



Einfache Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfe für die tägliche Anwendung:

Rücken- und Nackenschmerzen, Ischialgien

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 keine „verlorene“ Zeit mehr, denn es ist immer und überall möglich, durch Halten der Finger bzw. der sog. Sicherheitsenergieschlösser 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 sowie die Lage der einzelnen Sicherheitsenergieschlösser finden sich im pdf „Allgemeines“.

Bei **Rücken- und Nackenschmerzen** sind von wesentlicher Bedeutung:

SES 2 „Weisheit, mich selbst erkennen, Lebenskraft“

An der Körperrückseite, beidseits auf dem Beckenkamm.

2 = Symbol für Unterscheidung, Polarität, Gegensätze.

Weisheit entsteht aus dem Erkennen und Überwinden der Gegensätze. Im Spiegel des Gegenübers die eigenen „Baustellen“ erkennen und meistern.

Für das Selbstbewusstsein, für einen „festen Stand“. Mit einem gesunden Selbstbewusstsein ist kein Vergleichen und kein Konkurrenzdenken mehr nötig. Man muss nichts mehr „machen“, um geliebt zu sein. Man ist einfach. Was mache ich alles, um Lob und Anerkennung zu bekommen?

Bringt Klarheit bei Zweifel und Zwiespalt.

„Körpereigener Physiotherapeut“, hilft **bei allen Rückenproblemen**.

Für Struktur im Körper wie im Leben.

Unterstützt die Einatmung, deshalb gut z.B. beim Wandern.

Für neue Lebenskraft bei Erschöpfungszuständen.

Bei Becken- und Beinbeschwerden.

Beide SES 2 gleichzeitig oder re Hand auf li SES 3 zusammen mit li Hand auf li SES 2 und umgekehrt halten.

SES 8 „Rhythmus, Stärke, Frieden“

Beidseits am Wadenbeinköpfchen.

8 = Zeichen für Unendlichkeit, wie unten so oben. Anbindung an den Himmel.

Dinge im eigenen Rhythmus tun. Hilft ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung zu finden.

Im Einklang mit den universellen Rhythmen leben.

Vertrauen in das Leben, Fähigkeit im Unglück den Sinn und das Gute sehen.

Vertrauen, dass alles im Leben seine Richtigkeit hat.

Verzeihen. Kann ich verzeihen und Dinge loslassen?

Reguliert Muskeltonus bei zu viel (Krämpfe) oder zu wenig Spannung.

Reguliert die Verdauung.

Hautspezialist (wenn die Verdauung gestört ist, muss die Haut mehr ausscheiden)

Unterstützt die Fortpflanzungsorgane, bei Kinderwunsch. Öffnet das Becken und erleichtert die Geburt.
Für die Schulter der gegenüberliegenden Seite.

Beide SES 8 gleichzeitig halten.

SES 11 „Loslassen von überflüssigem Gepäck“

Beidseits neben dem 1. Brustwirbel oben auf der Schulter.

11 = Meisterzahl, aus zwei gleichen Zahlen.

Altes auf den Prüfstand stellen und großzügig aussortieren: Dinge, Denkmuster, Verhaltensmuster usw.
Was lade ich mir oder trage ich alles auf meine(n) Schultern? Was davon ist unnötig oder einfach veraltet?
Immer ich? Unterscheidung: Für was bin ich wirklich verantwortlich? Und für was nicht?

Für Entspannung und Gelassenheit.

Hilft Entscheidungen zu treffen.

Nabe aller anderen Energieschlösser.

Befreit **Schultern und Nacken**, auch bei **Schleudertrauma**.

Hilft bei Beschwerden in den Armen: Tennisarm, Karpaltunnelsyndrom, Kribbeln und Taubheit in den Fingern.

auch gut für Hüfte und Beine, **Ischiasbeschwerden**.

Für die Schilddrüse

Bei Bluthochdruck

Beide SES 11 gleichzeitig oder re Hand auf li SES 11 zusammen mit li Hand auf li SES 15 und umgekehrt halten.

Oder auch einfach ausatmen und die Schultern fallen lassen.

SES 12 „Nicht mein Wille, sondern Dein Wille geschehe“

Mitte des Nackens, rechts und links neben der Wirbelsäule

12 = energetisch machtvolle Einheit, z.B. 12 Apostel, Tierkreiszeichen, Monate, Brustwirbel

Für Vertrauen in das große Ganze, Dankbarkeit und Demut.

Nicht auf dem eigenen Willen beharren, sondern das Gegenüber verstehen und eine gute Lösung für alle (und das große Ganze) finden.

Bin ich halsstarrig oder surfe ich entspannt auf den Wellen des Lebens?

Akzeptanz und Toleranz für sich und andere entwickeln.

Lindert **Verspannungen im Nacken** und in den Armen.

Hilft bei **Schmerzen im Nacken, Bandscheibenbeschwerden im Halswirbelsäulenbereich und bei Schleudertrauma**.

Bei Kopfschmerzen, Trigeminusneuralgie, Gesichtslähmung.

Bei Hüftbeschwerden und Leistenbruch.

Beide SES 12 gleichzeitig halten.

Der Blasenstrom Essenz: „Wir gleichen aus.“

Sternzeichen Waage, Element Wasser, Farbe blau, Geschmack salzig.

für Gelassenheit und Ausgeglichenheit

klärt den Rücken, d.h. **bei allen Rücken- und Bandscheibenproblemen, bei Ischiasschmerzen**

bei Arthritis und Arthrose und rheumatischen Erkrankungen

bei allen Blasenbeschwerden, auch Bettnässen

bei Blutdruckerhöhung

bei Wasseransammlungen (z.B. Zysten, Ödeme)

zur Reinigung und Entgiftung, z.B. auch von giftigen Gedanken

bei erhöhter Muskelanspannung, und bei Muskelkrämpfen, Zähneknirschen

bei Ohrenbeschwerden, Mittelohrentzündung, Tinnitus und Hörsturz

bei chronischem Nasenbluten

bei Asthma bronchiale

bei Ängsten, Furcht, Panikattacken, Phobien („sich vor Angst in die Hose machen“)

beim Gefühl, unter Druck zu stehen

Lege die **linke Hand** auf das **rechte SES 12** (Mitte des Halses, rechts der Wirbelsäule) und die **rechte Hand** auf das **rechte SES 25** (rechter Sitzbeinhöcker) und **umgekehrt**, d.h. die **rechte Hand** auf das **linke SES 12** (Mitte des Halses, links der Wirbelsäule) und die **linke Hand** auf das **linke SES 25** (linker Sitzbeinhöcker). Dauer 10 bis 20 Min., oder bis ein rhythmisches Pulsieren zu spüren ist, oder einfach so lange, wie es angenehm ist.

Halten der Finger, nacheinander für jeweils für einige Minuten oder bis ein rhythmisches Pulsieren spürbar ist, bei **Rückenschmerzen** speziell des **Zeigefingers**.

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.
Die Anwendung erfolgt in eigener Verantwortung und ersetzt keine ärztliche Beratung.**

© **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