

A decorative border of handprints in various shades of gray surrounds the central text. The handprints are arranged in a rectangular frame, with some appearing as white silhouettes and others as darker gray prints.

Jin Shin Jyutsu

仁
神
術

(Eine Kunst der sanften Berührung)

Natürliche positive
Selbst-Hilfe für
Menschen mit
Krebserkrankungen

Die Informationen in dieser Broschüre sind in keinerlei Weise als Ersatz für eine medizinische Diagnose oder Behandlung gedacht.

Die Autorin glaubt, basierend auf ihren eigenen persönlichen Erfahrungen und Überzeugungen, dass die Informationen in dieser Broschüre mit medizinischen Praktiken und / oder jeglichen anderen ergänzenden Methoden unterstützend und vereinbar sind.

Die Informationen in dieser Broschüre sind als Empfehlung gedacht und nicht, um den Rat Ihres Arztes zu ersetzen. Sie sollten immer für Ihre persönlichen Bedürfnisse und Symptome, die der Klärung bzw. der Diagnose bedürfen oder behandelt werden müssen, Ihren Arzt aufsuchen. Nichts von den persönlichen Erfahrungen der Autorin und anderen, welche diese Broschüre enthält, dient als Ersatz für eine Diagnose oder Behandlung durch Ihren Arzt.

Die Handelsmarke Jin Shin Jyutsu® und das Kanji sind eingetragene Markenzeichen von Jin Shin Jyutsu Inc. und wurden mit der Erlaubnis von Jin Shin Jyutsu Inc. verwendet. Alle Verweise auf Mary Burmeister sind mit Erlaubnis von Jin Shin Jyutsu und dem Nachlass von Mary Burmeister. Alle Rechte vorbehalten.

Die Unterlagen, die hierin enthalten sind, repräsentieren die Meinung und Aussagen der Autorin. Diese geben aber nicht zwangsläufig die Meinungen, Erklärungen und Grundsätze von Jin Shin Jyutsu Inc. wieder.

Nichts von dem, was die Broschüre enthält, ist gedacht als eine Darstellung von medizinischen Empfehlungen oder Behandlungen. Diese Broschüre hat lediglich informativen Charakter, und ist überhaupt nicht gedacht zur Diagnose, als Vorschrift oder zur Behandlung von Gesundheitsstörungen. Die Informationen in dieser Broschüre sollen die Ratschläge Ihres Arztes ergänzen und nicht ersetzen. Sie sollten immer den Empfehlungen Ihres Arztes, dem Sie vertrauen, Folge leisten. Für Ihre persönlichen Bedürfnisse und bei Symptomen, die der Klärung bzw. einer Diagnose bedürfen, sollten Sie immer Ihren Arzt, der Sie betreut, aufsuchen. Nichts von den persönlichen Erfahrungen der Autorin und anderen in dieser Broschüre dient als Ersatz für eine Diagnose und Behandlung durch Ihren betreuenden Arzt.

Die Autorin und Jin Shin Jyutsu Inc. sind in keiner Weise haftbar für jegliche missbräuchliche Verwendung der Unterlagen, die diese Broschüre enthält.



Jin Shin Jyutsu

“Die Kunst des Schöpfers durch
den mitfühlenden Menschen”

(Eine Kunst der sanften Berührung)

Physio-Philosophie
(Bewusstsein meiner Selbst)

Physio-Psychologie
(Verständnis meiner Selbst)

Physio-Physiologie
(Technik für mich Selbst)

In liebevollem Gedenken und in
Dankbarkeit an
Mary Burmeister.

Maries Reise

“Als man bei mir im Jahr 2005 Brustkrebs diagnostizierte und im Jahr 2007 ein erneutes Auftreten des Krebses feststellte, habe ich alles aus Mary Burmeisters Selbsthilfebuch 3 angewandt, um mir auf dieser Reise zu helfen und mich zu unterstützen. Dadurch, dass ich bei mir meine Hände täglich mit einfachen Jin Shin Jyutsu – Selbsthilfe Sequenzen angewandt habe, konnte ich meinen Stress erträglicher machen, meine Schmerzen lindern und meine Ängste und Sorgen lösen. Viele der Nebenwirkungen und Beschwerden aufgrund der Behandlungen wurden schneller verringert.

Dadurch, dass ich mir selbst helfen konnte, fühlte ich mich gestärkt. Meine Familie wurde ebenso an meiner Behandlung beteiligt. Das transformierte das, was eine einsame Reise hätte sein können, in eine kostbar gemeinsam geteilte Erfahrung.”

Woran ich Sie in dieser Broschüre teilhaben lasse, ist meine eigene persönliche Sichtweise von Jin Shin Jyutsu.

Marie Blackford (Jin Shin Jyutsu Praktikerin / Krebsüberlebende).

Siehe www.jsjinc.net auf Seite 23 für weitere Informationen (<http://www.jsjinc.net/ns/ups/web-articles/JSJGentleTouch-SelfHelpCancer.pdf>).

Der Hintergrund

“Jin Shin Jyutsu” bedeutet aus dem Japanischen übersetzt: “Die Kunst des Schöpfers durch den mitfühlenden Menschen”. Die Lehren des Jin Shin Jyutsu bringen alle Aspekte des Seins zum Ausdruck: Geist, Verstand und Körper.

Jin Shin Jyutsu ist eine Heilkunst, die bei sich selbst oder anderen angewandt werden kann. Sie basiert auf unserer natürlichen, angeborenen Fähigkeit unsere Lebensenergie auszugleichen und ein Optimum an Gesundheit zu erreichen, um Stresse, Müdigkeit, Verletzungen und Krankheiten zu bewältigen.

Die Prinzipien des Jin Shin Jyutsu waren in früheren Zeiten sehr bekannt. Im frühen 20. Jahrhundert begann Jiro Murai, ein Japaner aus einer langen Ahnenreihe von Ärzten entstammend, damit, diese alten Mysterien zu entschlüsseln. Sein Studium führte ihn zu der einzig verbliebenen Dokumentation dieser alten Kunst, die in dem Buch mit der Bezeichnung “Die gelben Kaiser, Klassische innere Medizin” enthalten ist. Nach vielen Jahren des Studiums und der Forschungen gelangte Jiro Murai zu dem Namen Jin Shin Jyutsu.

Seine drei Hauptschüler waren Mary Burmeister aus japanisch-amerikanischer Abstammung, ihr Vater Uhachi Ino und Haruki Kato.

Aufgrund ihrer Rückkehr nach Amerika aus Japan im Jahr 1953 wurde Mary Burmeister von Jiro Murai gebeten, die Kunst des Jin Shin Jyutsu als ein Geschenk nach Amerika mitzunehmen. Mary widmete von da an ihr Leben der Lehre, dem Studium, der Ausübung und Entwicklung des Jin Shin Jyutsu bis zu ihrem Ableben im Januar 2008.

Durch das Studium, das Praktizieren und die Lehre von Mary Burmeister ist das Jin Shin Jyutsu mittlerweile in der ganzen Welt bekannt. Der Hauptsitz der Fakultät ist in Scottsdale, Arizona, USA.

Sensei Haruki Kato lehrt Jin Shin Jyutsu weiterhin in Japan.

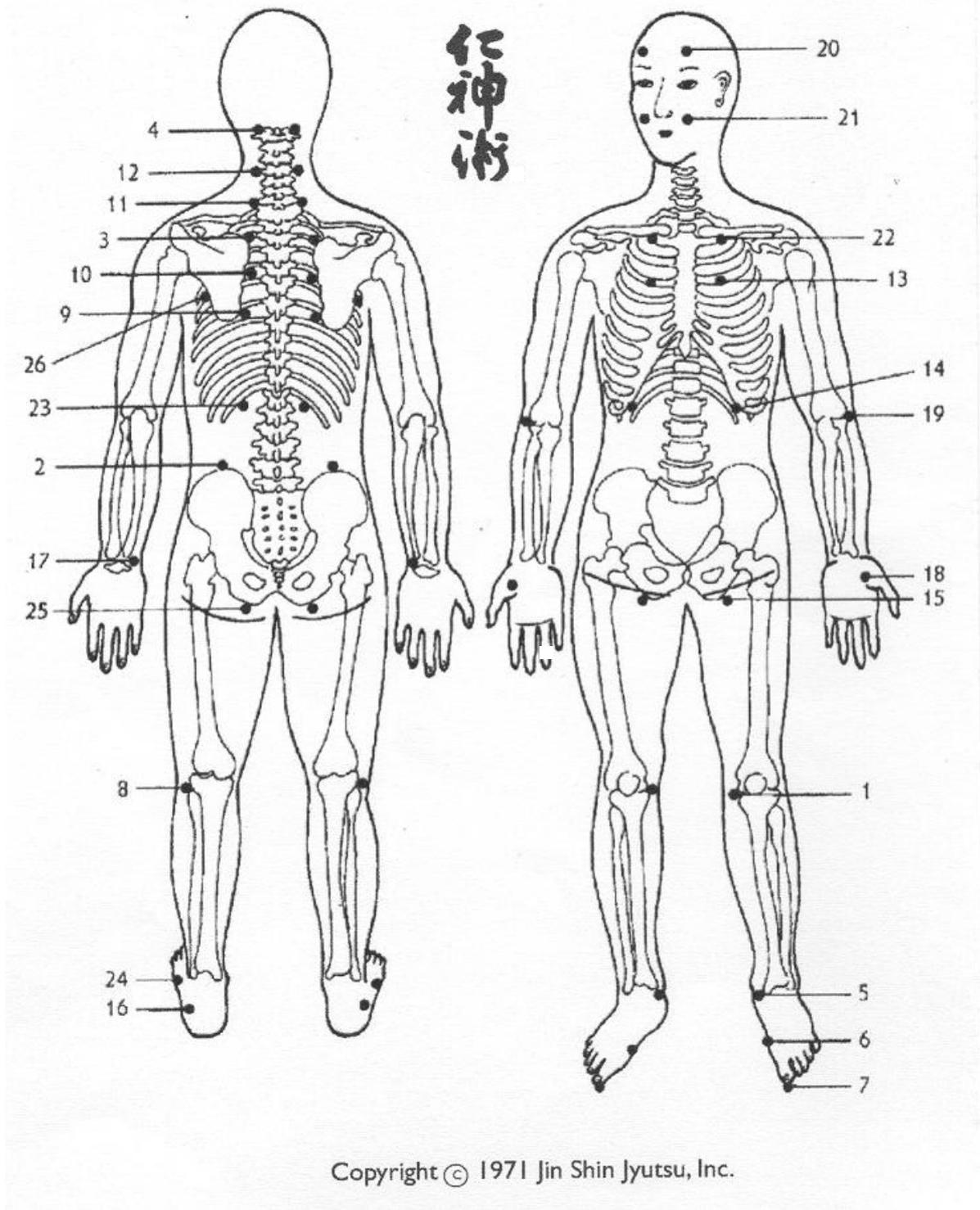
Die Kunst

Bei Jin Shin Jyutsu werden 26 “Sicherheitsenergieschlösser” entlang der energetischen Bahnen des Körpers angewendet. (siehe Seite 6)

Diese “Sicherheitsenergieschlösser” sanft zu halten hilft Stagnationen zu lösen, ermöglicht es der Energie wieder gleichmäßig zu fließen und ein Gleichgewicht in Geist, Verstand und Körper wieder herzustellen.

1. Indem wir unsere Hände als “Starthilfekabel” auf dem Körper anwenden und die “ Sicherheits Schlösser” in einer Abfolge halten, können wir unseren Körper wieder aufladen und regenerieren.
2. Blockaden können sich klären, ähnlich wie Überbrückungskabel bei einer leeren Autobatterie angewendet werden.
3. Der natürliche Fluss der Energiebahnen wird wieder hergestellt.

Lage der 26 "Sicherheits"-Energieschlösser auf dem Zirkulationsmuster der Universellen Harmonisierungsenergie



Einstellungen und Emotionen

Einstellungen der Sorge, Angst, Wut, Traurigkeit / Kummer oder zu eifrige Bemühung können den normalen Körper-Rhythmus stören oder unterbrechen. Diese Einstellungen auszuatmen hilft uns, uns auf spiritueller, mentaler / emotionaler und physischer Ebene zu harmonisieren.

Zum Beispiel: Die Einstellung der Sorge kann die Energie von Magen und Milz behindern oder zum Erliegen bringen, und wir beginnen damit Verdauungsstörungen, Schlaflosigkeit, Depressionen oder Lustlosigkeit durchzumachen.

Halten Sie einfach abwechselnd Ihre Daumen, die Finger und Handinnenflächen jeden Tag für ein paar Minuten.

Marie: "Als ich diese Reise durchlief, war ich überrascht, als ich herausfand, dass ich an der Einstellung der Wut festhielt. Als eine friedvolle Person, fiel mir das einige Zeit nicht auf. Als ich all diesen Ärger, der sich in meinen Körper angesammelt hatte, ausatmete, empfand ich das als eine große Befreiung von Emotionen. Ich war in der Lage mich weiterzuentwickeln und meine Freiheit zu genießen."

Abbildung der Hand

Mittelfinger

Organe: Leber u. Gallenblase
Einstellung: Wut

Ringfinger

Organe : Lunge u. Dickdarm
Einstellung: Trauer / Kummer

Zeigefinger

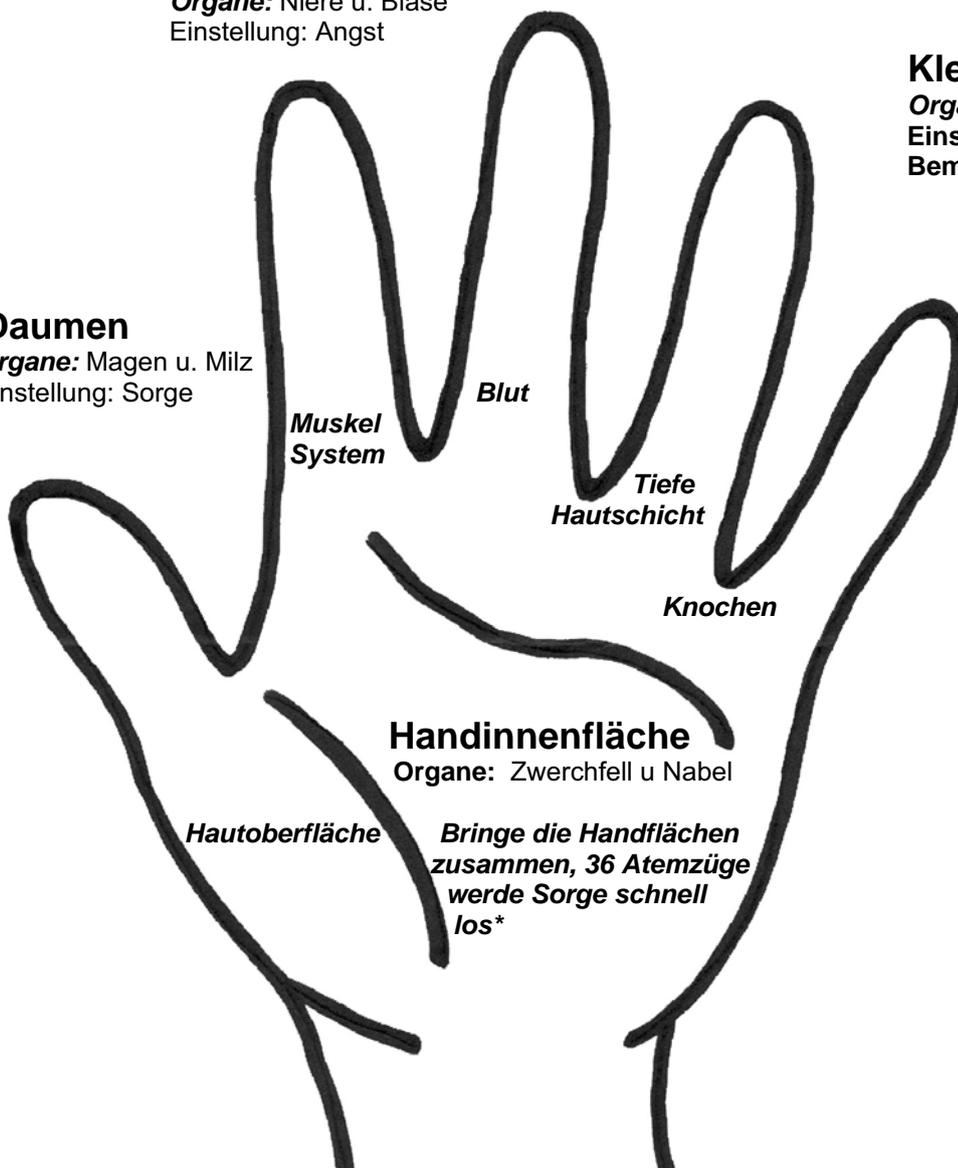
Organe: Niere u. Blase
Einstellung: Angst

Kleiner Finger

Organe: Herz u. Dünndarm
Einstellung: Verstellung / Bemühung

Daumen

Organe: Magen u. Milz
Einstellung: Sorge



Tägliche Anwendung: Halten Sie jeden Finger einzeln, für 3-5 Minuten oder länger bis Sie sich ruhiger fühlen. Wenden Sie das beidseitig an.

*Put Palms together receive 36 breaths and get rid of worry fast

Tägliche Selbsthilfe

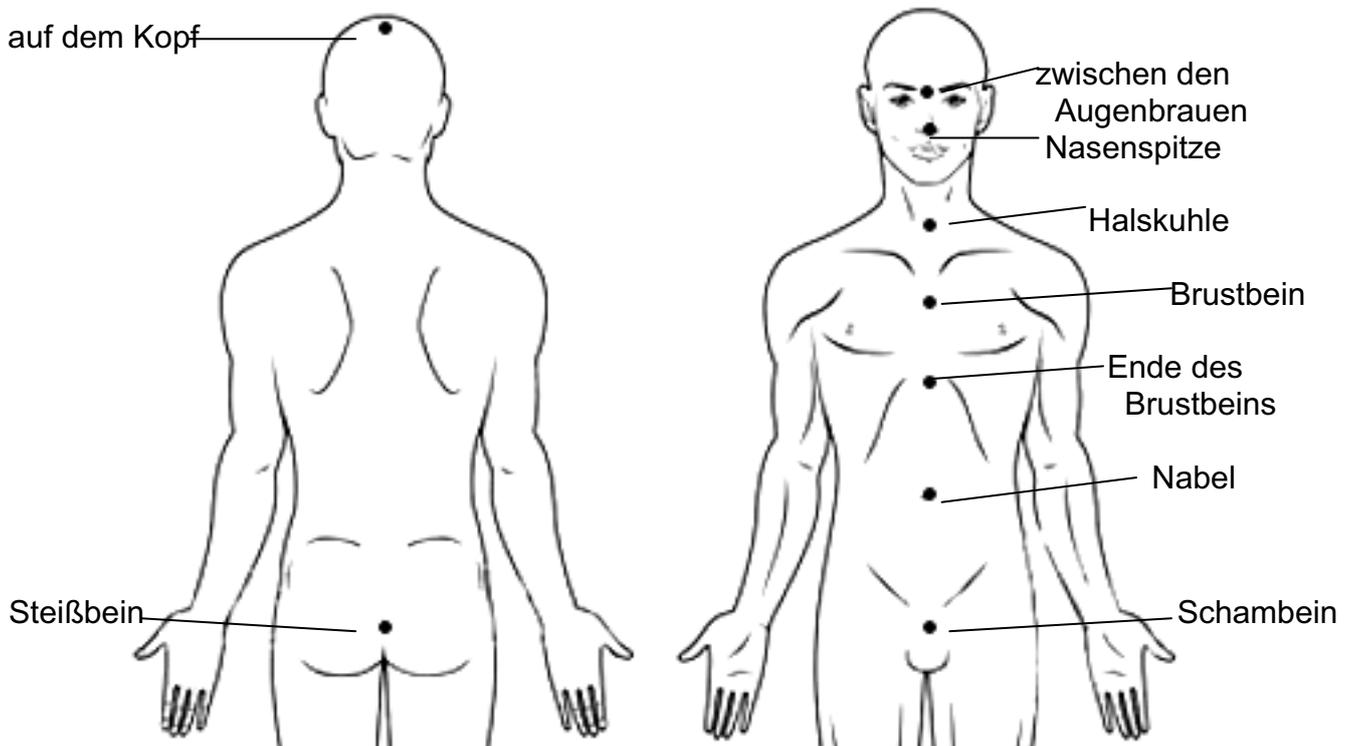
Den Tag mit dem “Hauptzentral” Strom (wie auf Seite [10](#) abgebildet) ist eine großartige Möglichkeit den Tag zu beginnen.

- das hilft dem endokrinen System und vermindert Erschöpfung
- alternativ können Sie das, was für den “13er” Strom angegeben ist, anwenden (siehe Seite [14](#))
- diese Ströme helfen dem Immunsystem
- ebenso jeden Tag die Finger zu halten (Seite [8](#)) kann helfen, die Energien der Organe auszugleichen und aufgestaute Emotionen zu entlassen, und es zuzulassen, die / der “Beste, die / der Sie sein können, zu sein”.

Wenn Sie diese einfachen Selbsthilfeworkzeuge anwenden, können Sie die Verantwortung für Ihre eigene Gesundheit und Wohlergehen übernehmen, und es kann Sie darin stärken, die Alltagsstresse und Herausforderungen des Lebens zu meistern.

“Hauptzentral”-Strom

Hauptzentrale-Harmonisierungs-Energie - Quelle des Lebens



Selbsthilfe-Positionen für die tägliche Wartung

Abfolge:

1. Rechte Hand (R) oben auf den Kopf, bis zum letzten Schritt halten
Linke Hand (L) zwischen die Augenbrauen (3. Auge)
2. L auf die Nasenspitze
3. L in die Halskuhle
4. L aufs Brustbein
5. L ans Ende des Brustbeins
6. L auf den Nabel
7. L aufs Schambein
8. R aufs Steißbein

(Kann sitzend oder in liegender Position angewendet werden). Halten Sie jeden Schritt für zwei bis drei Minuten, oder bis die Pulse sich harmonisieren.

Strahlen-Therapie

Wenden Sie den "Hauptzentral"-Strom (siehe Seite [10](#)) vor der Strahlentherapie an. Das wird Ihnen helfen, sich zu harmonisieren und ins Gleichgewicht zu bringen. Ebenso entlässt das liebevolle Halten Ihrer Finger für ein paar Minuten Angst, Sorge und Besorgnis und hilft Ihnen Ruhe zu bewahren.

Legen Sie nach jeder Behandlung "die Rechte Hand über die Linke Hand" über den Bereich, der bestrahlt wurde (berühren Sie den Körper nicht). Diese Vorgehensweise wird helfen, die Hitze aus dem Körper zu ziehen und die Verbrennungen zu mindern. Verweilen Sie in dieser Position, bis diese Region beginnt abzukühlen. Wenn Sie möchten, können Sie es wiederholen.

Bitten Sie ein Familienmitglied oder eine{n} Freundin / Freund, für ungefähr 20 Minuten Ihre "Waden zu halten" (siehe Seite [12](#)). Das kann ebenso dabei helfen die Hitze aus dem Körper zu ziehen. Die Haut kann sich insbesondere nach der 4. Woche rot verfärben und vielleicht ihr Aussehen verändern. Das ist normal.

Da sich noch 2 Wochen nach Beendigung der Strahlentherapie die Auswirkungen davon im Körper verstärken, ist es wichtig die Behandlungen weiterzuführen.

Bitten Sie ein Familienmitglied oder eine(n) Freundin/Freund, Ihnen täglich die "Gegenüberliegenden Finger und Zehen" (siehe Seite [12](#)) zu halten, um dem Körper zu helfen sich zu regenerieren. Falls Sie es wünschen, können Sie es wiederholen.

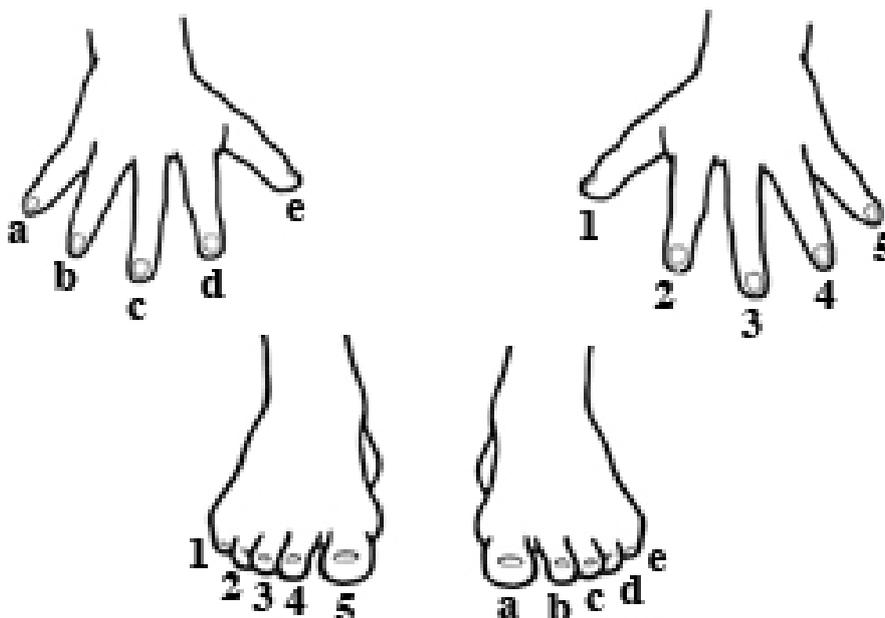
Marie:

Meine "Rechte Hand über die Linke Hand" über den bestrahlten Bereich zu legen und das "Halten der Waden" erwies sich für mich als sehr erfolgreich. Meine Familie konnte das bei mir anwenden, nachdem ich wieder zu Hause war und sie fühlten sich gestärkt dadurch, dass sie mit einbezogen wurden.

Das Pflegepersonal war sehr beeindruckt davon, dass meine Haut so gut aussah und fragten mich, was ich machen würde, um mir selbst zu helfen".

Gegenüberliegende Finger und Zehen

Beginnen Sie mit dem Linken Daumen und dem Rechten kleinen Zeh (auf den gegenüberliegenden Seiten - siehe 1 und 1 in der unten abgebildeten Darstellung). Gehen Sie jede Finger- und Zehen-Kombination durch und halten Sie sie jeweils 2 - 3 Minuten, um Gifte zu entlassen und um den gesamten Körper zu regenerieren und wieder zu energetisieren. Wiederholen Sie es für die andere Seite (a/a, b/b, c/c etc.)



Dies ist ein großartiger Strom, für jemand anderen, um Sie zu behandeln.

“Die Waden halten”

Um die Waden zu halten, stehen (oder sitzen) Sie am Fußende der zu behandelnden Person. Legen Sie Ihre Linke Hand unter deren Linken Wadenmuskel (ungefähr 4 Fingerbreit unterhalb des Knies) und Ihre Rechte Hand unter deren Rechten Wadenmuskel – Ihre Finger zeigen in Richtung Kopf. Halten Sie das für 20 Minuten oder so lange, bis die Hitze abklingt.

Chemotherapie

Elizabeths Erfahrung (Jin Shin Jyutsu-Praktikerin und Krebsüberlebende)

Bevor Sie eine Chemotherapie erhalten, wenden Sie den “Haupt-zentral“-Strom (siehe Seite [10](#)) bei sich an, da er Ihnen helfen wird, Ihr Gleichgewicht im Körper zu bewahren.

Während Sie die Chemotherapie erhalten oder danach, lassen Sie sich von einem Menschen mit dem “Gegenüberliegenden Finger-Zehen-Strom” (Seite [12](#)) unterstützen, der beidseitig ausgeführt wird. Diese Sequenz sorgt für den Fluss der Energie und dafür, dass Ihr Körper alles für ihn Nützliche aus der Behandlung ziehen kann und gleichzeitig die Gifte entlässt. Er kann auch dabei helfen, die Nebenwirkungen zu vermindern.

Um das Immunsystem zu kräftigen, legen Sie Ihre Linke Hand über Ihre Rechte Schulter auf das Sicherheitsenergieschloss 11 (siehe Abbildung auf Seite [6](#)) und Ihre Rechte Hand in die Rechte Leiste (Sicherheitsenergieschloss 15).

Kehren Sie das Ganze für die andere Seite um, indem Sie die Rechte Hand über die Linke Schulter auf das Sicherheitsenergieschloss 11 und die Linke Hand auf das Energieschloss 15 in Ihrer Leiste legen.

Wenn die Anzahl Ihrer weißen Blutkörperchen zu sehr sinkt, halten Sie Ihr Linkes Sicherheitsenergieschloss 6 mit der Linken Hand (siehe Diagramm Seite [6](#)) und halten Sie den Linken kleinen Zeh mit Ihrer Rechten Hand.

Halten Sie dies für mindestens 20 Minuten.

Für die andere Seite alles entgegen gesetzt.

Wenn Sie nicht in der Lage sind, dies bei sich selbst zu halten, kann ein/e Helfer/in diese Handhaltungen bei Ihnen anwenden.

Es ist ebenso hilfreich, dass Ihnen jemand die “Waden hält” (Seite [12](#)), was hilft, die Auswirkungen der chemischen Substanzen in Ihrem Körper zu beseitigen.

“13er Strom”

Für die Lage der Sicherheitsenergieschlösser: siehe das Diagramm auf Seite 6.

- Schritt 1* Kreuzen sie Ihre Hände und halten Sie beide Sicherheits-Energieschlösser 13, das Rechte und das Linke gleichzeitig. (siehe Abbildung Seite [6](#))
- Schritt 2* Halten Sie den Rechten Zeigefinger mit der Linken Hand. Dann halten Sie den Rechten kleinen Finger mit der Linken Hand.
- Schritt 3* Kreuzen Sie die Hände und halten das Rechte Sicherheitsenergieschloß 13 und das Linke Sicherheitsenergieschloß 13 gleichzeitig.
- Schritt 4* Halten Sie den Linken Zeigefinger mit der Rechten Hand. Dann halten Sie den Linken kleinen Finger mit der Rechten Hand.
- Schritt 5* Kreuzen Sie die Hände und halten das Rechte Sicherheitsenergieschloß 13 und das Linke Sicherheitsenergieschloß 13 gleichzeitig.

Verweilen Sie bei jedem Schritt ein paar Minuten.

Dieser „13er Strom“ ist ein guter Unterstützer für das Immunsystem.

Er bringt Erleichterung bei Schock und Stress im Körper.

Mögliche Begleiterscheinungen - Erschöpfung

Während einer Chemo- und Strahlentherapie oder Hormon-behandlung kann sich Erschöpfung einstellen und noch lange nach der Behandlung anhalten. **Erschöpfung** unterscheidet sich von normaler **Müdigkeit** dadurch, dass sie sich durch Ausruhen nicht löst.

Krebszellen sterben durch die oben genannten Behandlungen ab und erzeugen Abfallstoffe, welche durch die Nieren ausgeschieden werden. Erschöpfung wird verursacht, wenn die Nieren überstrapaziert werden und doppelt soviel arbeiten müssen, um mit diesen Abfallstoffen zurechtzukommen. Wenn wir nicht in der Lage sind zu verstehen, was in einem vorgeht, kann es dazu führen, dass sich ein Gefühl von Frustration einstellt und die Unfähigkeit diese zu bewältigen.

Um die Nierenenergie zu unterstützen

- Legen Sie die Rechte Hand aufs Schambein und die Linke Hand hält den Rechten kleinen Zeh, oder halten Sie einfach Ihren Zeigefinger für ein paar Minuten, bis er harmonisiert ist. Für die Linke Seite alles umgekehrt.
- Die Leber und Milz sind überarbeitet damit, hastig neue Blutzellen zu bilden und Nährstoffe bereitzustellen, um den Körper mit Energie zu versorgen und zu unterstützen.

Um die Leberenergie zu unterstützen

Legen Sie für ein paar Minuten die Rechte Hand auf das Rechte Sicherheitsenergieschloss 4 und die Linke Hand auf das Linke Sicherheitsenergieschloss 22. Kehren Sie es für die Linke Seite um oder halten Sie Linkes und Rechtes Sicherheitsenergieschloss 4 gleichzeitig (Linke Hand auf Linkes und Rechte Hand auf Rechtes Sicherheitsenergieschloss)

Um die Milzenergie zu unterstützen.

- Halten Sie mit der Rechten Hand das Rechte Sicherheitsenergieschloss 5 und die Linke Hand aufs Steißbein.
- (für die andere Seite umgekehrt). Oder legen Sie gleichzeitig die Rechte Hand aufs Steißbein und die Linke Hand aufs Schambein. Oder halten Sie abwechselnd die Daumen. Jede dieser Handhaltungen können Sie für ein paar Minuten halten, bis es sich harmonisiert.

“Gegenüberliegende Finger und Zehen”, die Sequenz auf Seite [12](#) hilft, den Körper zu regenerieren.

Mögliche Begleiterscheinungen - Depressionen

Wenn uns traurige Gedanken belasten, kann das die Energien von Magen und Dickdarm stören und zu Depressionen beitragen.

- Um die Energien dieser beiden Organsysteme wieder zu harmonisieren, geben Sie sich einfach eine große Umarmung, indem Sie die Arme kreuzen und die Finger in die Achselhöhle legen.
- Atmen Sie aus und atmen Sie ein, während Sie diese Haltung für 36 Atemzüge einnehmen oder so lange, bis Sie sich ruhiger fühlen.
- Halten Sie für ein paar Minuten Ihren Linken Daumen mit Ihrer Rechten Hand.
- Halten Sie dann für ein paar Minuten Ihren Rechten Daumen mit Ihrer Linken Hand und anschließend Ihren Rechten Ringfinger mit Ihrer Linken Hand.

Diese Haltungen können Sie beruhigen und Ihnen wieder Auftrieb geben.

Mögliche Begleiterscheinungen - Lymphödeme

Bei Lymphödemem schwillt das weiche Gewebe an, welches sich aus Lymphflüssigkeit gebildet hat. Es kann in den Händen, Armen, Brust, Rumpf, Oberbauch oder Beinen auftreten.

Um allem Obengenannten zu helfen:

- Legen Sie Ihren Rechten Daumen ins Zentrum der Linken Achsel und die Finger um den oberen Abschnitt des Oberarmes.
- Halten Sie den gegenüberliegenden Oberschenkel auf der Innenseite mit der Linken Hand.

Lymphödeme, die im Arm oder in der Hand auftreten.

Halten Sie das Sicherheitsenergieschloss 26 (siehe Seite [6](#)) auf der Seite des betroffenen Armes mit der gegenseitigen Hand, legen Sie das letzte Glied des Daumens über den Nagel des Ringfingers (machen Sie einen Kreis).

- Halten Sie dies für 20 Minuten oder länger und evtl. spüren Sie ein nach oben gehendes Pumpen im Arm.

Lymphödeme in der Brust oder im Bauch

Die Linke Hand geht auf das Rechte Sicherheitsenergieschloss 21 (siehe Seite [6](#)) und die Rechte Hand auf das Rechte Sicherheitsenergieschloss 22.

Lymphödeme, die im Bein auftreten.

Für die Linke Seite legen Sie Ihre Rechte Hand über die Linke Schulter auf das Sicherheitsenergieschloss 11 (siehe Seite [6](#)) und die Linke Hand auf das Linke Sicherheitsenergieschloss 15. Kehren Sie das Ganze für das Rechte Bein um.

Wenden Sie es ebenso an, um den Körper zu harmonisieren, wenn die Besorgnis besteht, dass ein Lymphödem auftreten könnte.

Weitere mögliche Begleiterscheinungen

Atmung

Es kann Atemlosigkeit auftreten. Wenden Sie folgende Selbsthilfegriffe an, um die Lungen zu öffnen, den Gasaustausch in der Lunge zu beschleunigen und eine größere Sauerstoffanreicherung zu ermöglichen: Legen Sie die Rechte Hand über die Linke Schulter aufs Sicherheitsenergieschloss 11 (siehe Seite 6).

- Legen Sie die Linke Hand unter die Linke Gesäßhälfte aufs Sicherheitsenergieschloss 25.

Halten Sie dies für ein paar Minuten, bis der Atem wieder frei fließen kann.

Übelkeit

Halten Sie das Handgelenk am Sicherheitsenergieschloss 17 und,/ oder Sicherheitsenergieschloss 18 (siehe Seite 6) so lange, bis das Übelkeitsgefühl aufhört.

Kopfschmerzen aufgrund der Giftstoffe

- Halten Sie beide großen Zehen (Sicherheitsenergieschloss 7), bis der Schmerz sich legt.

Juckreiz

Nach der Chemotherapie oder Bestrahlung kann Juckreiz auftreten. Sollte das der Fall sein:

- Legen Sie Ihre Linke Hand auf den Rechten kleinen Zeh,
- Und Ihre Linke Hand legen Sie aufs Schambein.
Halten Sie das solange, bis der Juckreiz nachlässt.

Schleimhautentzündungen

Mukositis ist eine schmerzhaft Entzündung der Schleimhäute (Mukosa) im Mund oder Magen, welche Geschwüre bilden können.

- Legen Sie die Linke Hand auf die Rechte Wade
- Legen Sie die Rechte Hand auf die Linke Wade, bis die Pulse sich ausgleichen.
- Legen Sie die Rechte Hand auf das Linke Sicherheitsenergieschloss 21.
- Legen Sie die Linke Hand auf das Linke Sicherheitsenergieschloss 22, bis die Pulse sich ausgleichen.
- Legen Sie die Rechte Hand auf das Rechte Sicherheitsenergieschloss 5.
- Legen Sie die Linke Hand aufs Steißbein, bis die Pulse sich ausgleichen.

Weitere mögliche Begleiterscheinungen

Sodbrennen

Legen Sie die Rechte Hand (Fingerspitzen sind zum Kopf hin gerichtet) zwischen das Sicherheitsenergieschloss 13 aufs Brustbein (siehe Seite [6](#)).

- Legen Sie die Linke Hand zwischen die Sicherheitsenergieschlösser 14 (da, wo der Brustkorb beginnt). Die Finger zeigen nach unten.
- Für die andere Seite umgekehrt.
Halten Sie dies für ein paar Minuten.

Verstopfung oder Durchfall

Legen Sie eine Hand aufs Steißbein und die andere Hand an die Außenseite des Knies aufs Sicherheitsenergieschloss 8 (siehe Seite [6](#)).

- Halten Sie das für 15 Minuten.
- Alternativ halten Sie den Zeigefinger und anschließend den Ringfinger für jeweils 3 - 5 Minuten jeden einzelnen Finger.

Schmerz

Legen Sie die Linke Hand an die Außenseite des Linken Knöchels aufs Sicherheitsenergieschloss 16 (siehe Seite [6](#)) und die Rechte Hand an die Innenseite des Linken Knöchels auf das Sicherheitsenergieschloss 5.

Legen Sie die Rechte Hand an die Innenseite des Rechten Knöchels aufs Sicherheitsenergieschloss 5 (siehe Seite [6](#)) und die Linke Hand an die Außenseite des Rechten Knöchels (Sicherheitsenergieschloss 16), so lange bis der Schmerz abklingt.

Erinnere Dich daran ...

"Verändere etwas in Deinem Leben. Lächle."

Zitate aus "What Mary Says..."

"Wie Mary Sagt..."

"Change focus. Change thoughts"

"Ändere Deinen Blickwinkel. Ändere Deine Gedanken."

"Every breath, well lived, makes yesterday a dream of happiness, and tomorrow ecstasy."

"Jeder Atemzug, gut gelebt, wird nach gestern zu einem Traum des Glücklichseins und morgen zur Ekstase."

"Lovingly hold fingers."

"Halte liebevoll die Finger."

"Drop the shoulders and exhale. Focus on harmony, not disharmony."
Lasse die Schultern fallen und atme aus. Lenke Dein Augenmerk auf Harmonie, nicht auf Disharmonie."

"Perfect. Everyday I am perfect."

"Vollkommen. Jeden Tag bin ich vollkommen."

Eine Sammlung von Lynne Pflueger & Michael Wenninger.

Dieses Buch "What Mary Says..." enthält noch viele weitere wunderbare Zitate und ist erhältlich über www.jinshinjyutsu.de

Copyright © 1977 by JSJ.Inc.

Augenzeugenberichte

Wenn ein Familienmitglied Krebs hat, wirkt sich das auf die Familie als Ganzes aus. Alle können davon profitieren, die einfachen Haltegriffe in dieser Broschüre zu erlernen und anzuwenden.

“Ich war oftmals nicht nur überrascht sondern konnte mich nur wundern über die außergewöhnliche Wirksamkeit dieser erstaunlichen alten Heilkunst des Jin Shin Jyutsu.

Bei meiner Frau wurde erstmals 2005 Brustkrebs festgestellt, der erneut im Jahre 2007 auftrat und sie sich dann einer ausgedehnten Strahlentherapie unterziehen musste. Dadurch, dass ich Jin Shin Jyutsu Selbsthilfe Techniken anwandte, hatte ich die Gelegenheit ihr zu helfen, die negativen Auswirkungen der Strahlentherapie zu bewältigen.

Während der langen Serien von Strahlenbehandlungen hat meine Frau sich selbst jedes Mal darauf vorbereitet, indem sie während der Fahrt in die Stadt (eine ca. einstündige Fahrt) die Selbsthilfe des “Hauptzentral”-Stromes bei sich anwandte. Auf dem Heimweg legte sie jeweils ihre Rechte Hand über die Linke Hand über den bestrahlten Bereich.

Wenn wir dann zu Hause waren, gab ich Marie in der Funktion als Pflegekraft Behandlungen, die sich an Selbsthilfegriffen orientierten. Ich legte jeweils meine Rechte Hand über meine Linke Hand über den bestrahlten Bereich. Anschließend hielt ich ihre Waden und wandte schließlich noch den Gegenüberliegenden Finger-und-Zehen-Strom an.

Obwohl ich ein Neuling war, konnte ich eine unglaubliche Hitze in meinen Händen spüren, als ich die Rechte über die Linke Hand auflegte und anschließend die “Waden hielt” und gewohnheitsmäßig solange wartete, bis die Hitze aus dem bestrahlten Bereich langsam herausgezogen war. Ich konnte förmlich die Festigung, die in ihrem Körper geschah, beobachten und fühlen, wenn ich die Abfolge des “Gegenüberliegenden Finger-und-Zehen-Stromes” anwandte. Bei Ihren Strahlenbehandlungen hat sie diese Techniken mit vielen

(Fortsetzung nächste Seite)

anderen Patientinnen/en, die ebenfalls auf ihre Behandlungen warteten, geteilt. Alle Ärzte und Pflegekräfte hatten sie davor gewarnt, dass sie sich schlimm verbrennen würde, sich Blasen bilden würden und weitere Auswirkungen aufgrund der Strahlentherapie sich zeigen könnten. Nichts von dem trat ein! Auch der behandelte Bereich wurde trotz ihres hohen Alters (70) nur rot, nichts weiter, sehr zur Verwunderung und Erstaunen aller. Sie waren gebührend beeindruckt, als sie erklärte, warum das bei ihr so war.

Als "Familie" war es ein wahres Privileg, insbesondere für mich, einbezogen zu sein und so erfolgreich einen Beitrag zu leisten, in ihrem Kampf solch eine große Herausforderung zu bestehen."

Jim.

* * * * *

"Ich habe mit einem Mann gearbeitet, der Knochenkrebs hat. Er selbst wendete Selbsthilfe an und seine Frau behandelte ihn ebenso. Einmal als er kam, fragte ich ihn, wie es ihm geht. Seine Antwort war: Ich habe wesentlich weniger Schmerzen, aber Sie haben mir das größte Geschenk von allen gemacht. Als ich ihn fragte, was es denn wäre, gab er mir eine tolle Antwort: Meine Frau ist zurückgekehrt, um in meinem Bett zu schlafen und Sie können sich nicht vorstellen, wie viel mir das bedeutet nachts, wenn ich noch wach bin, in der Lage zu sein, meine Hand auszustrecken und sie so neben mir zu fühlen."

Zuvor hatten seine Unruhe und Schmerzen beide wach gehalten, und so war sie ins Bett im Gästezimmer umgezogen.

Heather. (Jin Shin Jyutsu Praktikerin)

Die Reise geht weiter

Wenn Sie die Kunst des Jin Shin Jyutsu erlernen möchten, als Selbsthilfe oder zur Anwendung bei Ihrer Familie, werden Sie ein(e) Praktiker(in), oder besuchen Sie die Selbsthilfeseminare. Die Jin Shin Jyutsu Website enthält detaillierte Informationen über Termine und Veranstaltungsorte von 5-Tage-Kursen, ortsansässigen Praktikern und Selbsthilfeseminare.

Gehen Sie auf die Seiten www.jinshinjyutsu.de oder www.jsjinc.net

Buchempfehlungen:

“Heilende Berührung”

von Alice Burmeister und Tom Monte

Buchempfehlungen finden Sie auf den oben genannten Websites.

Mein aufrichtiger Dank geht an beide, David und Michael Burmeister, die mir die Erlaubnis gegeben haben, meine persönlichen Erfahrungen mit der Kunst des Jin Shin Jyutsu zu veröffentlichen.

Mein aufrichtiger Dank geht ebenso an Cynthia Broshi, Philomena Dooley und David Burmeister für ihre Vorschläge und Ihre einfühlsame Bearbeitung.

Übersetzung: Gabriela Zenker, Düsseldorf

Notizen

Notizen