

## HINWEIS:

Dieser Artikel wurde der Homepage der Zeitschrift „Für Sie“ (aus der Rubrik Gesundheit >>Naturmedizin>>Mit Händen heilen) entnommen.

# MIT SANFTEN HÄNDEN HEILEN

Jin Shin Jyutsu, Fußreflexzonen-Therapie oder Osteopathie: Dadurch lassen sich Erschöpfung, Rheuma und Schmerzen behandeln. Drei Patientinnen und ihre Therapeutinnen berichten.

## Jin Shin Jyutsu bewahrte mich vorm Burnout

SANDRA VÖLKER (38) war bis 2008 Leistungsschwimmerin

Die Geburt meiner Tochter Lotta Sophie vor sechs Jahren war ein Wendepunkt in meinem Leben: Die Schwangerschaft, die Geburt, das Stillen – plötzlich war mein Körper, dem ich doch sonst immer alles abverlangen konnte, einfach nur ausgelaugt.

Außerdem fühlte ich mich überfordert, litt ständig unter Anspannung, war völlig erschöpft und stand kurz vor einem Burnout. Da schickte mein Heilpraktiker mich zum Jin Shin Jyutsu. Ich legte mich einfach auf die Bank, schlief während des ‚Strömens‘ ein und wachte auf mit einem inneren Frieden, wie ich ihn lange nicht gespürt hatte. Nach einigen Behandlungen konnte ich meine neue Rolle als Mutter annehmen. Gleichzeitig verschwanden übrigens auch meine Kopfschmerzen. Beim Jin Shin Jyutsu lerne ich immer wieder Neues über mich selbst. Heute weiß ich: Wenn es irgendwo schmerzt, ist das ein Hilferuf von Körper und Seele. Und wenn ich auf mein eigenes Inneres höre, weiß ich wirklich, was gut für mich ist und wo meine Grenzen liegen. Mit Jin Shin Jyutsu kann ich mir selbst helfen. Diese Unabhängigkeit fasziniert mich. Wenn eine Erkältung naht, berühre und aktiviere ich beispielsweise die ‚Energieschlösser‘ 15 und 3, damit der Körper wieder in sein harmonisches Gleichgewicht zurückfindet. Oft genug werde ich dann gar nicht erst krank. Und wenn doch: Dann gibt es Griffe gegen Schnupfen, Husten oder auch hohes Fieber.“

Das sagt ihre Therapeutin, Bettina Roschewitz: „Beim Jin Shin Jyutsu, auch ‚Strömen‘ genannt, sind unsere Hände so etwas wie Starthilfekabel. Diese uralte Heilkunst geht davon aus, dass in unserem Körper die Lebensenergie in bestimmten Bahnen und nach bestimmten Gesetzmäßigkeiten fließt.

Ist der Mensch krank – egal, ob er Kopfschmerzen, eine Blasenentzündung oder ein seelisches Problem hat –, dann ist dieser Fluss ins Stocken geraten. Durch das sehr sanfte Auflegen der Hände auf bestimmte Körperenergiebereiche kann die Energie zwischen den beiden Polen unserer Hände wieder frei strömen. Zudem wird unsere Selbstheilungskraft gestärkt. Erfahrene Jin-Shin-Jyutsu-Therapeuten führen keine langen Vorgespräche.

Durch das Fühlen der energetischen Pulse spüren wir, in welchen Bereichen der Fluss gestört ist. Es gibt mehr als 100000 Griffkombinationen. Braucht der Patient körperliche Hilfe, nutze

ich Griffe, um seine Schmerzen zu lindern. Geht es ihm seelisch nicht gut, halte ich die Körperbereiche, die ihm helfen, in seine Mitte zurückzufinden und die Probleme des Lebens entspannter anzugehen. Was ganz wunderbar ist am Jin Shin Jyutsu: Jeder kann sich mit seinen eigenen Händen auch selbst helfen.“