

# JIN SHIN JYUTSU SELBSTHILFE

Ausgabe Frühjahr 2014



„Selbstveränderung beginnt mit Selbststudium“

*Mary Burmeister*

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

„Mein bester Lehrer bin ich selbst.“

*Zitat aus „What Mary Says“, S. 10*

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

# Beinprojekte harmonisieren

## Probiere diese Anwendungen:

Eine einfache Möglichkeit, ein Beinprojekt 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.

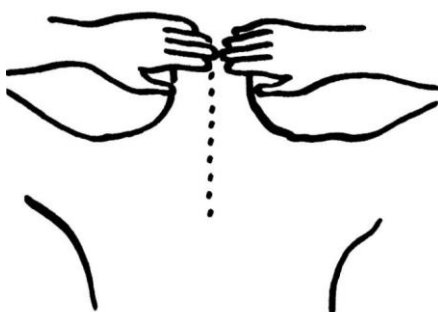


**Abb. 1**



**Abb. 2**

Oder halte deine linke und rechte Hüfte („Sicherheits“-Energieschloss 2) zusammen und in ein paar Minuten, mehr oder weniger, kann man spüren, wie die Spannung/der Stress im Bein wegzuschmelzen beginnt.



**Abb. 3**

Linke Hand an die linke Schädelbasis („Sicherheits“-Energieschloss 4) und rechte Hand an die rechte Schädelbasis.

Um der 4 zu helfen sich zu öffnen, nutze den ersten Schritt des Magenstroms, SES 21 (unter dem Wangenknochen in einer Linie mit der Pupille) in Kombination mit der 4, z.B. linke Hand auf rechte 4, rechte Hand auf linke 21.



**Abb. 4**

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

## Erfahrungsbericht

Jin Shin Jyutsu-Ströme haben meinen Klienten schon bei allen Arten von Bein- und Knieproblemen geholfen. Für jede Art von Ischiasschmerz, der das Bein hinunterzieht, nutze ich unterschiedliche Ströme wie den 5/6/7/8, den Blasenstrom und „Beschwerden an der Rückseite des Beins“. Ich habe große Erfolge mit diesen Kombinationen – beinahe augenblicklich. Es sind Menschen mit großen Schmerzen gekommen oder in gekrümmter Haltung und nicht in der Lage, ohne Schmerzen zu stehen oder zu gehen und sie haben sofort Linderung erfahren. Als Selbsthilfe gebe ich ihnen 11/25 und 11/15.

Bei Knieschmerzen wende ich den Magenstrom an. Ich öffne den Weg, damit der Magenstrom seine Arbeit tun kann, z.B. lindert es deutlich die Schmerzen, wenn man den Magenstrom anwendet.

(Anmerkung des Herausgebers: Der Magenstrom ist im Buch „Heilende Berührung“ von Alice Burmeister und Tom Monte veröffentlicht, ebenso im Selbsthilfebuch 1 von Mary Burmeister)

*Susan G., Long Beach, 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.jinshinjyutsu.de](http://www.jinshinjyutsu.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.*