zu viel ist, den ganzen Griff zu machen, dir einfach den zugehörigen Finger halten.

Am Ende des Buches findest du im Stichwortverzeichnis noch einmal alle Symptome und Themen in alphabetischer Reihenfolge aufgelistet und mit Seitenzahlen versehen. Das hilft dir beim Nachschlagen, wenn du etwas ganz Bestimmtes suchst.



## Was du dir merken solltest

- Versuche, dich beim Strömen zu entspannen. Du musst nichts erzwingen. Deine Hände liegen einfach auf deinem Körper und tun die Arbeit von selbst. Schau, dass du eine bequeme Stellung findest. Es spielt keine Rolle, ob du beim Strömen sitzt oder liegst. Mach es so, wie es für dich am gemütlichsten ist.
- Es gibt kein Richtig oder Falsch. Du tust oder BIST einfach.
- Schau, was dir gut tut.
- Wenn du dich unwohl fühlst oder bestimmte Griffe dich stressen oder dir unangenehm sind, höre auf damit. Entspanne dich, und wenn du magst, halte den jeweiligen zugehörigen Finger, der bei den einzelnen Symptomen mit angegeben ist.
- Dieses Buch soll dir eine Hilfe sein, wenn es dir körperlich und gefühlsmäßig nicht gut geht. **Aber natürlich ist es ganz wichtig, auch mit deinen Eltern oder den Menschen, bei denen du lebst, über deine Probleme oder Beschwerden zu reden.**

# Regelmäßiger Batterie-Check



Wenn du dir regelmäßig etwas Gutes tun und deinem Körper helfen willst, die Lebensbatterie immer wieder bewusst neu aufzuladen, gibt es dafür verschiedene Möglichkeiten:

1. die große Umarmung mit den 36 bewussten Atemzügen
2. Finger halten
3. der Zentralstrom

## 36 bewusste Atemzüge – die große Umarmung

Dies ist eine ganz einfache Übung, die dir hilft, ruhig und entspannt zu werden und die dich wieder ins Gleichgewicht bringt, wenn du unruhig, gestresst, wütend, ängstlich ... bist.



∞ Gib dir selbst eine große Umarmung, wobei du die Hände in die Achselhöhle legst. Die Daumen zeigen nach oben und liegen auf der Brust.

∞ Lass deine Schultern fallen und entspanne dich.

∞ Lass deinen Atem in seinem natürlichen Rhythmus kommen und gehen.

∞ Atme 36 Atemzüge, wobei du das Ausatmen zählst. (Zähle: eins – Ausatmen – Einatmen – zwei – Ausatmen – Einatmen – drei ...)

Mary Burmeister sagte: „Unser Einatem ist der Ausatem des Universums und unser Ausatem ist der Einatem des Universums.“

Unser Atem ist unser Ernährer und unser Heiler. Das Leben atmet durch uns, mit jedem Atemzug.

Mit jedem bewussten Atemzug fließt Heilenergie durch unseren Körper, bis in jede einzelne Zelle.

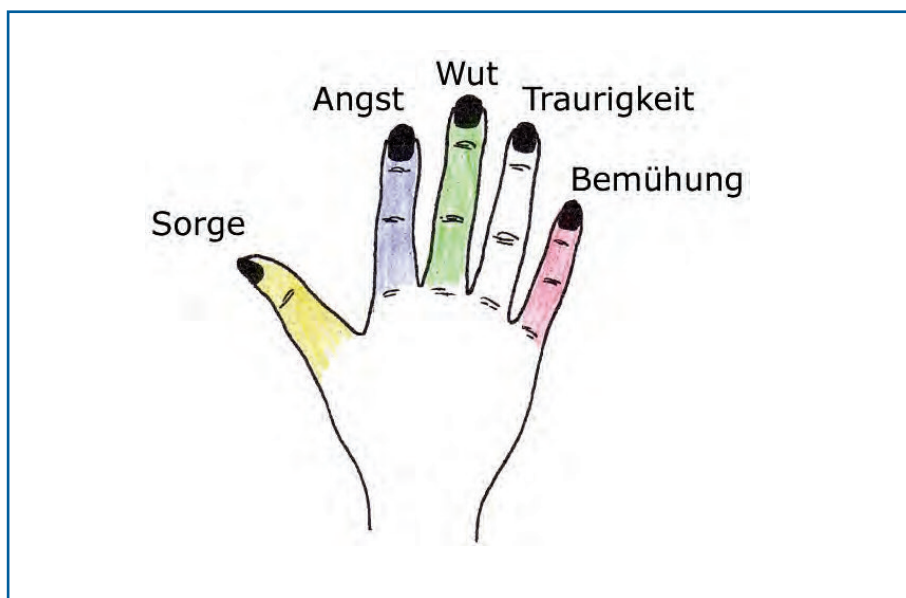
# Finger halten

Beim Strömen brauchst du dich um nichts zu bemühen. Entspanne dich, wenn möglich, oder sei einfach, wie du bist.

Die einfachste Art der Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfe ist das Fingerhalten. Indem du deine Finger einzeln hältst, harmonisierst du deinen ganzen Körper, deine Gefühle und Gedanken. In den Fingern verlaufen bestimmte Energieströme, die mit den Organen, mit unserem Denken und mit unserem Fühlen verbunden sind.

Jeder Finger ist einer bestimmten Einstellung, einem bestimmten Gefühl zugeordnet.

Der Daumen steht für Sorge (das heißt, wenn du dir Sorgen machst, halte deinen Daumen), der Zeigefinger steht für Angst, der Mittelfinger für Wut, der Ringfinger für Traurigkeit und der kleine Finger steht für Bemühung (ihn zu halten hilft dir loszulassen).



Welche Finger du halten willst und in welcher Reihenfolge, kannst du selbst entscheiden. Halte jeden Finger ungefähr zwei bis fünf Minuten oder so lange, bis du das Strömen oder Pulsieren spürst.

Du kannst auch zur allgemeinen Harmonisierung mit dem Daumen der linken oder rechten Hand beginnen, und danach den Zeigefinger halten, anschließend den Mittelfinger, dann den Ringfinger und schließlich den kleinen Finger. Danach die Finger der anderen Hand der Reihe nach.

Finger halten kannst du fast überall und es ist eine einfache Möglichkeit, dir selbst zu helfen, gesund, in der Freude und im Gleichgewicht zu sein.

## Meinen Daumen halten hilft mir,

- 🌀 wenn ich mir Sorgen mache
- 🌀 wenn ich mich alleine und einsam fühle
- 🌀 wenn ich mich ungeliebt fühle
- 🌀 wenn ich schlimme Träume habe
- 🌀 wenn ich schüchtern bin
- 🌀 wenn ich Halsschmerzen habe
- 🌀 wenn ich öfter Bauchschmerzen habe
- 🌀 wenn ich stottere



## Meinen Zeigefinger halten hilft mir,

🔗 wenn ich Angst habe

🔗 wenn ich mit den Zähnen knirsche

🔗 wenn ich Schmerzen habe

🔗 beim Zahnarzt

🔗 wenn ich es oft nicht rechtzeitig zur Toilette schaffe

🔗 wenn ich mich unsicher fühle

🔗 wenn ich mutig sein will





## Meinen Mittelfinger halten hilft mir,

- 🌀 wenn ich wütend bin
- 🌀 wenn ich mich ärgere
- 🌀 wenn ich alles bestimmen will
- 🌀 wenn ich schnell genervt bin
- 🌀 wenn mein Knie wehtut



## Meinen Ringfinger halten hilft mir,

- ∩ wenn ich traurig bin
- ∩ wenn ich jammere
- ∩ wenn ich viel weinen muss
- ∩ wenn ich mich wieder freuen möchte
- ∩ wenn meine Stimme so leise ist, dass andere mich nicht verstehen
- ∩ wenn ich keine Luft mehr bekomme
- ∩ wenn ich mit dem Atmen Schwierigkeiten habe
- ∩ wenn ich renne oder mich körperlich anstrenge (*Tipp: probier mal aus, beim Kurz- oder Langstreckenlauf mit deinen Händen einen Ring aus Daumen und Ringfinger zu machen, wobei du den Daumen auf den Fingernagel des Ringfingers legst. – Du wirst sehen dass du plötzlich mehr Puste hast!*)



## Meinen kleinen Finger halten hilft mir,

- zu lachen und mich zu freuen
- wenn mir alles zu stressig ist
- wenn alles so anstrengend ist
- mich besser zu konzentrieren
- wenn ich abends nicht einschlafen kann
- wenn ich vergesslich bin
- bei zuviel Perfektion
- bei Ohrenschmerzen
- wenn mir „die Ohren zugehen“, wenn ich einen Druck auf den Ohren hab



# Der Zentralstrom

Der Zentralstrom ist der Energiestrom, der uns direkt mit der universalen, der göttlichen Energie verbindet und der ununterbrochen durch uns fließt. Er versorgt uns mit der Lebensenergie und er strömt unablässig an unserer Körpervorderseite hinunter und an der Körperrückseite wieder hinauf.

Man nennt ihn auch Hauptzentralstrom, weil er uns für alle Vorgänge im Körper die Energie liefert. Wir können diesem Strom helfen, kraftvoll und ungehindert durch uns zu strömen, indem wir uns immer wieder bestimmte Energiepunkte halten. Im Folgenden werde ich dafür die einzelnen Schritte beschreiben.

