

NICOLA WILLE · CHRISTIANE KÜHRT

JIN SHIN JYUTSU

 **NIKOL**
VERLAG

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

**DIE KUNST,
SICH SELBST ZU HELFEN** 7

Eine Heilkunst mit Geschichte 8

Jiro Murai – Begründer

des Jin Shin Jyutsu 9

Der Weg nach Amerika 11

Die heilende Kraft der Hände 12

Uralte Kunst des Heilens 13

Die Energie der Hände 14

Eine Physio-Philosophie 16

So entstehen Blockaden 17

Regulierung über Energiepunkte 18

Mit Jin Shin Jyutsu sich erkennen 22

Strömen: Gesundheitsvorsorge

für jeden 24

Hilfe bei allen Beschwerden 25

Wann zum Jin Shin Jyutsu-

Therapeuten? 28

PRAXIS

**MIT SANFTEN BERÜHRUNGEN
SICH SELBST HEILEN** 31

Einfach Hand anlegen 32

So wird's gemacht 33



Das Strömen der Finger 38

Die Finger als Repräsentanten 39

Gezielt strömen 39

Das Strömen der Energiepunkte 44

So strömen Sie richtig 45

Der Hauptzentralstrom – die
perfekte Energietankstelle 74

FÜR ALLE FÄLLE

DEN RICHTIGEN STRÖMGRIFF . . . 77

Beschwerden von A–Z 78

Sofort anzuwenden 79

Allergien 80

Augenbeschwerden 80

Ballenbeschwerden 81

Beine, schwere 81

Blähungen 82

Blasenbeschwerden 82

Bronchitis 84

Durchblutungsstörungen der Beine 84

Durchfall 85

Ellbogenbeschwerden 85

Erbrechen 86

Erkältung 86

Erschöpfung 87

Essstörungen 87



Fieber 88
 Gallenprobleme 89
 Gehirnerschütterung 90
 Gelenkbeschwerden 91
 Gewichtsprobleme 93
 Halsschmerzen 93
 Hämorrhoiden 94
 Hautprobleme 94
 Herpes 95
 Herzbeschwerden 95
 Hitzewallungen 97
 Hüftbeschwerden 97
 Husten 98
 Immunsystem, geschwächtes 98
 Kniebeschwerden 98
 Kopfschmerzen 100
 Krampfadern 102
 Magenbeschwerden 102
 Menstruationsbeschwerden 104
 Migräne 104
 Nackenbeschwerden 105
 Nebenhöhlenbeschwerden 106
 Nervenschmerzen im Gesicht 106
 Niedergeschlagenheit 107
 Nierenbeschwerden 107

Ohrenbeschwerden 108
 Parodontose 109
 Prämenstruelles Syndrom 110
 Rheumatische Beschwerden 110
 Rückenbeschwerden 110
 Schlafstörungen 112
 Schnarchen 113
 Schwindel 114
 Übelkeit 114
 Verstopfung 115
 Wadenkrämpfe 115
 Wunden 116
 Zahnbeschwerden 117

Das Strömen von Kindern 118
 Linderung leicht gemacht 119
 Kinderbeschwerden
 von A-Z 120

SERVICE

Zum Nachschlagen 122
 Bücher, die weiterhelfen 122
 Adressen und Links, die weiterhelfen .. 123
 Sachregister 124
 Impressum 127

DIE AUTORINNEN



Nicola Wille kommt als staatlich anerkannte Masseurin und medizinische Bademeisterin ursprünglich aus dem schulmedizinischen Bereich. Auf der Suche nach ganzheitlichen Behandlungsmethoden belegte sie in den 80er Jahren ihr erstes Jin Shin Jyutsu-Seminar bei Mary Burmeister. Jin Shin Jyutsu überzeugte sie so sehr, dass sie diese Heilkunst erlernte und viele Jahre in Reha-Kliniken praktizierte. Seit der Geburt ihrer Tochter 1991 arbeitet Nicola Wille in einer eigenen Praxis am Tegernsee. Ihr Behandlungsschwerpunkt ist Jin Shin Jyutsu. Außerdem bietet sie DIE VERTIKALE BALANCE®, Tachyon-Energiearbeit sowie verschiedene Arten von Massagen und Kinesiologie an.



Christiane Kührt arbeitet als freie Journalistin und Autorin. Sie hat zahlreiche Bücher für den Gräfe und Unzer Verlag geschrieben. Seit der Geburt ihrer beiden Kinder beschäftigt sie sich intensiv mit alternativen Heilmethoden. Die Heilkunst des Jin Shin Jyutsu praktiziert sie als Selbst- und Familienhilfe bereits seit vielen Jahren mit Erfolg. Sie besucht regelmäßig Seminare und Übungsabende.

EIN WORT ZUVOR

Sie sind auf der Suche nach einer Alternative zur Schulmedizin? Ihnen wird mehr und mehr klar, dass der Mensch nicht auf seine Krankheitssymptome reduziert werden kann, sondern als Ganzes, auch mit seinen täglichen Freuden und Sorgen, betrachtet werden muss? Sie suchen deshalb vielleicht eine Heilmethode, die Ihrem ganzen Körper guttut, die keine Nebenwirkungen hat, die kein Geld, sondern nur täglich ein paar Minuten Zeit kostet? Eine Heilkunst, die ganz einfach zu erlernen ist, die Sie selbst und ohne Therapeuten anwenden können? Dann ist Jin Shin Jyutsu – »Strömen« – genau das Richtige für Sie.

Jin Shin Jyutsu ist kein Wellnesstrend. Es ist vielmehr das uralte Wissen um die Heilkraft der Hände und die Selbstheilungskraft des Körpers. Und es geht darum, sich selbst und den eigenen Körper besser kennen und verstehen zu lernen.

Die Jin Shin Jyutsu-Philosophie geht davon aus, dass Beschwerden und Krankheiten durch blockierte Energie entstehen. Über sogenannte Energiepunkte, von denen es 26 auf dem Körper gibt, lassen sich diese krank machenden Blockaden lösen, sodass die Energie wieder fließen kann. Dabei werden die Energiepunkte nicht massiert oder gedrückt, sondern lediglich leicht mit den Fingern berührt. Zum Strömen brauchen Sie also nichts weiter als Ihre Hände, diesen Ratgeber mit dem Folder für Erste Hilfe bei Notfällen und täglich ein paar Minuten Zeit.





Ergreifen Sie die Gelegenheit und lernen Sie diese faszinierend einfache Heilkunst. Wo sonst bekommen Sie heute noch eine wirksame Gesundheitsvorsorge, die Sie nichts kostet, die bei zahlreichen Beschwerden hilft und dazu noch Vitalität und Ausgeglichenheit bringt? Machen Sie es wie wir: Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigenen Hände!

Nicola Wille
Christiane Kührt



DIE KUNST, SICH SELBST ZU HELFEN

Sobald Sie instinktiv Ihre Hand auf eine schmerzende Stelle des Körpers legen, aktivieren Sie bereits Ihre Selbstheilungskräfte. Mit Jin Shin Jyutsu beeinflussen Sie Ihre Körperenergie ganz gezielt.

	Eine Heilkunst mit Geschichte	8
	Die heilende Kraft der Hände	12
	Eine Physio-Philosophie	16
	Strömen: Gesundheitsvorsorge für jeden	24



Eine Heilkunst mit Geschichte

Das Wissen um die Heilkraft der Hände ist schon Tausende von Jahren alt und in vielen Kulturen zu Hause. Je mehr dieses Wissen zunahm und sich ausbreitete, desto unterschiedlichere Methoden wurden entwickelt. Viele flossen in bereits bestehende Heilmethoden ein. Manche gerieten auch in Vergessenheit, so wie die Grundlagen der Heilkunst des Jin Shin Jyutsu, bis sie von einem jungen Japaner zu Beginn des 20. Jahrhunderts wiederentdeckt und weiterentwickelt wurden.

Der Grundgedanke des Jin Shin Jyutsu – ebenso wie anderer traditioneller Heilmethoden – ist, dass Energie den Körper durchfließt. Wird dieser Energiefluss gestört, entstehen Blockaden, die nicht nur das Wohlbefinden beeinträchtigen, sondern sogar krank machen können. Jin Shin Jyutsu löst durch das sanfte Auflegen der Finger auf bestimmte Körperpunkte diese Blockaden und stimuliert damit den Energiefluss.

Jiro Murai – Begründer des Jin Shin Jyutsu

Jiro Murai wurde 1886 als Sohn eines wohlhabenden Arztes im japanischen Taiseimura geboren. Sein großer Bruder setzte die Familientradition fort und studierte Medizin. Murai hingegen wurde Seidenraupenzüchter. Er war ein leichtlebiger junger Mann, der sich dem übermäßigen Essen und Trinken hingab. Im Alter von 26 Jahren wurde er so schwer krank, dass die Ärzte ihn schließlich als unheilbar aufgaben.

Das veranlasste Jiro Murai, sich mit den großen Meistern der Geschichte zu befassen. Er hatte gelesen, dass manche von ihnen durch Meditation und die Heilkraft der Hände Wunder erfahren hatten. Schließlich bat er seine Familie, ihn auf eine Berghütte zu tragen und acht Tage dort allein zu lassen. In dieser Zeit fastete und meditierte er und probierte verschiedene Fingerpositionen, sogenannte Mudras, an sich aus (Seite 36). Er war fasziniert von dem, was mit ihm passierte: Immer wieder verlor er das Bewusstsein. Und von Tag zu Tag wurde ihm kälter, bis ihn auf einmal eine unglaubliche Hitzewelle erfasste. Nach dieser Hitze, so berichtete er später, empfand er plötzlich große innere Ruhe. Als seine Familie wieder zu ihm kam, war er gesund. Nach dieser Erfahrung widmete Murai sein Leben dem Heilen.

Das innere Gleichgewicht wiedererlangen

Aus seinem eigenen Leiden gewann Jiro Murai die Erkenntnis: Krankheiten entstehen aus einem Mangel an innerer Harmonie. An sich selbst hatte er erfahren, dass es mit bloßen Händen möglich ist, diese Harmonie wiederzufinden. Das war für ihn der Anlass, die Menschen und ihre Krankheiten zu erforschen.

MUDRAS: HEILENDE GRIFFE

Durch das Verbinden, Beugen und Strecken bestimmter Finger soll die Energie im Körper wieder ungehindert fließen. Mudras haben in vielen Kulturen eine lange Tradition.

JIN SHIN JYUTSU UND REIKI: WO LIEGEN DIE UNTERSCHIEDE?

Sowohl Jin Shin Jyutsu als auch Reiki sind japanische Heilkünste. Bei beiden geht man davon aus, dass Lebensenergie im Fluss sein muss, damit der Mensch gesund bleibt. Reiki arbeitet mit Chakren, Symbolen und Lebensregeln, der Energiefluss kann nur durch Einweihungen, die ein Reiki-Meister durchführt,

aktiviert werden. Bei Jin Shin Jyutsu sind es 26 Energiepunkte, über die sich Blockaden lösen lassen. Diese Punkte helfen auch, Ursachen für Beschwerden und damit sich selbst zu erkennen. Jin Shin Jyutsu kann jeder ohne Vorwissen an sich selbst ebenso wie an anderen anwenden.

Jiro Murai suchte nach den Ursachen für Disharmonien, die den Energiefluss stören. Aufgrund seiner Erfahrungen, verbunden mit den Kenntnissen und dem Wissen der alten Meister, entwickelte Murai seine Heilkunst, die er später Jin Shin Jyutsu nannte. Dabei werden Blockaden durch das sanfte Auflegen der Hände auf bestimmte Energiepunkte gelöst.

Die Bibliothek des Kaisers

Neben seinen langjährigen praktischen Studien gewann Murai seine Einsichten und Erkenntnisse durch das Studium unterschiedlicher, teils uralter Quellen. Zu diesem Zweck stand ihm auch die kaiserliche Bibliothek zur Verfügung, deren Benutzung ihm der japanische Kaiser als Dank für seine Behandlung erlaubte. In dieser wahren Schatztruhe alten Wissens fand er das »Kojiki«, das »Buch der alten Dinge«. Was in diesen Texten zu den traditionellen Heilkünsten stand, überprüfte Jiro Murai in der Praxis. Er beschäftigte sich lange Zeit mit den Obdachlosen und Armen Tokios, studierte und behandelte ihre Krankheiten. Später reiste er durch Japan und zeichnete seine Studien unermüdlich auf. Auch wenn Murai zeit seines Lebens Japan nicht verließ, wollte er dennoch sein Wissen möglichst vielen zugänglich machen. Er suchte deshalb nach einem Menschen, der seine Kunst in die Welt trug. Als er Mary Burmeister kennenlernte, wusste er, dass sie die Richtige für seine Mission war.

Der Weg nach Amerika

Mary Burmeister, eine Amerikanerin japanischer Abstammung, wurde 1918 in Seattle im US-Staat Washington geboren. Mitte der 40er Jahre ging sie nach Japan, um als Übersetzerin zu arbeiten und Diplomatie zu studieren. Im Hause eines gemeinsamen Freundes begegnete sie Jiro Murai. Der war von der intelligenten jungen Frau sofort angetan und stellte ihr die schicksalsträchtige Frage: »Möchten Sie bei mir etwas lernen, das Sie als Geschenk aus Japan mit nach Amerika nehmen können?« Als Mary lapidar mit »Ja« antwortete, wusste sie noch nicht, dass dieses Wort ihr Leben verändern sollte. Zwölf Jahre lernte Mary Burmeister bei Jiro Murai. Sie wurde nicht nur seine Schülerin, sondern auch Botschafterin des Strömens und brachte die Kunst des Jin Shin Jyutsu zunächst in die USA, später nach Europa.

Eine Heilkunst erobert die Welt

1954 zog Mary wieder nach Amerika, begann aber erst 1963 – zwei Jahre nach dem Tod des Meisters Jiro Murai – Jin Shin Jyutsu aktiv auszuüben. Ihre Erkenntnisse und Erfahrungen brachten die Heilkunst Schritt für Schritt weiter. Nach Mary Burmeister ist Jin Shin Jyutsu als Heilkunst, und nicht als festgefahrene Heilmethode zu sehen. Eine Kunst, so betonte sie, erfordert viel Verständnis, ist kreativ, bleibt also offen für Neues. Unermüdlich trug sie dieses Wissen durch ihre Schüler in die Welt. Heute gibt es in über 20 Ländern Jin Shin Jyutsu-Therapeuten, von denen viele noch von Mary Burmeister selbst unterrichtet wurden. Jeder, der mit Jin Shin Jyutsu in Berührung kommt, wird immer wieder die Worte hören: »Wie Mary sagt, ...«. Die anschauliche Unterrichtsweise, ihre Zitate, Gedanken und Lebensweisheiten sind in dem Buch »What Mary says ...« von ihren Schülern veröffentlicht worden (Seite 122). Mary Burmeister ist der Inbegriff der Jin Shin Jyutsu-Physio-Philosophie. Bis zu ihrem Tod im Januar 2008 lebte sie in Scottsdale, Arizona. Dort gründete sie auch die Jin Shin Jyutsu-Zentrale, welche weltweit alle Jin Shin Jyutsu-Aktivitäten wie Vorträge, Seminare, Aus- und Fortbildungen koordiniert (Adresse Seite 123).

»JIN SHIN JYUTSU« WÖRTLICH

»Jin«: wissender, mitfühlender Mensch, »Shin«: Schöpfer, »Jyutsu«: Kunst. Ursprünglich als »Kunst des Schöpfers durch den mitfühlenden Menschen« übersetzt, interpretierte Mary Burmeister Jin Shin Jyutsu als »die Kunst, mich selbst kennenzulernen« beziehungsweise »Die Kunst, mir helfen zu lernen«.
