

DIE ERSTAUNLICHE HEILKUNST DES

Jin Shin Jyutsu

KANN ICH MEINE

Rückenschmerzen

EINFACH

wegströmen

LASSEN?

TEXT ASTRID KESSLER

Wir haben es selbst in der Hand, uns von quälenden Rückenschmerzen zu befreien. Das Wissen dazu liefert die uralte japanische Heilkunst des Jin Shin Jyutsu, die auf einem komplexen System aus Energieströmen basiert. Um Blockaden zu lösen, werden bestimmte Bereiche berührt – eine verblüffend einfache wie wirksame Methode, um unseren Rücken wie auch die Seele und den Geist zu perfekter Entspannung zu führen

ENERGIESCHLOSS 3
bei Nackenverspannungen,
Problemen im Beckenbereich

ENERGIESCHLOSS 11
bei Nacken, Halswirbelsäulen-,
Schulter- und Hüftbeschwerden

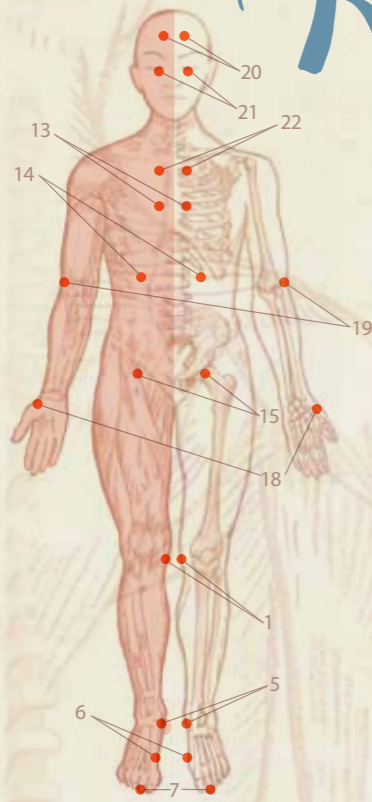
ENERGIESCHLOSS 23
bei Rheuma, Gicht, Arthritis

ENERGIESCHLOSS 2
bei allen Rückenbeschwerden, nimmt
Gewicht vom Rücken, harmonisiert die
Körperhaltung, stärkt die Knochen

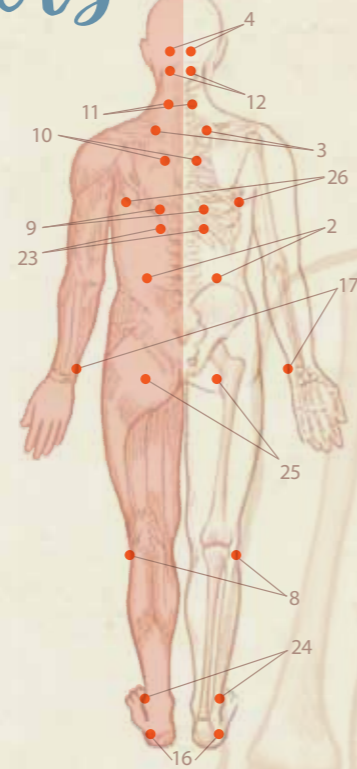
HAUPTZENTRALSTROM DER KÖRPERENERGIE

DIE SICHERHEITSENERGIESCHLÖSSER UNSERES

Körpers

ENERGIESCHLÖSSER
VORDERANSICHT

- (1) „Urbeweger“ Innenseite des Knies, hilft u. a. bei Spannungskopfschmerz
 (5) „Erneuerung“ Innenseite des Fußgelenks, hilft u. a. bei Schmerzen
 (6) „Gleichgewicht“ Fußgewölbe auf der Innenseite des Fußes, löst u. a. Spannungen in Hüfte, Beinen und Rücken
 (7) „Sieg“ Unterseite des großen Zehs, hilft u. a. bei Kopfschmerz
 (13) „Fruchtbarkeit“ Vorderseite Brustkorb auf Achselhöhe, u. a. bei Verspannungen an Hals, Nacken, Schultern
 (14) „Nahrung“ Auf beiden Seiten der Brust, jeweils am unteren Rand der letzten Rippe, hilft u. a. bei Sodbrennen und Schlafproblemen
 (15) „Tiefe Freude“ In der Leiste neben dem Schambein, hilft u. a. bei verspanntem Rücken
 (18) „Körperbewusstsein“ Handinnenseite, Daumenwurzel zum Handgelenk, hilft u. a. beim Einschlafen
 (19) „Führung“ Armbeuge auf Daumenseite, unterstützt die Fitness, lindert Rückenbeschwerden
 (20) „Ewigkeit“ Oberhalb der Augenbrauen, öffnet das Denken
 (21) „Tiefe Sicherheit“ Neben den Nasenflügel, unterstützt die Verdauung, nimmt Sorgen
 (22) „Vollständige Anpassung“ Je zwei Fingerbreit unter dem Schlüsselbein, hilft u. a. bei Husten, harmonisiert Sorgen

ENERGIESCHLÖSSER
RÜCKENANSICHT

- (2) „Weisheit“ Auf dem Beckenkamm, hilft u. a. bei Rückenbeschwerden, fördert das Einatmen
 (3) „Die Tür“ Oberer Rücken, Innenkante Schulterblatt, bringt u. a. den Atem in Balance
 (4) „Das Fenster“ Untere Kante Schädelbasisknochen, hilft u. a. bei Halswirbelsäulenbeschwerden und stärkt die Augen
 (8) „Rhythmus“ Äußere Rückseite des Knies, reguliert u. a. Muskelverspannungen
 (9) „Neuanfang“ Rücken, zwischen unterem Ende Schulterblatt und Wirbelsäule, u. a. bei Rückenproblemen
 (10) „Fülle“ Rücken, zw. Schulterblatt und 5. Brustwirbel, hilft u. a. bei Blutdruckproblemen
 (11) „Loslassen“ Neben 1. Brustwirbel, lindert Nacken-, Halswirbelsäulen- und Schulterprobleme
 (12) „Universelle Führung“ Mitte des Nackens, re. und li. der Wirbelsäule, entspannt den Nacken
 (16) „Umwandlung“ Fußaußenseite, u. a. bei Kopfschmerzen
 (17) „Fortpflanzungsenergie“ Außenseite Handgelenk, u. a. bei Verstauchung
 (23) „Schicksal“ Unterhalb der letzten Rippe, hilft u. a. gegen Angst
 (24) „Verständnis“ Mitte Außenkante Fuß, hilft u. a. bei Erschöpfung
 (25) „Regeneration“ Auf den Sitzknochen, auf den Händen sitzen, bringt u. a. den Kreislauf wieder in Schwung
 (26) „Frieden“ Äußerer Rand der Schulterblätter, u. a. bei Taubheit der Finger

Auf den folgenden Seiten geht es nicht um eine bestimmte Form von Gymnastik, für die man einen besonderen Fitnessgrad haben müsste. Es handelt sich um keine Massage, es wird keinerlei Druck ausgeübt, auch Nadeln kommen nicht zum Einsatz. Es geht einfach nur um Berührungen. Unsere Hände legen sich für eine Weile auf bestimmte Bereiche unseres Körpers und verharren dort für ein paar Minuten. Das ist die ganze Kunst, oder vielmehr Heilkunst des Jin Shin Jyutsu aus Japan – mit 4000 Jahren wohl eines der ältesten Heilkonzepte überhaupt, für das es im Übrigen auch keinerlei besonderer Fähigkeiten bedarf. Jin Shin Jyutsu ist wirklich für jeden anwendbar: Einfach berühren, und das Wunder kann beginnen. Und das soll wirklich Rückenschmerzen lindern? Hierzu nur eine Zahl: Wussten Sie, dass jährlich nur 1 Prozent der Japaner wegen Rückenschmerzen der Arbeit fernbleiben, in Deutschland dagegen 28 Prozent?

Jin Shin Jyutsu entspricht der Überzeugung, nicht erst etwas für die Gesundheit zu tun, wenn man bereits krank ist. Und es basiert, wie die meisten fernöstlichen Gesundheitskonzepte, auf der Annahme, dass die Lebensenergie unseren Körper in einer ganz bestimmten Gesetzmäßigkeit durchfließt: Sie fließt an der Körpervorderseite hinunter und an der Körperrückseite hinauf. Dabei bewegt sie sich innerhalb bestimmter Ströme. Wenn es uns gut geht, wir keinerlei Schmerzen haben, wach und entspannt sind, dann ist diese Energie im Fluss. Doch wenn wir schmerzhaft verspannt sind, uns generell nicht im Gleichgewicht fühlen und gestresst sind, sind das untrügliche

Zeichen dafür, dass dieser Fluss blockiert ist. Die Fähigkeit, diese Blockade aufzulösen, haben wir selbst in der Hand.

Die heilende Kraft
der Hände

Denn in unseren Händen pulsiert für uns spürbar die Lebensenergie am stärksten, eine Berührung – etwa das Auflegen unserer Hand auf den Rücken eines Mitmenschen – empfindet dieser immer als wohltuend. Wenn wir Energieblockaden auflösen wollen, brauchen wir nur zu wis-

„Jin Shin Jyutsu

IST DIE KUNST,
MICH SELBST
ZU ERKENNEN,
MIR SELBST
ZU HELFEN.“

Mary Burmeister – die US-Amerikanerin japanischer Abstammung brachte das Heilströmen Mitte des 20. Jahrhunderts in die westliche Welt

sen, an welcher Stelle wir unsere Hände auflegen müssen. Aber genau genommen wissen wir das ja bereits: Instinktiv fassen wir uns etwa mit beiden Händen an den unteren Rücken und richten uns dabei auf, wenn wir längere Zeit angespannt gegessen haben. An der Stelle, wo unsere Hände aufliegen, befinden sich zwei von insgesamt 26 sogenannten Sicherheitsenergieschlössern, abgekürzt SES. Sie bilden energetische Zentren am Körper, die bis zu einem Durchmesser von etwa einer Handbreite groß sind und auf unterschiedlichen Energiebahnen liegen. Passend zum Bild eines Schlosses sind sie verschlossen, sobald Energieblockaden vorliegen.

Erst wenn wir sie eine Weile berühren – zwischen zwei und 20 Minuten – öffnen wir sie wieder, es stellt sich tiefe Entspannung ein, Stress und Schmerz werden gelindert.

In unseren Händen halten wir also buchstäblich den Schlüssel zur Schmerzfürfreiheit. Jin Shin Jyutsu ist ein unschätzbar wertvolles Werkzeug, um allen möglichen Arten von Beschwerden vorzubeugen, aber auch, um bereits vorhandene zu behandeln. Und dafür muss man weder in einer asiatischen Denkschule verhaftet sein, noch besondere Kenntnisse über energetische

Zustände besitzen. Im Gegenteil: 159 Krebspatienten in den USA, die zuvor noch nie mit dieser Heilkunst in Berührung gekommen waren, gaben in einer Studie an, dass Jin Shin Jyutsu eine Schmerzlinderung um etwa zwei Punkte auf der Schmerzskala brachte – kein Medikament hatte das in langen Jahren des Leidens bewirken können.

Jin Shin Jyutsu wirkt auf allen Ebenen: Es kann das körperliche und das seeli-

sche Befinden verbessern, indem es uns ein Gefühl tiefer Entspannung schenkt. „Jin Shin Jyutsu ist eine Lebenskunst“, betont die Jin-Shin-Jyutsu-Praktikerin Nadine Holtz (s. Interview S. 28). „Wenn ich ein Symptom habe – etwa Schmerz – heißt das nicht unbedingt, dass der Schmerz durch das Strömen sofort weggeht. Es findet vielmehr ein grundlegendes Umdenken statt: Meine Stimmung hellt sich auf, meine Gedanken verändern sich, meine Laune verbessert sich.“

Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, wie Sie durch Berühren der Sicherheitsenergieschlösser, Blockaden lösen und gezielt gegen Rückenschmerzen vorgehen können.

„MIT *Jin Shin Jyutsu* LADEN WIR EIN,
DEN SCHMERZ LOSZULASSEN“

Wie genau funktioniert Strömen?

Um unsere Energieflüsse zu harmonisieren, legen wir unsere Hände auf die Sicherheitsenergieschlösser. Es werden immer zwei davon gleichzeitig berührt. Die Halte ich mit meinen beiden Händen, weil die Energie von der einen zur anderen Hand fließt, dabei entsteht so etwas wie eine Polarität. Das funktioniert wie bei einem Starthilfekabel beim Auto: Ich gebe dir nicht meine Energie, sondern durch mich hindurch fließt die universelle Lebensenergie, die dein Energiesystem anschiebt.

Wie hilft mir Jin Shin Jyutsu, wenn ich Schmerzen habe?

Jeder körperliche Schmerz ist die Folge einer Disharmonie der Energieströme. Also bevor ich es überhaupt als Schmerz spüre, besteht bereits ein Ungleichgewicht auf Energiebasis. Dann kann ich mich durch die Sicherheitsenergieschlösser oder durch das Halten der Finger harmonisieren. Das heißt nicht immer, dass es angenehm ist: Manchmal zieht es, es wird taub, kribbelt oder sticht sogar. Es kann aber auch sein, dass wir ganz ruhig und entspannt werden, Wärme und eine Ganzheit spüren und sich das Problem so auflöst – es gibt unterschiedliche Wege. Mit Jin Shin Jyutsu laden wir dazu ein, den Schmerz loszu-

lassen. Man strömt ihn nicht weg, sondern man strömt sich und verändert das energetische Muster so, dass der Schmerz nicht mehr nötig ist.

Wie häufig sollte man sich strömen?

Die Erfahrung hat gezeigt, dass, wer sich regelmäßig strömt, weniger Rückenschmerzen hat. Am besten wir strömen uns täglich – wenn wir einmal damit angefangen haben, wird das Strömen so selbstverständlich wie Zähneputzen. Die Dauer des Strömens ist dabei ganz individuell – jeder fühlt selbst, wie lange es braucht, bis sich die Blockaden lösen. Bei akuten Schmerzen strömt man automatisch häufiger, aber auch wenn gerade nichts weh tut, ist Jin Shin Jyutsu ein hervorragendes Mittel der Vorbeugung. Ich persönlich fühle mich am wohlsten, wenn ich mich täglich eine Stunde lang ströme. Es kann natürlich auch kürzer sein.

Jin Shin Jyutsu ist der ideale Weg, um sich selbst und seine eigenen Bedürfnisse kennen zu lernen. Schmerz ist dabei nicht nur ein Symptom, das es zu bekämpfen gilt, sondern wird als Auslöser zum Umdenken begriffen: Was kann ich selbst tun, damit es mir besser geht? Jin Shin Jyutsu lädt jeden ein, seinen Körper über das Strömen ganz neu kennen zu lernen – das ist ein wichtiger Schritt hin zur Selbstheilung.



NADINE HOLTZ

Die Hamburger Jin-Shin-Jyutsu-Praktikerin ist begeistert von der Einfachheit und leichten Anwendbarkeit dieser Heilkunst (www.nadineholtz.de)

Strömen für den Rücken

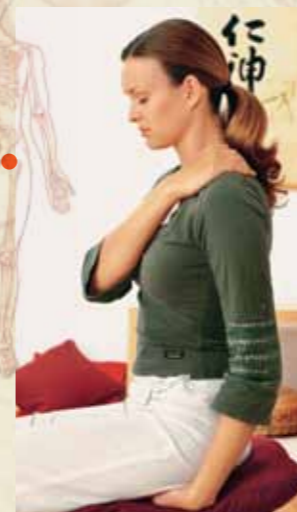
DIE FOLGENDEN ÜBUNGEN HELFEN DABEI, SPANNUNGEN UND SCHMERZEN IM RÜCKEN ZU HARMONISIEREN, INDEM GEZIELT SICHERHEITSENERGIESCHLÖSSER GESTRÖMT WERDEN, DIE FÜR DEN ENERGIEFLUSS RUND UM DIE WIRBELSÄULE ZUSTÄNDIG SIND. JEDE ÜBUNG ETWA ZWEI BIS 20 MINUTEN HALTEN – ODER SO LANGE ES IHNEN GUTTUT

SICHERHEITSENERGIESCHLÖSSER

11, 25 UND 15

Aufrechte Haltung

Hierbei unterstützen wir die sogenannten **Betreuerströme**. Sie halten unseren Körper aufrecht und harmonisieren alles, was den Rücken belastet. **Übung (Foto rechts): Um allem, was sich unterhalb der Taille staut, zu helfen, legen Sie die rechte Hand auf die linke Schulter (SES 11) und die linke Hand auf die linke Leistenbeuge (SES 15). Danach die Sequenz umkehren, also die linke Hand auf die rechte Schulter, die rechte Hand auf die rechte Leistenbeuge.**



Übung (Foto links): Hilft allem, was sich oberhalb der Taille staut: Die rechte Hand über die linke Schulter legen (SES 11), die linke Hand unter den linken Sitzknochen legen (SES 25). Danach Sequenz umkehren.

DIE ENERGIE AKTIVIEREN

Der Hauptzentralstrom

Der Hauptzentralstrom verläuft etwa auf Höhe der Wirbelsäule und ist die wichtigste Energiequelle des Körpers. Mit der folgenden Ström-Übung können wir ihn unterstützen und damit sämtliche Körperfunktionen stärken. Einfach bequem auf den Rücken legen und jeden Punkt (siehe Grafik unten) für etwa 3 bis 5 Min. halten.

SCHRITT 1 Die rechte Hand liegt auf dem Kopf, die Finger der linken Hand auf der Mitte der Stirn zwischen den Augenbrauen. **Belebt den Geist, unterstützt klares Denken.**

SCHRITT 2 Die rechte Hand bleibt bis zum vorletzten Schritt auf dem Kopf, die Finger der linken Hand liegen auf der Nasenspitze. **Harmonisiert die Körperoberfläche**

SCHRITT 3 Die Finger oder Handfläche der linken Hand auf das obere Ende des Brustbeins legen **Dieser Griff erreicht die Schilddrüse, die den Stoffwechsel reguliert und die Nebenschilddrüse, die den Calciumhaushalt reguliert.**

SCHRITT 4 Die linke Hand auf die Mitte des Brustbeins legen **Hilft der Atmung und der Lunge und unterstützt die Thymusdrüse, die wichtig ist für unser Immunsystem.**

SCHRITT 5 Die linke Hand an das untere Ende des Brustbeins legen, oberhalb des Solarplexus **Harmonisiert die Milzenergie und damit unser Nervensystem sowie die Nebennieren, die das Stresshormon Adrenalin regulieren.**

SCHRITT 6 Die linke Hand liegt oberhalb des Schambeinknochens **Baut physische Stabilität auf und stärkt die Wirbelsäule.**

SCHRITT 7 Die linke Hand bleibt am Schambein, die rechte wandert vom Kopf zum Steißbein **Dient der Erdung, stärkt Beine und Füße.**

Den Rücken strömen

SICHERHEITSENERGIE-
SCHLÖSSER 5 UND 16

Schmerzstiller Rückenenergie

Mit diesem Griff lassen sich Schmerzen im Allgemeinen lindern. Bei dieser Übung wie für alle anderen Ström-Übungen gilt: Konzentrieren Sie sich auf die zu berührenden Energieschlösser und atmen Sie bewusst aus.

Übung: Bei diesem Griff überkreuzen sich die Arme hinter dem Bein. Halten Sie mit der rechten Hand Sicherheitsenergieschloss 5 unter dem inneren Fußknöchel und mit der linken Hand SES 16 unter dem äußeren Fußknöchel. Als Alternative bzw. wenn Ihnen die Zeit fehlt, können Sie auch als Kurzgriff einen Mittelfinger halten.



SICHERHEITSENERGIE-
SCHLÖSSER 2 UND 3

Rückenenergie



Das Sicherheitsenergieschloss 2 am Rücken über dem Hüftknochen schickt die Energie den Rücken hinauf, kräftigt Becken und Rücken und nimmt zudem die mentale Spannung, die den Rücken belastet.

Übung: Sie können beide SES 2 am unteren Rücken halten, so wie wir das automatisch tun, um uns aufzurichten und den Rücken zu entspannen. Alternativ können Sie, wie auf dem Foto oben, mit der linken Hand SES 2 halten und mit der rechten SES 3 am oberen, inneren Rand des Schulterblatts. Dieses hilft uns dabei, die Schultern und den oberen Rücken zu entspannen. Nach einer Weile einfach die Hände wechseln. Als Kurzgriff können Sie auch den Ringfinger halten.

Nackenschmerzen

SICHERHEITSENERGIESCHLÖSSER 4 UND 21



SES 4 befindet sich an der Schädelbasis, jeweils links und rechts neben dem ersten Halswirbel in einer kleinen Mulde. Halten wir es, öffnet das den Energiefluss in den Kopf hinein und hilft u.a. bei Nackenverspannungen und Kopfschmerzen.

Übung: Sie können beide SES 4 halten oder alternativ wie auf dem Foto links mit der linken Hand das rechte SES 4 und mit der rechten Hand SES 21 am unteren Rand des linken Wangenknochens. Dieses Energieschloss macht uns munter und harmonisiert SES 4 zusätzlich. Nach einer Weile die Hände wechseln. Als Kurzgriff eignet sich das Halten des Ringfingers.

SICHERHEITSENERGIESCHLOSS 12 UND STEISSBEIN

Dieses Sicherheitsenergieschloss befindet sich in der Mitte des Nackens, links und rechts neben der Halswirbelsäule. Es hilft bei Schmerzen im Nacken, bei Bandscheibenbeschwerden im Halswirbelsäulenbereich und bei Schleudertrauma. Zudem wirkt es sich positiv auf Hüftbeschwerden aus.

Übung: Sie können beide SES 12 gleichzeitig halten. Alternativ unterstützt das Halten des Steißbeins (Foto rechts) SES 12, indem Sie mit der rechten Hand das linke SES 12 und mit der linken Hand das Steißbein halten. Kehren Sie die Sequenz für die andere Seite um. Als Kurzgriff können Sie einfach den Mittelfinger halten.



Den Rücken strömen

SICHERHEITSENERGIESCHLOSS 15

Energie fürs Becken

Ein starkes Becken ist die Voraussetzung für einen starken Rücken: Sicherheitsenergieschloss 15 in der Mitte der Leistenbeuge öffnet das Becken und hilft der Energie, bis in die Füße abzusteigen.

ÜBUNG: Mit beiden Händen die beiden SES 15 gleichzeitig strömen. Diese Übung eignet sich bei körperlicher Überanstrengung und bei Rückenschmerzen. Dieses Energieschloss unterstützt den Körper auch ganz allgemein bei der Heilung: Strömen Sie beide SES 15 so oft wie möglich vor und nach einer Operation. Und: SES 15 schenkt uns warme Füße – legen Sie abends im Bett einfach die Hände auf die Leisten. Alternativer Kurzgriff: Den kleinen Finger halten.



SICHERHEITSENERGIESCHLÖSSER 3 UND 15

Schultern entspannen

Sicherheitsenergieschloss 3 am oberen inneren Schulterblatt ist zentral, wenn es um unsere Schultern und Arme geht. Es hilft dabei, den oberen Rücken zu entspannen und lindert Armbeschwerden wie Tennisarm, Karpaltunnelsyndrom sowie Missempfindungen wie Taubheit und Kribbeln in den Fingern.

ÜBUNG: Strömen Sie das linke SES 3 mit der rechten Hand. Hängen Sie diese einfach wie einen Kleiderbügel über die Schulter. Halten Sie mit der linken Hand das linke SES 15 in der Leistenbeuge. Für die andere Seite kehren Sie die Sequenz um. Als Kurzgriff können Sie einfach Ihre Mittelfinger halten.



TEXT ASTRID KESSLER FOTO DOMINIK PARZINGER/IRISIANA VERLAG ALAMY ILLUSTRATION CHRISTIAN M. WEISS/IRIS/IRISIANA VERLAG

Fingerpositionen

Alternativ zum Strömen der 26 Sicherheitsenergieschlösser können Sie mit sogenannten Kurzgriffen die Finger strömen. Auch auf diese Weise werden die Körperfunktionsenergien der einzelnen Organe erreicht. Jedem Finger sind dabei

verschiedene Energieschlösser zugeordnet. Sie können die Finger 2 bis 20 Minuten halten. Vorteil der Kurzgriffe: Sie lassen sich jederzeit anwenden, etwa während einer Bahnfahrt, bei einer Besprechung oder im Wartezimmer.

• Weitere Informationen und Selbsthilfe-Übungen gegen verschiedene Schmerzen finden Sie in einer Jin-Shin-Jyutsu-Broschüre zum kostenlosen Download unter www.ratiopharm.de/service/broschueren-bestellshop.html



Unterstützt die Atmung, öffnet den Brustkorb

Bilden Sie einen Ring, indem Sie den oberen Teil des Daumens auf den Nagel des Ringfingers legen. Diese Übung stärkt die Atemfunktion und öffnet den Brustkorb – Verspannungen werden gelöst. Sie stärkt uns, wenn wir lange Strecken laufen, etwa bei Wanderungen.



Unterstützt die körperliche Harmonie

Diese Übung hilft allgemein gegen Disbalancen, die letztendlich auch den Rücken belasten: Legen Sie die Innenseiten der beiden Mittelfinger aneinander und falten Sie die übrigen Finger. So werden geistige Anspannung wie auch Beinbeschwerden gelindert.



Hilft bei Rückenschmerzen

Diese Übung unterstützt das Einatmen und die am Rücken aufsteigende Energie: Legen Sie die Nägel des rechten und des linken Mittelfingers aufeinander. So werden Rückenschmerzen wie auch allgemeines Unwohlsein gelindert.



Buchtipp

Waltraud Riegger-Krause:
„Jin Shin Jyutsu – Die Kunst der Selbstheilung durch Auflegen der Hände“, Irisiana Verlag, 176 S., geb. Ausgabe, 16,99 €