

# Heilende Handgriffe

**Jin Shin Jyutsu: Die japanische Lehre zur Selbstheilung bei Energieblockaden findet immer mehr Anhänger**

VON KIRSTEN SCHIEKIERA

Es passiert leider ziemlich häufig: Gestreßt und mißgestimmt kommt man nach einem langen Arbeitstag nach Hause. Neben der allgemeinen schlechten Laune plagen auch noch bohrende Kopfschmerzen. In solchen Fällen haben die meisten von uns ihre eigenen Methoden parat, um die Beschwerden loszuwerden – die reichen von der Einnahme einer Schmerztablette über den Genuß einer starken Tasse Kaffee bis zum Anschauen der Lieblings-Soap. Diese Self-Made-Therapien haben eine Gemeinsamkeit: Sie lenken höchstens ab oder betäuben den Schmerz. Helfen tun sie nicht – zumindest nicht auf Dauer.

Eine sanfte Methode um Alltagsbeschwerden zu lindern ist die japanische Heilkunst Jin Shin Jyutsu, die hierzulande immer mehr Anhänger findet. Ausgesprochen wird der Begriff „Dschin Schin Dschitsu“ und bedeutet in der Übersetzung „Die Kunst des Schöpfers durch den wissenden, mitfühlenden Menschen.“ Bei der klassischen Niedergeschlagenheit nach der Arbeit inklusive Kopfschmerzen würde es nach dieser Lehre helfen, wenn man sich entspannt aufs Sofa setzt, die Beine anzieht und mit den Händen die Spitzen der großen Zehen hält. Unwichtig ist dabei, ob die Arme über Kreuz gehalten werden oder nicht. Entscheidend ist allerdings, daß man sich einige Minuten Zeit für die Übung nimmt. Langsam beginnt man zu spüren, daß sich Schmerz und das Gefühl des Unwohlseins verflüchtigen und man sich entspannt.

Aus der Sicht von Menschen, die Jin Shin Jyutsu praktizieren, sind Alltagsbeschwerden in erster Linie Warnsignale, die uns zeigen, daß Körper und Seele aus dem Gleichgewicht geraten sind. Diese Signale geben uns die Chance, rechtzeitig entgegenzuwirken, um unsere innere Balance wieder zu finden. Oft werden Jin-Shin-Jyutsu-Anwendungen auf den menschlichen Körper auch mit dem Stimmen eines „unsauber“ klingenden Instruments verglichen.

Die Anwendungen beruhen auf der Vorstellung, daß jede Körperhälfte 26 sogenannte „Sicherheits-Energieschlösser“ hat. Sind diese Schlösser beispielsweise durch Streß oder falsche Lebensbedingungen verschlossen, dann entstehen Energieblockaden. Die Folge davon sind Schmerzen, Verspannungen und Unwohlsein. Wer, wie beschrieben, seine großen Zehen hält, sorgt nach dem Jin-Shin-Jyutsu-Verständnis dafür, daß die Blockaden gelöst werden und die Lebensenergien wieder fließen können. „Strömen“ nennt man diesen Vorgang. In der Regel werden dabei zwei der Sicherheits-Energieschlösser (SES) gleichzeitig gehalten, damit die Energie zwischen diesen beiden Polen



**Fingerposition 6** unterstützt die Atmung und öffnet den Brustkorb. Sie hilft den Ohren und der Höhenanpassung



**Fingerposition 7** (Innenseiten der Mittelfinger aneinanderhalten) hält Körper Geist und Seele in Harmonie. Hilft bei geistiger Anspannung, Verdauungsproblemen, Beinbeschwerden, übertriebenem Verantwortungsgefühl



**Fingerposition 8** hilft der aufsteigenden Energie. Bei Rückenschmerzen und allgemeinem Unwohlsein

**Zehen halten für vollkommene Lebenskraft: Dieser Griff erdet und hilft Menschen, die leicht die Kontrolle verlieren. Er hilft u. a. auch bei Kopfschmerzen und stärkt die Herzfunktion**

Fotos: Südwest Verlag/Dominik Parzinger aus: Waltraud Riegger-Krause: „Jin Shin Jyutsu“, 176 S., 16,95 €



Hände auf Stirn und Nacken: Dieser Griff hilft bei Augenbeschwerden, Lernschwierigkeiten, Legasthenie und fördert das klare Denken



ganz konkrete Soforthilfe beispielsweise zur Linderung von Schmerzen und zur Stillung von Blutungen. Obwohl viele Anwendungen schnell ihre Wirkung zeigen, würde kein seriöser Therapeut Wunderheilungen versprechen.

„Mit Erfahrung kann man schnell spüren, wo bei einem Menschen die Blockierungen liegen und an welcher Stelle die Behandlung ansetzen muß“, sagt Matthias Bergmann. Durch das „Strömen“ der Sicherheits-Energieschlösser werden die Flüsse des Körpers positiv beeinflusst. „Sehr wichtig ist, daß dem Patienten die Möglichkeit eröffnet wird, sich selbst zu behandeln. Wer Jin Shin Jyutsu regelmäßig anwendet, lernt seinen Körper besser kennen.“

Anders als beispielsweise bei der Akupunktur und bei der Akupressur käme es nicht darauf an, daß Körperpunkte millimetergenau getroffen werden. Mit den meist sehr einfachen Übungen haben Anfänger kaum Probleme. Schwer fällt es dagegen manchmal, die nötige Ruhe zu finden. Wer ist es schon gewohnt, minutenlang nichts anderes zu tun als den Zeigefinger der rechten Hand zu halten?

Die Jin-Shin-Jyutsu-Lehre basiert auf der Annahme, daß wir mit dem Wissen, was unserem Körper gut tut, geboren werden. Allerdings ist dieses Wissen nicht jedem und nicht jederzeit zugänglich. Nach dem Verständnis der Lehre wenden viele Menschen Jin Shin Jyutsu auch unbewußt an. Wer über ein Problem grübelt und dabei die Stirn mit den Innenseiten seiner Hände abstützt, aktiviert dabei – intuitiv, aber nicht zufällig – die Schlösser, die die beiden

Gehirnhälften ausbalancieren. Und wer es noch nicht am eigenen Leib erlebt hat, der kennt das Bild zumindest aus Filmen: Menschen, die einen Schock erlitten haben, verharren stumm, kreuzen die Hände über der Brust und halten ihre Oberarme. Für Jin-Shin-Jyutsu-Kundige ist diese Geste kein Ausdruck der Hilflosigkeit, sondern hat einen ganz anderen Sinn. Mit den Händen werden die beiden Sicherheits-Energieschlösser Nr. 13 harmonisiert, die unter anderem dafür sorgen, daß man sein emotionales Gleichgewicht wieder findet.

Gerade Anfänger sollten sich für Jin-Shin-Jyutsu-Übungen ein wenig Ruhe gönnen und möglichst bequeme Kleidung tragen. Anfangs ist es sinnvoll, nach etwa drei Minuten die Positionen zu wechseln, mit ein wenig Erfahrung spürt man später dann intuitiv, wann die Zeit gekommen ist, eine neue Position einzunehmen.

Jin-Shin-Jyutsu-Zentrum Berlin  
☎ 832 62 20, www.jin-shin-jyutsu-berlin.de,  
Info-Abend (kostenfrei) am 25.11 um 19 Uhr,  
Wiesbadener Straße 5, Anmeldung unter  
☎ 832 62 20



**Buchtips:**  
Waltraud Riegger-Krause: „Jin Shin Jyutsu – die Kunst der Selbstheilung durch Auflösen der Hände“, Südwest-Verlag, 176 S., 16,95 €;  
Birgitta Meinhardt: „Jin Shin Jyutsu für die Seele“, Knaur, 16,90 €;  
Ilse-Maria Fahmow: „Jin Shin Jyutsu“, Droemer Knaur, 9,90 €