

# Selbsthilfe zur Balance nach JinShinJyutsu



	Seite
<b>I. Basics</b>	2
1. <i>Hinführung zu JinShinJyutsu (JSJ)</i>	2
2. <i>26 Energiepforten</i>	3
Abbildung 1: 26 Energiepforten am Körper	4
Abbildung 2: Energiepforten und ihre Hauptanliegen	5
<b>II. Unterstützende Hilfen nach JSJ</b>	6
1. <i>Vorsorge:</i> Text und Abbildung 2	6
2. <i>Erste Hilfe:</i> Text und Abbildung 3	8
3. <i>Müdigkeit:</i> Text und Abbildung 4	10
4. <i>Linderung:</i> Abbildung 5	12
<b>III. Immunsystem - Paket nach TCM und Jin Shin Jyutsu</b>	13
1. <i>Immunsystem</i>	13
<i>Virale Infekte, Entzündung, Entgiftung:</i>	13
Text mit Abbildung 6	14
2. <i>Immune Boosting</i>	15
<i>Immunsystems, Balance, Regeneration:</i>	15
Text und Abbildung 7	

# Selbsthilfe zur Balance nach JinShinJyutsu

## I. Basics

### *1. Hinführung zu Jin Shin Jyutsu (JSJ)*

Die Wurzeln von JSJ führen uns zurück zu einer alten Kunst, die in dem Buch „Die gelben Kaiser, klassische innere Medizin“ enthalten ist, auf die sich auch die traditionelle chinesische Medizin bezieht.

Der Japanische Arzt Jiro Murai bezog sich in seinen Forschungen auf jenes Buch. Mit Mary Burmeister brachte er die Kunst der mitfühlenden Berührung, der er den Namen Jin Shin Jyutsu gab, nach Amerika.

Inzwischen ist diese Kunst weltweit bekannt.

Aus meiner Sicht wird sie noch viel zu wenig praktiziert.

JSJ ist anwendbar, ohne dass Sie sich mit den Basics der traditionellen chinesischen Medizin vertraut gemacht haben.

Es dreht sich beim JSJ um **26 Energiepunkte**, auch Sicherheits-Energieschlösser genannt. Sie sind entlang energetischer Bahnen des Körpers angeordnet und verhelfen der natürlich angeborenen Fähigkeit, unsere Lebensenergie auszugleichen, ein Optimum an Gesundheit zu erreichen, Stress, Müdigkeit und Krankheit zu bewältigen.

Wie bei der Akupressur kann auch beim JSJ bereits sanftes Halten der speziellen Punkte helfen, Stauungen zu lösen, ein gleichmäßiges Fließen der Energie und eine Balance zu ermöglichen, die Körper, Emotionen und Denken einbezieht.

Nicht jeder wird nach zwei oder drei Minuten, vielleicht auch später nicht, einen Puls unter den Fingern spüren; es wird aber Personen geben. Ein Ausgleich wird z.B. durch einen synchronen Puls beider berührender Hände wahrgenommen.

Es ist zwischen akuter und chronischer Behandlung zu unterscheiden..

Chronisches bedarf unter Umständen mehrmalige, auch längerfristige Anwendungen, über einen längeren Zeitraum.

### ***Persönliche Anmerkung;***

Angaben, wie sie in Büchern gemacht werden, um bestimmte Energiepunkte an bestimmten Körperseiten mit der linken oder rechten Hand zu halten, vernachlässige ich hier. Das erleichtert, ist bequemer.

*Ich vertraue auf die Weisheit des Körpers*

Bisher bin ich so gut damit zurechtgekommen.

## Selbsthilfe zur Balance nach JinShinJyutsu

### **2. 26 Energiepforten**

In der folgenden Skizze (Abb.1) finden Sie die 26 Pforten am Körper in den Farben braun, grau, grün, blau und rot eingezeichnet. Sie sind den Elementen Erde, Metall, Holz, Wasser und Feuer zugeordnet, befinden sich andernorts als die Elemente der TCM. Es werden ihnen aber in beiden Systemen gleiche Funktionen zugeschrieben.

Zu halten sind die Pforten einzeln oder in bestimmten Kombinationen. Sie fördern durch sanftes Halten ein gleichmäßiges Fließen der Energie und ganzheitliche Balance.

### ***Anmerkungen zur Behandlung***

In Abbildung 2 finden Sie den 26 Energiepunkten Hauptanliegen zugeordnet. Vermutlich reicht es anfangs, sich damit zu befassen. Mit Halten der Pforten haben Sie die Möglichkeit, sofort zu starten.

Persönlich verwende ich die Punkte gerne, meistens beklebe ich sie mit Gitterpflastern, die Online rasch zu erhalten sind. Auch bei anfänglichen Skeptikern der Pflaster setzt sich nach persönlichen Erfolgen häufig die Freude und Begeisterung durch.

### ***Braun: Punkte 1 - 4 Element Erde - Stabilisierung***

Vielleicht testen Sie zum Einstieg die Möglichkeit einer gewissen Stabilisierung mit den ersten 4 Punkten, denen die Farbe braun und das Element Erde zugeordnet ist?

Eventuell zeigen sich positive Auswirkungen auf Körper und Psyche, z.B. den Verdauungstrakt und Schlaf?

Möchten Sie auch anderes stützen, dann wenden Sie sich folgenden Punkten zu:

***Grau: Punkte 5 - 15 Element Metall - Immunsystem***

***Grün: Punkte 16 - 22 Element Holz - Leber-Gallesystem***

***Blau: Punkt 23 Wasser - Nierensystem***

***Rot: Punkt 24 -26 Element Feuer - Herz- und Kreislaufsystem***

.

# Selbsthilfe zur Balance nach JinShinJyutsu

## Nach Jin Shin Jyutsu – Kunst der mitfühlenden Berührung

### 26 Energieforten

Element Erde:	1-4
Element Metall:	5-15
Element Holz:	16-22
Element Wasser:	23
Element Feuer:	24-26

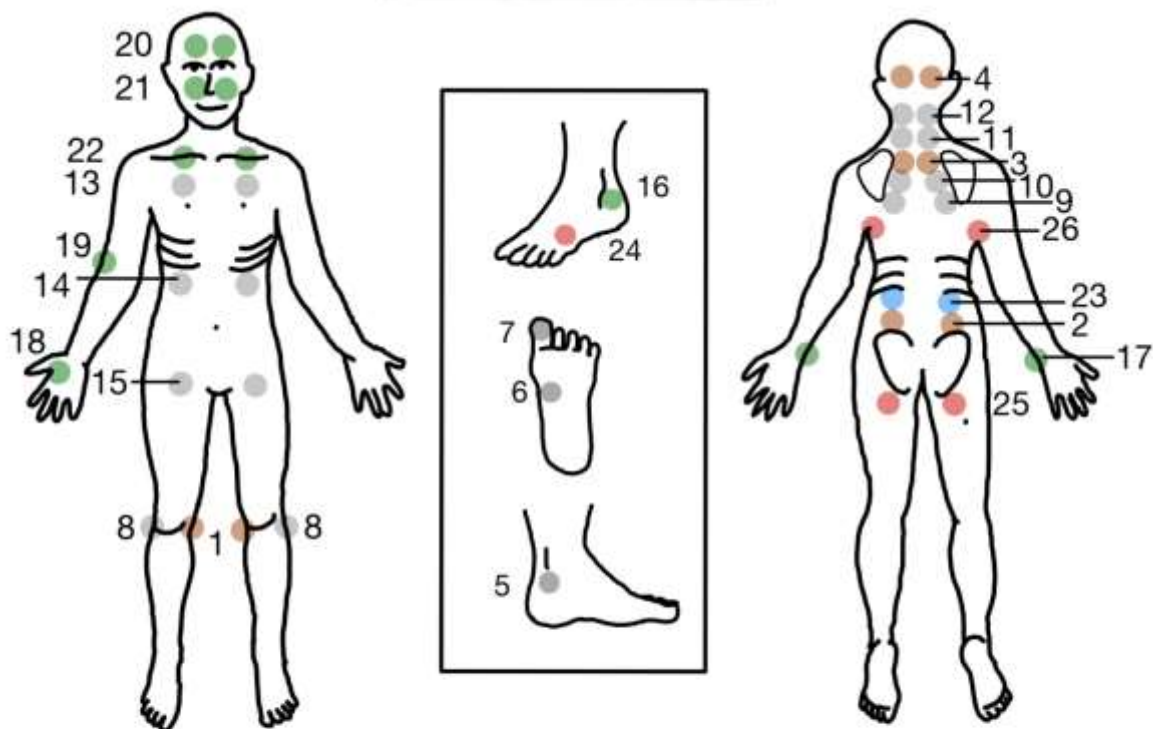


Abbildung 1

## Selbsthilfe zur Balance nach JinShinJyutsu

### 2.1 Energiepforten und Ihre Hauptanliegen

Energiepforten	Hauptanliegen
1	Urbeweger, Impuls
2	Lebens - Kraft
3	Aus- und Einatmen
4	Anbindung, Stärkung der seelisch-geistigen Entwicklung
5	Energie, Erneuerung
6	Gleichgewicht, Statik, Geradlinigkeit, Unterscheidungsfähigkeit, Intro- und Extrovertiertheit
7	Entspannung, Kraft, Ausgleich
8	Muskelentspannung, Harmonie, Frieden, Rhythmus, Regeneration, Stärke
9	Neuanfang
10	Ausströmen grenzenloser Lebenskraft, Yin-Yang-Ausgleich
11	Entspannung durch Entladen von Belastungen, Loslassen
12	Eins - Sein mit dem Universum
13	Herzöffnung, Jungbrunnen
14	Ausgeglichenheit, Lebensweise
15	Freude, Lachen, Entspannung der Lymphe
16	Aktivität, Umwandlung
17	Verstand, Nerven
18	Körperbewußtsein, Urvertrauen, geistiger Friede
19 und 19 a	Ausgeglichenheit, eigener Standpunkt, natürliche Autorität, vollkommenes Gleichgewicht
20, 21, 22	Denken, mentale Harmonie
20	Geistige Entspannung
21	Entspannung durch physische und psychische Verdauung
22	Krone der Energieverteilung, Flexibilität, Links -, Rechts - Ausgleich
23	Energie – Reservoir, im Fluss sein
24	Nervenkraft, Entspannung
25	Stilles Regenerieren
26	Lebenskraft

# Selbsthilfe zur Balance nach JinShinJyutsu

## II. Unterstützende Hilfen nach JSJ

### *1. Vorsorge*

Die folgende Abbildung 2 weist auf einfache, eventuell tägliche Möglichkeiten hin, Einstellungen oder Gedankenmuster, auch Emotionen, die den natürlichen Körper-Rhythmus stören, behindern oder unterbrechen, zu verändern.

**Hauptzentralstrom** - Strom in der Mitte des Körpers

Dieser Strom wirkt sich auf den gesamten Menschen aus. Er kann das Wohlbefinden stark beeinflussen.

*Sehen Sie einen Zusammenhang mit*

*\*dem Konzeptions- und Lenkergefäß der traditionellen chinesischen Medizin?*

*\*einem Ausgleich der Hirnhälften?*

*\*geradliniger Orientierung, Anbindung, Regeneration?*

**Umfassen der Finger** - Balance der Emotionen

Sorge, Angst, Wut, Traurigkeit, zu eifriges Bemühen.

**13er Strom** - Eine einfacher Übung zur Balance.

**Fingerzehenstrom** - Krankenhausstrom

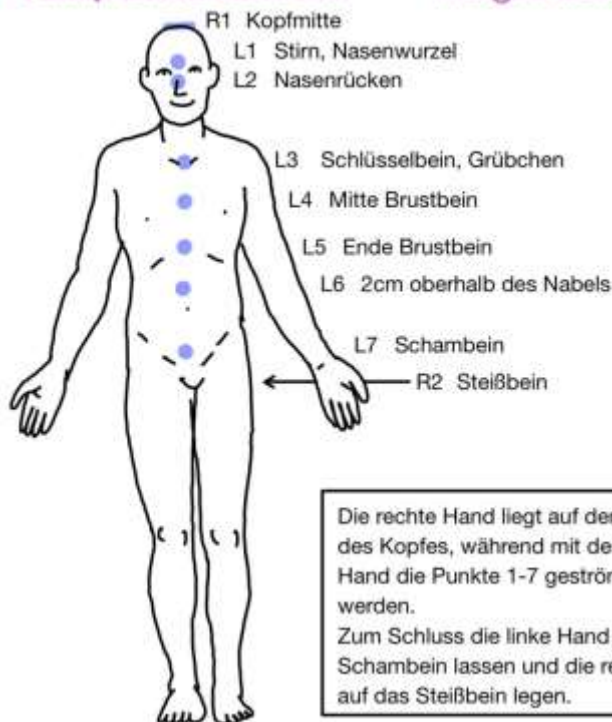
Werden die Finger mit den Zehen – wie in der Abbildung 2 – mit den entsprechenden Farben, also z.B. Daumen mit kleinem Zeh, kleiner Finger mit großem Zeh verbunden, so fördert das eine Reinigung und Erneuerung.

Das kann jeder für sich selbst oder andere durchführen.

*Sie verstehen, warum der Strom auch als Krankenhausstrom bezeichnet wird?*

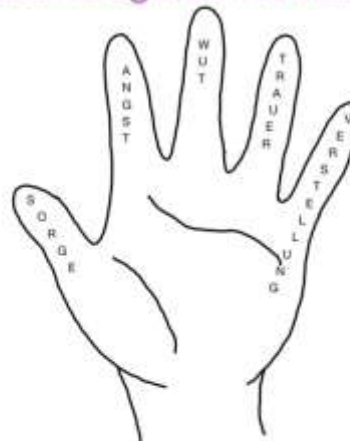
# Selbsthilfe zur Balance nach JinShinJyutsu

## Hauptzentralstrom



Die rechte Hand liegt auf der Mitte des Kopfes, während mit der linken Hand die Punkte 1-7 geströmt werden.  
Zum Schluss die linke Hand am Schambein lassen und die rechte auf das Steißbein legen.

## Fingerhalten zum Ausgleich von Emotionen



### Der Hauptzentralstrom hilft:

- am Morgen fit und wach zu werden, fördert Konzentration, geistige Vitalität, beugt Senilität vor.
- psychisch stabil zu sein, auch in schwierigen Situationen, körperlich, emotional, geistig in die Mitte zu kommen.
- das endokrine Drüsensystem zu harmonisieren, Atmung und Lunge, Immunsystem (Thymusdrüse), Stuhlgang zu fördern, auf den Stoffwechsel Einfluss zu nehmen.
- bei depressiven Verstimmungen, Ängsten, Unsicherheiten.
- bei Projekten mit Wirbelsäule und Beinen, harmonisiert von Kopf bis Fuß und umgekehrt, erdet und wärmt kalte Füße.
- abends geströmt beim Abschalten und Entspannen.

## 13er Strom

1. Hände überkreuzt auf 13
2. Zeigefinger umfassen
3. 1) wiederholen
4. 2) wiederholen
5. 1) wiederholen

## Finger Zehen Strom

### Reinigung und Erneuerung

1. Reinigung und Erneuerung des gesamten Körpers
2. Durchströmen aller Wirbel, Bandscheiben und Gelenke  
Hilfe bei gebrochenen Knochen/Wirbeln
3. Hilfe bei Lähmung nach Verletzung oder Schlaganfall
4. Krankenhausstrom: Unterstützung der Heilung pro Seite 20-30 Minuten

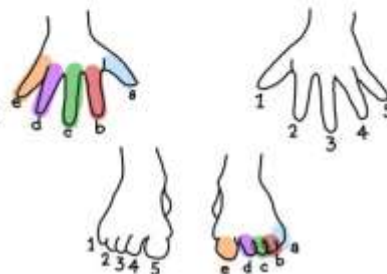


Abbildung 2

# Selbsthilfe zur Balance nach JinShinJyutsu

## 2. Erste Hilfe

Mit der folgenden Abbildung 3 erhalten Sie fünf energetische Ansätze zur ersten Hilfe: Sie haben Bezug zum Herz, der Körpertemperatur, beeinflussen einen Energiefluss in und aus dem Körper, können beruhigen, beleben regenerierten, Schmerz/Schmerz lindern bei Muskelanspannung, Entzündung, im Notfall dienen, auch bei Stress, Unpässlichkeiten im Zusammenhang mit Kopfschmerz/Migräne.

Eine Kopie des Mindmaps kann nützlich sein, um leicht auf diesen Schatz Zugriff zu haben. Die Anwendung erfolgt, wie bereits unter I. Basics beschrieben, z.B. durch Halten der Positionen, die den 26 JSJ-Energiepunkten entsprechen.

### 1) Frohes Herz

\* **Normalisierung des Herzschlags, Entspannung des Brustbereichs:**

kleinen Finger umfassen

\* **Zwerchfell-Entspannung:**

**14** (unterer Rand Rippenbogen mittig) – Ellbogen-Beuge; **3 (11)** zwischen Schulter und Hals - Handgelenk außen

\* **Brustenge: 19** (Oberarm Mitte außen) – Daumen auf Kleinfinger-Nagel

### 2) Körpertemperatur:

\* **Körper wärmen**, z.B. Extremitäten, zur Hautklärung: Fußsohle - kleiner Zeh

\* **Körper kühlen**, z.B. bei Sonnenbrand, Hitzewallungen, tiefen Hautproblemen: Waden halten

### 3) \* Rechte Hand über linke legen, um

**Energie aus dem Körper** zu holen, z.B. bei Verbrennungen, Stichen, Infektionen, zur unterstützenden Beseitigung eines Fremdkörpers.

\* **Linke Hand über rechte** legen, um

**Energie in den Körper** bringen, z.B. bei Blutungen, Schnitten, Wunden, Narben.

### 4) Beruhigung, Belebung, Regeneration, auch bei Panikattacken:

Handgelenk außen umfassen.

### 5) Schmerz/Stress

\* **Muskelanspannung:** Knierückseite

\* **Entzündungen: 16 - 5**

\* **Notfall:** Schock, Schwindel, Erbrechen, plötzliche Übelkeit, Bauch-, Menstruationskrämpfe: Knie-Innenseiten: **1 - 1**

\* **Stress:** z.B. bei Angst, Depression, Verdauungsproblemen, Migräne, Schmerzen, Energie- und Schlaflosigkeit, für ein entspanntes Nervensystem:

**4** (links und rechts seitlich vom Hinterhauptsloch) – Ellbogen innen

**13** (oberhalb Brust) - **13**, **14** (Rippenbogen-Ende mittig) - **14**, **15** (Leiste) - **15**

\* **Kopfschmerz, Migräne: 18 - 18** am Daumenballen; **16 - 16** Knöchel außen



# Selbsthilfe zur Balance nach JinShinJyutsu

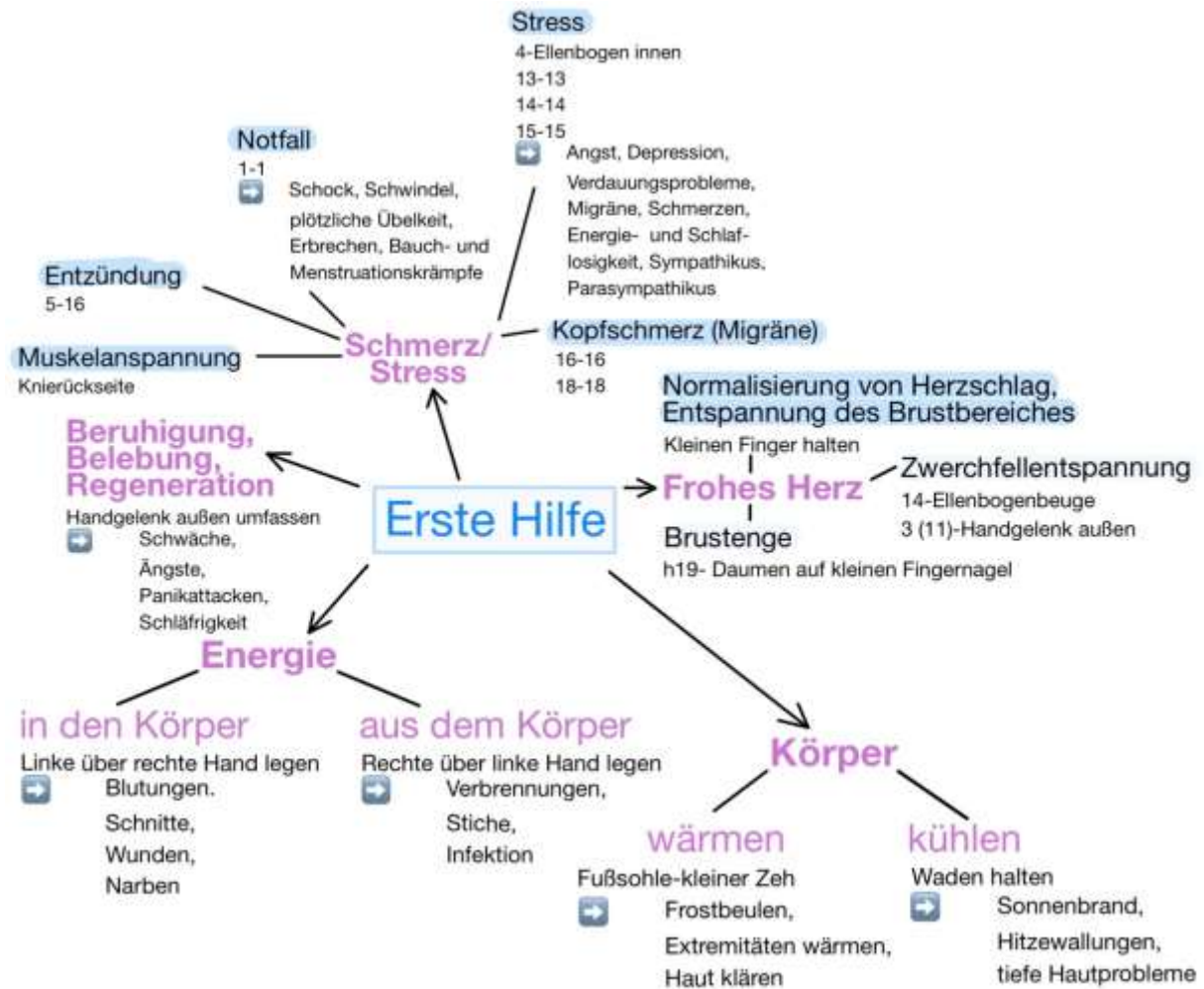


Abbildung 3

## Selbsthilfe zur Balance nach JinShinJyutsu

### 3. Müdigkeit

Müdigkeit war für mich ein Thema, bis ich allmählich ganzheitliche Zusammenhänge erfasste. Ich bin mir sicher, dass ich noch mehr Zeit mit diesem Thema und folgenden Übungen für mich investieren sollte.

Im folgenden Mindmap (Abb.4) sind 8 mögliche Schritte aufgeführt.

Vielleicht erscheint Ihnen im Augenblick etwas als wichtig oder passend?

Die Positionen sind meist mit zwei Händen in der hier beschriebenen Folge zu halten.

#### 1) Körper reinigen, Entgiftungsorgane anregen:

11 (3) - Ellbogen-Beuge

#### 2) Müdigkeit, Aktivierung:

25 - 15 oder kleinen Finger umfassen

#### 3) Stress, Angst, Adrenalin-Funktion, Fitness für Faule, Fließen lassen:

Wählen Sie das für Sie augenblicklich gut Mögliche!

Nierenbereich: 23 - 23, Sitzbeinhöcker 25 - 25

Zeigefinger, ev. auch kleinen Finger umfassen

#### 4) Atmung

*Ausatmen:*

Mittelfinger halten – Daumen auf Innenseite; 23 - 14

Aktivierung des Parasympathikus - Entspannung

*Einatmen:*

Mittelfinger halten – Daumen auf Außenseite; 23 - 14

Aktivierung des Sympathikus - Anregung

#### 5) Revitalisierung (Milzstrom):

Positionieren Sie gleichzeitig beide Hände in der angegebenen Reihenfolge

Steißbein - 5,

Steißbein - 14,

14 - Brustbein Mitte,

14 - Mitte Schlüsselbein

#### 6) Lernstress - ein Koordinationsproblem:

Oberarm-Mitte außen – Oberschenkel-Mitte innen

#### 7) Überreagieren - überschießende Emotionen:

Knie-Innen-Seiten: 1-1; Daumen auf Ringfingernagel

#### 8) Regeneration, Erholung, Anregung der Homöostase:

Mittelfinger umfassen, Daumen halten, Brustbeinmitte - 14

# Selbsthilfe zur Balance nach JinShinJyutsu

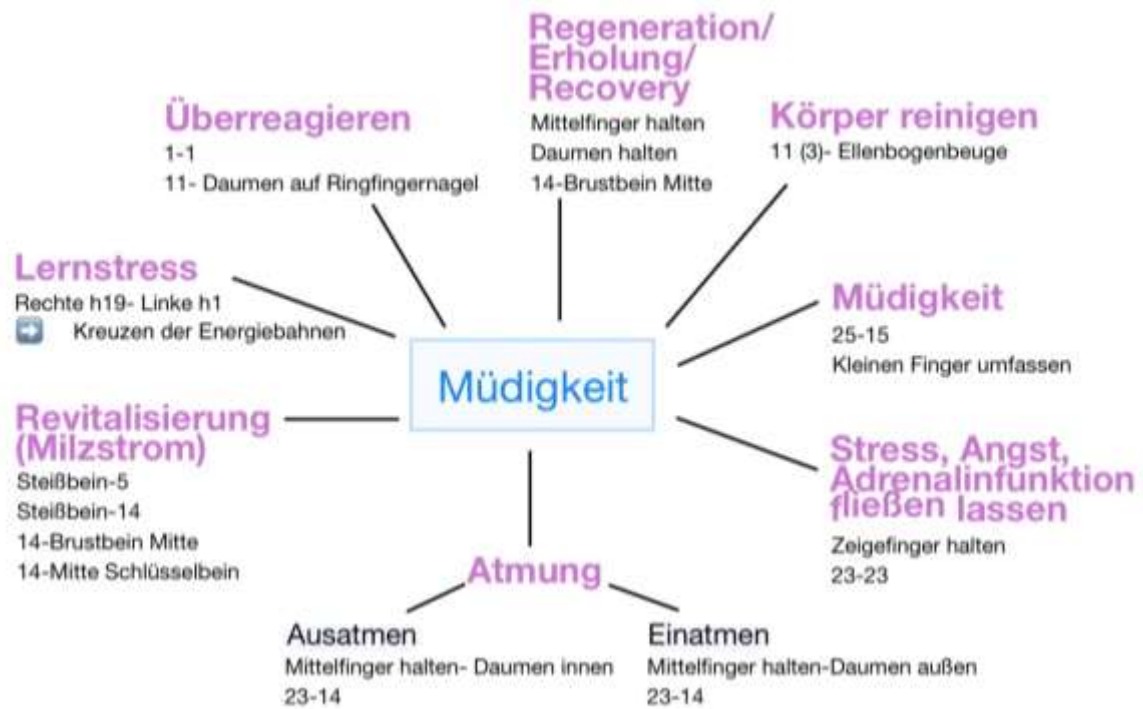


Abbildung 4

# Selbsthilfe zur Balance nach JinShinJyutsu

## 4. Linderung

Besonders dem folgenden Mindmap „Linderung durch Selbsthilfe nach JSJ “ (Abb.5) sind Übungen zu entnehmen, die z.B. nach Absprache mit einem qualifizierten Therapeuten eine tägliche, große, unterstützende Hilfe bei verschiedensten Unpässlichkeiten sein können - bei sich und anderen anwendbar.

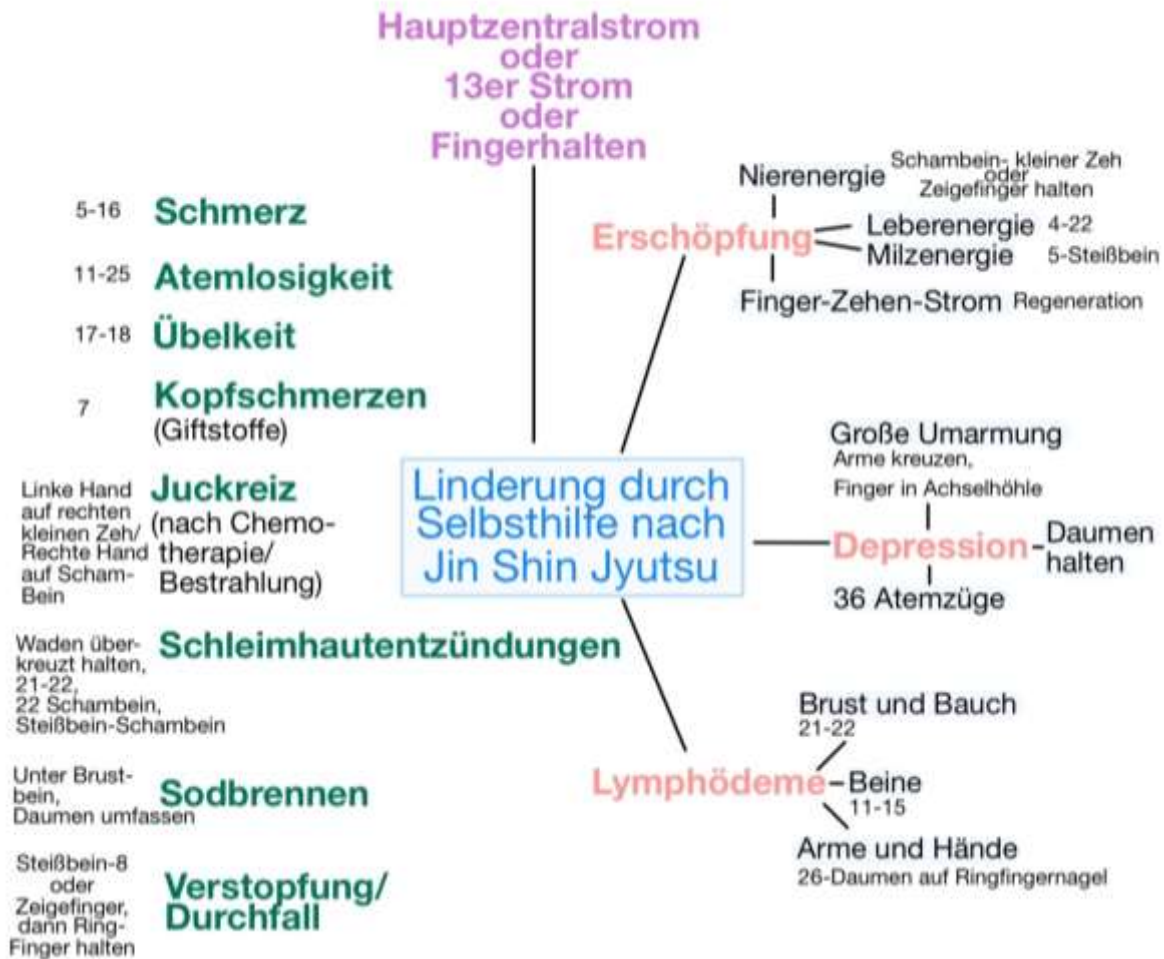


Abbildung 5

# Selbsthilfe zur Balance nach JinShinJyutsu

## III. Immunsystem - Paket nach TCM und Jin Shin Jyutsu

Corona hat das Bewusstsein verstärkt auf das Immunsystem gelenkt.

Neben Hygienemaßnahmen wie Händewaschen, Desinfizieren, Impfungen, Kontakteinschränkung, Abstandhalten, gibt es eine Fülle von Möglichkeiten, das Immunsystem zu stärken.

Vollwertige, natürliche Ernährung, Bewegung - auch im Qigong oder Yoga, Aufenthalt in der Natur, ausreichend Schlaf, ein aufbauendes Umfeld, alles was die Resilienz-Fähigkeit stärkt und Stress abbaut, gehören dazu.

Die hier zusammengefassten Anleitungen unterstützen den Entgiftungs- bzw.

Reinigungsprozess bei Entzündungen und viralen Infekten, stärken das Immunsystem.

Sie können prophylaktisch, bei Erkrankungen des Immunsystems oder zur Nachbehandlung, in Absprache mit Ihrem Therapeuten, aufgegriffen werden.

.

### 1. Immunsystem

#### *Virale Infekte, Entzündung, Entgiftung*

Falls Ihnen die Beschreibung zu den hier angesprochenen Akupressur-Punkten nicht ausreicht, wird Ihnen ev. deren Position mit der Tabelle „Hilfreiche Akupunktur-Punkte“ im Skript „Basics der TCM“ klarer.

#### **a) Akupressur-Punkte zur Entgiftung**

**Ni 27:** Nierenpunkt am Brustbeinansatz des Schlüsselbeins

**Di 4:** Dickdarmpunkt, im Gewebe zwischen Daumen und Zeigefinger

**Mp 16:** Milzpunkt 16, unter Rippenbogen links und rechts halten

**Le 3:** Leberpunkt am Fuß-Rist, in der Linie zwischen großem und 2. Zeh

**KG 12:** Konzeptionsgefäß, 2 Querfinger unter Nabel

**MP 6:** Milzpunkt, 4 Querfinger oberhalb des inneren Fußknöchels

#### **b) Fünf Akupressur-Punkte bei Entzündungen**

**Di 4:** Dickdarmpunkte im Gewebe zwischen Daumen und Zeigefinger

**Gb 14:** Gallenblasenpunkte an der Stirn oberhalb Augenmitte

**Gb 20:** Gallenblasenpunkt (Tor zum Bewusstsein) links und rechts seitlich des Hinterhauptlochs

**GI6:** Gouverneur am Hinterhauptloch:

**Ma 36:** Magenpunkt, vier Quer-Finger unterhalb und ein Quer-Finger seitlich des Schienbeins nach außen

#### **c) Akupressur-Punkte bei viralen Infekten**

**Di 11** (Dickdarmpunkt an der Ellbogenfalte): Bester Start-Punkt bei viraler Infektion

**Lu 9** (Lungenpunkt an der Handgelenksfalte): Start bei viraler Infektion des Lungensystems

**Le 8** (Leberpunkt - Kniegelenk innen): Start bei viraler Infektion des reproduktiven Systems

**KG 12** (Mittellinie der Körpervorderseite): Start bei viraler Infektion des Gastrointestinal Trakts

**Ma 7** (Magenpunkt im Gesicht, unter der Augenmitte, neben dem Mundwinkel)

# Selbsthilfe zur Balance nach JinShinJyutsu

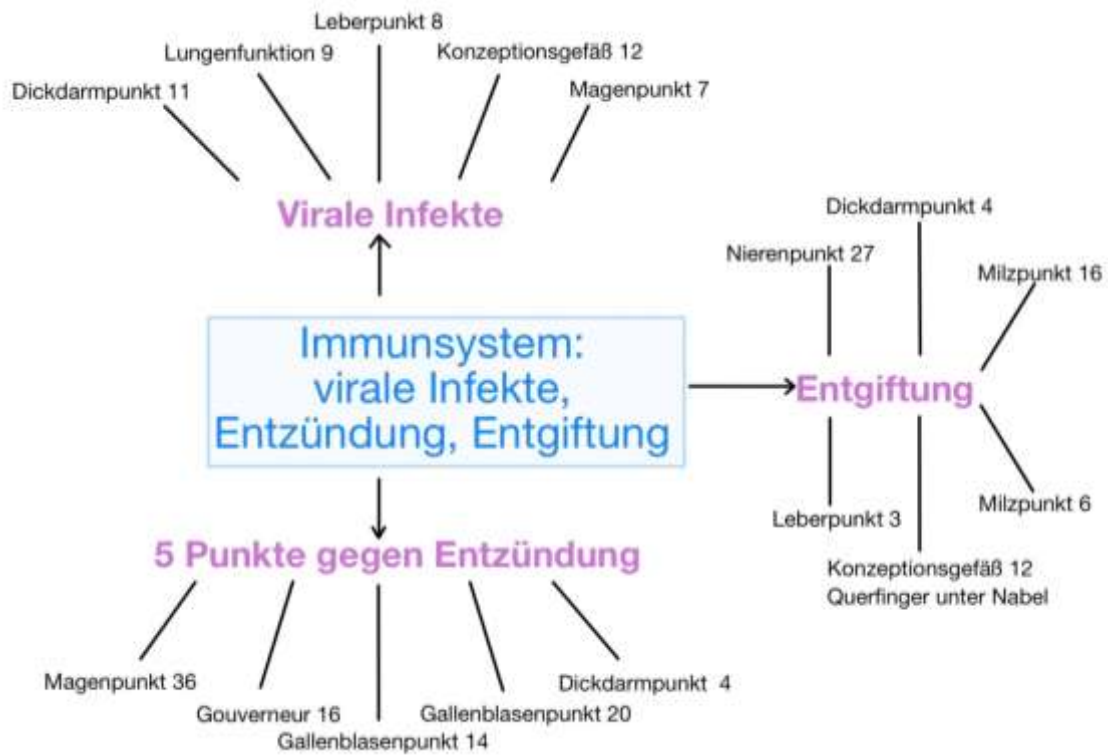


Abbildung 6

# Selbsthilfe zur Balance nach JinShinJyutsu

## 2. Immune Boosting - Immunsystems, Balance, Regeneration

Die folgende Abbildung 7 enthält eine Sammlung von Kurzinformationen, Übungen zur Immunstärkung und zum Stressabbau. Die Übungen beziehen sich auf die 26 Energiepfoten des JinShinJyutsu (Abbildung 1), zum Teil auf Akupressur-Punkte. Die römischen Zahlen entsprechen denen des Mindmaps. Führen Sie bei Übungen, falls es möglich ist, einen Seitenwechsel durch.

### 0 *Lächeln* - positive Einstellung

**Walken, Überkreuz-Bewegungen** - Arme oder Beine überschreiten die mittlere Körperachse

**Körperübungen, z.B. mit QiGong oder Yoga**

### I. II. und III. *Stressabbau*, der das Immunsystem stärkt

zu I: **Oberarmmitte außen und Rippenbogen seitlich** halten

zu II: Umfassen des **Daumens** oder **Ringfingers** bzw. **Daumen auf Ringfingernagel**.

zu III: **Neurolymphatische Punkte**

Bild 1: für Adrenalin-Drüsen - **seitlich und oberhalb des Nabels**

Bild 2: fürs Gehirn - **Zonen von Achsel zur Schulter** reiben

Bild 3: ESR-Punkte gegen emotionalen Stress (**Gb14** über den Augenbrauen)

### IV. *Hauptzentralstrom* - unter I. Basics als zentraler Energielieferant beschrieben

### V. Wählen Sie Übungen aus, die Ihre Funktionskreise stärken, betreffend

#### a) **Lungen und Dickdarm**

Sich selbst umarmen, EP 22 - EP 14, EP 3 - Ringfinger

#### b) **Magen und Milz**

EP 21 - EP 13, EP 5 - EP 25

Akupressur-Punkte H 8 - MP 2, MP 1 - Le 1 (großer Zeh außen und innen)

#### c) **Nieren**

EP 22

#### d) **Dreifach-Erwärmer** (Stoffwechsel) - Akupressur-Punkte!

Ma 36 (seitlich unterhalb Knie - Ellbogen außen mittig)

Bl 66 (kleiner Zeh) - 3 E 2

Dreifach-E

Erwärmer-Punkt am Handrücken, hinter Knöchel 4/5.

### VI. a) **4 Punkte zur Immunstärkung:**

EP 3: seitlich des Halses, an der Schulter und EP 25: Sitzbeinhöcker

EP 3: seitlich des Halses und EP 15: Mitte der Leiste

#### b) **Schutz der Organe:** GB 14 Stirnbeinhöcker und Di 11 Ellbogen-Falte

#### c) **Unterstützung von Balance und Regeneration:** EP 21 - EP 3

#### d) **Umfassende Balance:** Oberarm-Mitte außen und Oberschenkel-Mitte innen

# Selbsthilfe zur Balance nach JinShinJyutsu

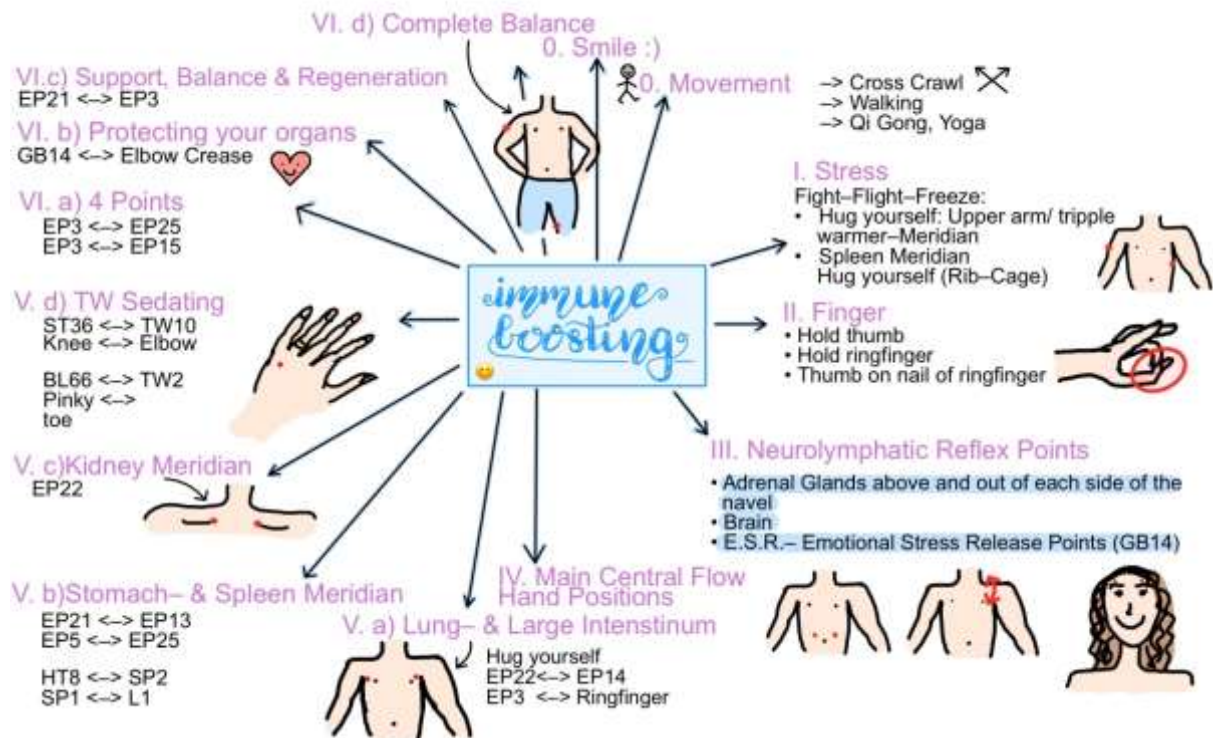


Abbildung 7



## **Selbsthilfe zur Balance nach JinShinJyutsu**