



## Einfache Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfe für die tägliche Anwendung:

### Allgemeines

Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfe ist gedacht für den Alltag, für die „Zwischenzeiten“ in U-Bahn, Bus und Wartezimmer, im Meeting, beim Fernsehen und wo immer man will. Somit gibt es nie mehr „verlorene“ Zeit, denn es ist immer und überall möglich, durch Halten der Finger bzw. der sog. Sicherheitsenergieschlösser (SES) die Zeit für sich und sein eigenes Wohlbefinden zu nützen. Es gelten dabei einzig zwei Weisheiten:

*Der beste Platz, eine helfende Hand zu finden, ist am Ende des eigenen Armes.* Mary Burmeister

*Jin Shin Jyutsu wirkt immer, es sei denn, man wendet es nicht an.* Christine Eschenbach

### Allgemeines zur Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfe

Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfe ist immer und überall möglich, es gibt kein „Zuviel“ und kein „Falsch“, lediglich ein „Zuwenig“. Jedes Halten, ob Finger oder sog. Sicherheitsenergieschlösser (SES), ob kurz oder lang, wird vom Körper dankbar zur Harmonisierung und Aktivierung der Lebensenergie angenommen und führt zum körperlichen und geistig-seelischen Gleichgewicht zurück.

Finger oder SES werden in körperlich angenehmer und entspannter Position für einige Minuten gehalten oder bis ein rhythmisches Pulsieren spürbar ist oder einfach so lange, wie es angenehm ist.

Die zweimal 26 SES, symmetrisch auf jeder Körperseite gelegen, sind Energiepunkte oder eher Energiezonen von ungefähr einem Handteller Durchmesser und werden durch einfaches Darauflegen der Hände oder der Fingerspitzen ohne jeglichen Druck und über der Bekleidung harmonisiert.

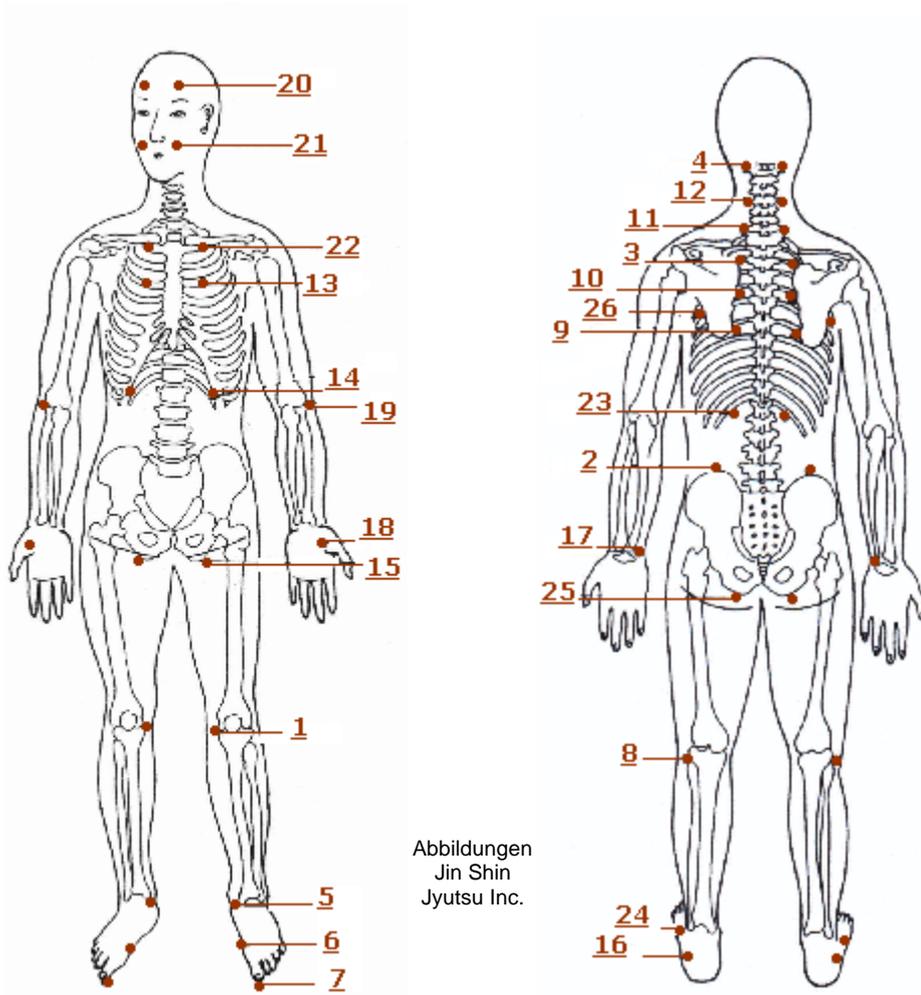
Das Wunderbare am Jin Shin Jyutsu ist nun, dass durch das einfache Halten der Finger oder der einzelnen (schmerzenden) SES sowohl körperliche Schmerzen und Erkrankungen gelindert, sich darüber hinaus aber auch durch die bewusste oder unbewusste Beschäftigung mit dem jeweils zugeordneten geistig-seelischen Thema wertvolle (Selbst)Erkenntnisse einstellen können. Somit sind oft nur kleine, aber dennoch notwendige Veränderungen im Alltag möglich, welche zur Wiederherstellung des körperlichen und geistig-seelischen Gleichgewichtes und somit zu Wohlbefinden, Zufriedenheit und auch Glückseligkeit führen können.

*Schmerzende Energieschlösser geben uns den Wink, eine andere Richtung einzuschlagen.* Mary Burmeister

Im Jin Shin Jyutsu wird nicht von Diagnosen und Erkrankungen gesprochen, sondern von Projekten. Durch die Umwandlung in Projekte wird es möglich, selbst aktiv zu werden und an den Projekten zu arbeiten. Somit kommt wieder Fluss und Bewegung in die Situation und es ist Veränderung möglich.

Die Lebensenergie fließt in einem Kreislauf vorne den Körper hinunter und hinten wieder hinauf. Somit helfen alle SES an der Körpervorderseite der Energie abzusteigen und alle SES der Körperrückseite der Energie aufzusteigen.

## Die Lage der einzelnen SES am Körper



**Literatur:** Riegger-Krause, Waltraud: Jin Shin Jyutsu, Irisiana, ISBN 978-3424151718, 18,00 €

**Für Fragen stehe ich sehr gerne zur Verfügung!**

**Diese Infos sind nur für den privaten Gebrauch bestimmt.**

© **Gudrun Spiegel** | Ärztin | Praxis für Ganzheitliche Medizin und Schmerztherapie  
Rumfordstr. 42 Rgb. | 80469 München | Tel 0171 6977861  
info@arztpraxis-spiegel.de | www.arztpraxis-spiegel.de