

# JIN SHIN JYUTSU SELBSTHILFE

Ausgabe Winter 2013



„Selbstveränderung beginnt mit Selbststudium“

*Mary Burmeister*

Wusstest du, dass wir alle die angeborene Kraft haben,  
uns selbst zu helfen und zu heilen?

„Eine Veränderung in unseren Überzeugungen  
bewirkt eine entsprechende Veränderung im Körper.“

*Zitat aus „What Mary Says“, S. 24*

Sei das MICH SELBST KENNEN (mir helfen) LERNEN, indem du die folgenden einfachen Übungen jeden Tag machst, um Rückenprojekten zu helfen. Wende sie täglich für mindestens 7 Tage an und schau, welche Veränderungen du bemerkst. Es ist so einfach!

# Rückenprojekte harmonisieren

## Probiere diese Anwendungen:

Eine einfache Möglichkeit, ein Rückenprojekt zu harmonisieren, ist es, den Ringfinger und kleinen Finger zu halten (**Abb. 1**), erst links, dann rechts (oder umgekehrt), bis du einen Puls in ihnen fühlst (oder halte sie für 2 Minuten, wenn du keinen Puls wahrnehmen kannst). Um das Ergebnis zu vergrößern, atme aus, lass deine Schultern fallen, lächle und atme ganz natürlich ein, während du jeden Finger einzeln hältst. Viele verwenden 9 Atemzüge oder ein Vielfaches davon bis hin zu 36 Atemzügen. Du kannst diese Atemübung mit jeder Fingerhaltung oder den unten abgebildeten Strömen kombinieren.

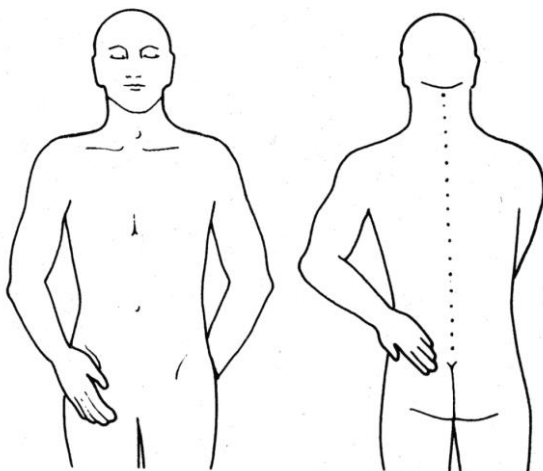


**Abb. 1**

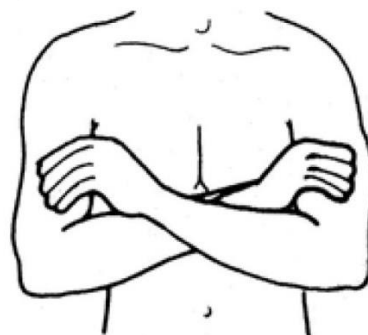


**Abb. 2**

Halte die Schulter, „**Sicherheits“-Energieschloss 11**, und die Leiste, „**Sicherheits“-Energieschloss 15**, zusammen: Linke Hand auf rechte Schulter und rechte Hand auf rechte Leiste und umgekehrt.



**Abb. 3**



**Abb. 4**

Linke Hand an die linke Leiste („**Sicherheits“-Energieschloss 15**) und rechte Hand an die rechte Hüfte („**Sicherheits“-Energieschloss 2**).

Ströme (halte) den rechten Ellbogen, „**Sicherheits“-Energieschloss 19** (zwischen den Sehnen) mit der linken Hand und den linken Ellbogen mit der rechten Hand.

## Erfahrungsbericht

Ich bekam die Diagnose Skoliose (Verkrümmung der Wirbelsäule) 7. Grades und musste 3 Jahre lang eine Rückenstütze tragen, um meine Wirbelsäule zu begradigen, bis ich aufhörte zu wachsen. Nach der High School und dem College war ich körperlich nicht sehr aktiv mit Gehen, Heben und sportlichen Aktivitäten, so dass ich im Alter von 22 Jahren an schweren Muskelkrämpfen litt. Es dauerte Wochen, bis mein Rücken sich wieder entspannte, und ja, es war sehr schmerzhaft! Das passierte meinem Rücken in den nächsten 5 Jahren noch zweimal. Ich war auf der Suche danach, was mir helfen könnte und ein Weg war, regelmäßig Massagen zu erhalten. Ich mochte und genoss sie so sehr, dass ich beschloss, selber eine Massagetherapeutin zu werden. Ich hatte einen Großteil meines Lebens Rückenschmerzen und nach einem langen Tag, an dem ich mit anderen gearbeitet hatte, konnte es sein, dass ich fast gelähmt vor Schmerzen nach Hause kam. Eines Tages gab mir meine Mutter ein Buch, das „Heilende Berührung“ hieß und sie sagte, dass ich das vielleicht mal probieren sollte. Nach einem meiner langen Tage saß ich auf der Couch und begann, einige der empfohlenen Griffe für Rückenschmerzen anzuwenden. Ich hielt die SES 11 und 15 zusammen für ein paar Minuten auf meiner rechten Seite und dann auf der linken Körperseite. Nach 20 Minuten stand ich auf, um die Leinentücher für meine Arbeit zu waschen und merkte, dass ich KEINE Rückenschmerzen hatte. Ich konnte es nicht glauben! (Ich konnte diese Methode nun immer nutzen, wann immer mein Rücken schmerzte). Ich hatte das Buch gelesen und entschied, dass ich einen Kurs besuchen wollte, um mehr über diese Jin Shin Jyutsu Akupressur-Kunst zu lernen und stell dir vor, ich wurde auch Jin Shin Jyutsu-Praktikerin und lebe nun schon seit 14 Jahren ohne Rückenschmerzen! Das Buch zu erhalten war wirklich ein lebensverändernder Moment in meinem Leben, ich bin sehr dankbar für diese wunderbare Kunst.

*Kim S., Roseville, California*

So einfach ist es damit anzufangen, Stress abzubauen und dich selbst zu heilen! Teile diese Informationen mit anderen, die auch gesünder sein wollen.

JIN – Wissender und mitfühlender Mensch

SHIN – Schöpfer

JYUTSU – Kunst

### Die Kunst des Schöpfers durch den wissenden, mitfühlenden Menschen

Diese E-Mail erhältst du aus dem Hauptsitz von Jin Shin Jyutsu Inc. in Scottsdale, Arizona, USA. Mehr Informationen über diese tiefgehende japanische Kunst für bessere Gesundheit und Wohlbefinden findest du unter [www.jsjinc.net](http://www.jsjinc.net) bzw. [www.jinshinyutsu.de](http://www.jinshinyutsu.de).

Mehr englische Originalausgaben findest du [hier](#).

Alle bisher ins Deutsche übersetzten Newsletter findest du im [Downloadbereich der Seite des Europabüros](#).

Jin Shin Jyutsu und die hier veröffentlichten Informationen sollen eine konventionelle medizinische Behandlung oder Notfallversorgung nicht ersetzen. Bezüglich medizinischer Belange wende dich an deinen behandelnden Arzt oder eine Notfalleinrichtung.

*Das Copyright für die in dieser Ausgabe verwendeten Informationen liegt bei JSJ, Inc.*