

仁神術

Jin Shin Jyutsu Sanft und entspannt in die Tiefen des Selbst

Jin Shin Jyutsu ist eine kraftvolle Kunst, sich selbst und andere zu heilen sowie körperliche und geistige Blockaden aufzulösen. Eine Kunst mit Geschichte: Die ältesten überlieferten Texte aus Japan über Jin Shin Jyutsu sind über 2700 Jahre alt. Sein sprach mit dem Heilpraktiker und Jyutsu-Lehrer Matthias Bergmann.

Was heißt Jin Shin Jyutsu?

Jin ist der wissende, mitfühlende Mensch, Shin ist der Schöpfer, Jyutsu bedeutet Kunst. Die Bedeutung könnte also lauten: "Die Kunst, mit Hilfe der universellen Lebensenergie mich selbst zu erkennen, mir selbst zu helfen."

Wie ist Jin Shin Jyutsu entstanden und in den Westen gekommen?

Jin Shin Jyutsu wird seit Menschengedenken ausgeübt. Entstanden aus innerer Weisheit und von Generation zu Generation mündlich überliefert, war die Kunst weitgehend in Vergessenheit geraten, als sie Anfang des 20. Jahrhunderts von Meister Jiro Murai in Japan neu belebt wurde.

Nachdem er durch Jin Shin Jyutsu von einer lebensbedrohlichen Krankheit Heilung erfahren hatte, widmete Jiro Murai den Rest seines Lebens der Erforschung und Entwicklung von Jin Shin Jyutsu. Er suchte die wichtigsten Tempel Japans auf und war einer der wenigen, die Zugang zur kaiserlichen Bibliothek hatten. Die Einsicht und die Erkenntnisse, die er sowohl aus dem Studium einer Reihe von Quellen, wie z. B. des Kojiki (Buch der alten Dinge), als auch aus persönlicher Erfahrung gewonnen hatte, vermittelte er Mary Burmeister, die Jin Shin Jyutsu dann Mitte der fünfziger Jahre in die USA und Anfang der achtziger nach Deutschland brachte.

Wie wird Jin Shin Jyutsu angewendet?

Eigentlich wenden wir es ständig an, ohne uns dessen bewusst zu sein. Jin Shin Jyutsu arbeitet mit 26 "Energiesicher-

heitserschlossern" innerhalb der Energiebahnen, die Leben in unseren Körper bringen. Werden eine oder mehrere dieser Bahnen blockiert, kann das den Energiefluss in der betreffenden Zone unterbrechen und dadurch letztlich das gesamte Energieströmungsmuster durcheinanderbringen. Bestimmte Kombinationen der "Energiesicherheitserschlossern" mit den Händen zu berühren kann uns seelisch, körperlich und geistig wieder ausbalancieren.

Können Sie Beispiele dafür nennen?

Den ganzen Tag haben wir unbewusst unsere Hände und Finger auf dem Körper liegen, um uns zu harmonisieren. Haben wir Rückenschmerzen, halten wir automatisch das Sicherheitsenergieschloss auf dem Beckenkamm. Wenn wir nachdenken, halten wir das entsprechende Schloss auf der Stirn, das das Denken erleichtert, indem es die Gehirnhälften ausbalanciert. Wollen wir uns emotional wieder in die Balance bringen, verschränken wir die Arme und halten damit ein Sicherheitsenergieschloss in der Mitte des Oberarms, das für diese Anliegen zuständig ist.

Was ist ein Sicherheitsenergieschloss?

Es gibt auf jeder Körperseite 26 Sicherheitsenergieschlösser, das sind Energiepunkte, die sich öffnen und verschließen können. Mit den jeweils dazu gehörigen Strömen habe ich die Schlüssel in der Hand, diese Schlösser zu öffnen, indem ich meine Fingerspitzen auf

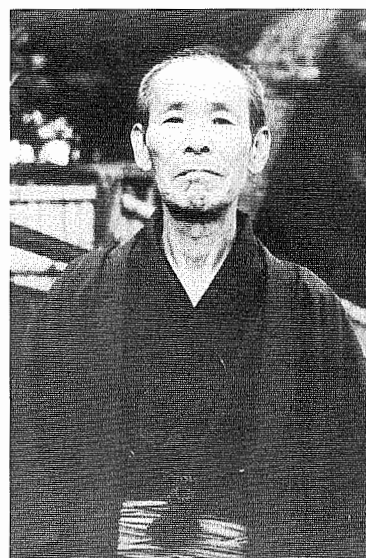


Information:

Matthias Bergmann ist Heilpraktiker seit 1992 mit den Schwerpunkten Jin Shin Jyutsu und klassische Homöopathie.

Seminar: Jin Shin Jyutsu Selbsthilfekurs: Sa. 16.5. + So. 17.5.04, 140 Euro
Seminarreihe:
Schloss 1: Mi. 28.4.04, 19 Uhr;
Schloss 2: Mi. 26.5.04, 19 Uhr, und weiter jeden Monat ein Termin. Auch einzeln zu besuchen.

Jin Shin Jyutsu Zentrum Berlin, Wiesbadener Str. 5, 12161 Bln., Tel.: 832 62 20
info@jin-shin-jyutsu-berlin.de
www.jin-shin-jyutsu-berlin.de



Jin Shin Jyutsu Meister Jiro Murai

bestimmte Kombinationen von Schlössern lege. Es gibt Ströme, um die 26 Sicherheitsenergieschlösser, die 12 Meridiane oder Organströme, den Hauptzentralstrom (der dem kleinen Kreislauf im Tao-Yoga entspricht) und andere Funktionen zu öffnen.

Was bewirkt ein Öffnen der Schlösser im Jin Shin Jyutsu?

Ähnlich wie Tai Chi und Qi Gong ist Jin Shin Jyutsu vor allem dafür gedacht, es zur täglichen Entspannung anzuwenden. Es bewirkt eine tiefgreifende Harmonisierung der Lebenskraft, beugt damit Krankheiten vor und führt zu größerer geistiger Gesundheit und zu einer stärkeren Verbindung mit unserem höherem Selbst. Jin Shin Jyutsu bringt Ausgeglichenheit in das Energiesystem unseres Körpers, fördert Gesundheit und Wohlbefinden und stärkt dadurch die in jedem von uns vorhandene Selbstheilungskraft. Durch den Prozess des "mich selbst jetzt Erkennen" werden wir uns der Weisheit unseres Körpers bewusst und lernen, seine Botschaften zu verstehen und zu nutzen, um Balance wiederherzustellen.

Wie wenden Sie Jin Shin Jyutsu an?

Ich ströme mich täglich, das heißt, ich halte ein Sicherheitsenergieschloss mit der einen Hand, ein weiteres mit der anderen. Ein "Strom" besteht aus mehreren dieser Kombinationen. Zum einen ströme ich mich häufig nebenbei, sobald ich meine beiden Hände, wie zum

Beispiel beim Lesen, frei habe. Zum anderen nehme ich mir jeden Tag Zeit, mich selbst in Ruhe und mit voller Konzentration im Liegen oder Sitzen zu strömen.

Jin Shin Jyutsu kann sowohl als Selbsthilfe angewendet werden, als auch durch einen ausgebildeten Praktiker. Es beinhaltet keine Massage oder Manipulation von Muskeln. Es ist eine sanfte Kunst, die ausgeübt wird, indem man die Fingerspitzen (über der Kleidung) auf bestimmte "Energiesicherheitsschlösser" legt, um so den Fluss der Energie zu harmonisieren und wiederherzustellen. Dies unterstützt den Abbau von Stress und Spannungen, die sich in unserem täglichen Leben ansammeln.

Für wen ist Jin Shin Jyutsu geeignet?

Sowohl für diejenigen von uns, die unter Stress oder Gesundheitsstörungen leiden, als auch für die, die ganz einfach aktiv zur Aufrechterhaltung von Gesundheit, Harmonie und Wohlbefinden beitragen möchten, ist die Kunst des Jin Shin Jyutsu eine einfache und kraftvolle Methode, die jedem zur Verfügung steht. In meiner Praxis gebe ich Jin Shin Jyutsu-Behandlungen und bin besonders glücklich, wenn meine Patienten diese Kunst erlernen, damit sie ein Werkzeug in der Hand haben, sich selbst zu heilen.



Hat Jin Shin Jyutsu eine Verwandtschaft zur traditionell chinesischen Medizin (TCM)?

Es ist wahrscheinlich die Kunst, in der die chinesische Medizin ihre Wurzeln hat. Die Meridianverläufe werden im Jin Shin Jyutsu ähnlich wie in sehr alten chinesischen Texten beschrieben, beispielsweise kreuzen die Meridiane die Körpermitte oft, was sie in der TCM nur in einem Fall machen. Es scheint, dass im Verlauf der Geschichte die Meridianverläufe vereinfacht wurden. Im Jin Shin Jyutsu werden sie so wie vor Jahrtausenden angegeben. Im Unterschied zur Akupressur benutzen wir keinen Druck, um die Punkte zu aktivieren.

Wirkt Jin Shin Jyutsu ähnlich wie Reiki?

Die universelle Lebensenergie, mit der wir uns heilen, ist in beiden Fällen natürlich die gleiche. Meine Erfahrung zeigt, dass grade Reiki-Praktizierende mit Jin Shin Jyutsu große Fortschritte machen, da sie damit viel spezifischer und genauer arbeiten können als beim Reiki. Ein weiterer Unterschied ist, dass wir bei Jin Shin Jyutsu keine Einweihung brauchen, jeder ist mit dieser Heilkraft geboren und kann sie sofort anwenden. 🐉

Jin Shin Jyutsu-Übungen



1 Einfach wieder in die Einheit kommen

Lage: **An der Innenseite der Knie, da wo sich die Knie berühren**

Eins werden: Einheit kommt vom Wort Eins. Schloss 1 hilft zu verbinden und zu vereinen:

Himmel und Erde, obere und untere Körperhälften, Geist und Körper. Halten Sie Schloss 1, um mit dem Geist im Körper anzukommen, auf der Erde zu inkarnieren, sich verbunden zu fühlen, sich auszurichten und so zu Einheit, Ruhe und Geborgenheit zu finden. Die optimale Übung für alle, die nicht auf der Erde sein wollen oder sich zumindest hier nicht sicher fühlen. Lassen Sie sich ein auf das Leben mit all seinen irdischen Genüssen.

Das Leben in Schwung bringen: Wenn Sie loslaufen wollen, ist das Knie der erste Körperteil, den Sie loslassen und bewegen. Schloss 1 hilft loszulassen und in Bewegung zu kommen. Sie können Schloss 1 halten, wenn Sie in Ihr Leben wieder Bewegung bringen wollen, wieder mehr ins Leben hinaus schreiten wollen. Festgefahrene Therapien können wieder in Fluss kommen.

Den Kopf loslassen: Lebensenergie fließt vorne am Körper hinunter. Ist Schloss 1 verschlossen, staut sich die Energie nach oben. In diesem Fall kann sich, indem Sie Schloss 1 öffnen, der Bauch wieder entspannen. Die Atmung, insbesondere die Ausatmung wird freier und mit jedem Ausatem reinigen wir uns von alten Belastungen. Auch der Kopf wird leichter, Kopfschmerz, kreisende Gedanken und das ständige Grübeln werden weniger.

Körperliche Beschwerden: Kopfschmerzen, Erkrankungen der Lunge und Bronchien, Magenschmerzen

Das Schloss öffnen: Es gibt 3 Schlüssel:

1. Die beiden Innenseiten der Knie halten.
2. Halten Sie mit der linken Hand das rechte Knie (Schloss 1) und mit der rechten Hand den rechten oberen Beckenrand (Schloss 2). Danach umgekehrt: Rechte Hand auf linkes Knie und linke Hand auf linken oberen Beckenrand.
3. Den Daumen locker mit der anderen Hand zu umfassen, unterstützt Schloss 1 bei der Öffnung.

Astrologischer Bezug: Merkur