

**Hausarbeit im Rahmen des Entspannungstrainers an der
Paracelsus Schule Mönchengladbach**

„Leben ist Energie in Bewegung“

- Jin Shin Jyutsu und weitere Möglichkeiten der Energiearbeit am Körper -

Autorin: Christina Walterfang

Registrierungs-ID: 3685

13. September 2012

Gliederung

1. Einleitung
2. Energien im Körper
 - 2.1. Chakren
3. Möglichkeiten der Energiearbeit am Körper
 - 3.1. Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen)
 - 3.1.1. Narbenentstörung
 - 3.1.2. 12 Meridianströme
 - 3.1.3. 26 Energieschlösser
 - 3.1.4. Mittelstrom
 - 3.1.5. Fingerströmen
 - 3.1.6. Ablauf einer Behandlung
 - 3.2. Arbeit mit Chakren
 - 3.2.1. 3 Gunas
 - 3.2.2. Gunabehandlung
 - 3.2.3. Chakrenaktivierung
 - 3.2.4. Chakrenendpunktbehandlung
4. Möglichkeiten sich selbst zu behandeln
5. Persönliche Erfahrungen einer Gestromten
6. Nützliches für den Alltag
7. Schluss
8. Literaturverzeichnis

*„Ach, was sind wir dumme Leute -
Wir genießen nie das Heute.
Unser ganzes Menschenleben
ist ein Hasten, ist ein Streben,
ist ein Bangen, ist ein Sorgen -
Heute denkt man schon an morgen,
morgen an die spät're Zeit -
Und kein Mensch genießt das Heut'.
Auf des Lebens Stufenleiter
eilt man weiter, immer weiter.
Nutz den Frühling deines Lebens,
leb im Sommer nicht vergebens.
Denn gar bald stehest du im Herbste
bis der Winter naht, dann sterbste.
Und die Welt geht trotzdem heiter
immer weiter, immer weiter...“
- Otto Reuter zum Thema Stress –*

1. Einleitung

Man muss nicht einmal ein geschultes Auge haben, um die Dringlichkeit von Entspannung und Massagen bei Menschen zu erkennen. Bietet man an ihnen zu helfen, kommt oft „Ach, da ist schon Hopfen und Malz verloren“, „Da weiß man ja gar nicht, wo man anfangen soll“ oder „keine Zeit“. Diese Aussagen betrüben mich immer wieder und scheinbar laufen die Menschen lieber zum Arzt, lassen sich Tabletten dagegen verschreiben oder leben mit diesen Symptomen, mit denen sie sich schon arrangiert haben. Alle anderen Dinge haben mehr Priorität als die Gesundheit des eigenen Körpers.

Im Alltag überlistet der Verstand oftmals die körperlichen Bedürfnisse. Er zwingt den Körper z.B. aus Pflichtgefühl zu überlangen Arbeitszeiten, einem Essen, was er nicht verträgt, zum Wachbleiben, obwohl er müde ist, zur Trägheit und schlechten Gewohnheiten. Um unseren Körper gesund zu halten, müssen wir jedoch verstehen, was er braucht und was ihm gut tut und was nicht. Ein harmonischer Lebensstil ist wichtig, in dem Arbeit und Entspannung, Familie und Freunde, gesunde Ernährung und eine ausgeglichene emotionale Haltung gleichermaßen von Bedeutung sind. Zum Verstehen gehört, dass wir unsere Probleme und Disharmonien nicht mit derselben Geisteshaltung lösen können, mit der wir sie erschaffen haben. Gewohnheiten müssen manchmal geändert, das Leben selbst in die Hand genommen und der Gedanke, dass wir den Gegebenheiten hilflos ausgeliefert sind geändert werden.

Oft werden uns Bedürfnisse in geistig-spirituellen und seelischen Bereichen unseres Lebens nicht bewusst, wir verdrängen sie. Meistens spüren wir es, wenn sich im Inneren ein

ungutes Gefühl meldet oder sich eine Disharmonie anbahnt, verdrängen es jedoch, bis unser Körper uns deutlich zu verstehen gibt, dass wir etwas ändern müssen. Dann ist es jedoch oft schon zu spät und der seelische Kummer oder chronische Stress, auf den ich im Folgenden noch weiter eingehen werde, hat sich als körperliche Erkrankung manifestiert. Dies ist das Stadium, in dem die Menschen begreifen, dass sie früher hätten handeln müssen.

In unserer heutigen schnelllebigen Zeit gehört das Wort „Stress“ zum Alltagsvokabular. Der Mediziner Hans Selye führte den Begriff „Stress“ in die Psychologie ein, um die körperliche Reaktion von Mensch und Tier auf Belastung zu beschreiben. Stress ist jedoch schnell ein Symbol für Belastung allgemein geworden. Unterschieden wird der positiv empfundene Stress (Eu-Stress, eu: gut, schön), welchen wir brauchen und Kraft erzeugt und der negativ empfundene Stress (Dis-Stress, dis: schlecht, krankhaft). Der krankmachende Stress hat vielfältige Stressauslöser abhängig von Gesundheitszustand, Erziehung und Erbanlagen. Es gibt äußere Faktoren wie personenbezogene Einflüsse und Anforderungen und intrapersonelle Faktoren wie Bedürfnisse, Erwartungen, verfügbare Ressourcen und Handlungsmöglichkeiten. Das Ziel ist es die eintreffenden Reize zu bearbeiten, Anforderungen zu bewältigen und Bedürfnisse zu befriedigen. Wenn jedoch nicht genug Ressourcen oder Handlungsmöglichkeiten vorhanden sind, um dieses Ziel zu erreichen, entsteht Stress. Dabei ist nicht die Situation selbst der Stressauslöser, sondern die individuelle Bewertung und Handhabung dieser Situation. Wird der Stress chronisch, hat dies gravierende Auswirkungen auf unsere Gesundheit und macht krank.

Entspannung zum Stressabbau

Um dem Stress und seinen Symptomen entgegenzuwirken und vorzubeugen gibt es zahlreiche Entspannungsmethoden. Diese aktivieren den Parasympathikus, den „Ruhener“ und Teil des vegetativen Nervensystems, welcher die lebenswichtigen Prozesse wie Atmung, Herzschlag und Blutdruck steuert. Entspannung hat nicht nur eine Stress abbauende Wirkung, sondern ist auch gesundheitsfördernd, stärkt die eigenen Ressourcen und löst Gefühle des Wohlbefindens, Ruhe, Gelöstheit und Zufriedenheit aus. Im entspannten Zustand nehmen wir Stressauslöser vermindert oder gar nicht wahr. Die körperliche Entspannung führt zu einer geistigen Entspannung.

Der Anfang von Entspannung ist der positive Gedanke und die Bereitschaft sich etwas Gutes zu tun. Hier liegt auch das Problem. Vielen scheint es zu viel Arbeit oder sie wollen sich nicht mit sich und ihren Problematiken beschäftigen, lenken sich lieber ab.

2. Energien im Körper

„Es gibt eine unsichtbare Welt, die die Sichtbare durchdringt.“

(Gustav Meyrinck)

In fast allen Kulturen gibt es die Vorstellung einer universellen Kraft, die alle Dinge durchdringt und in Bewegung setzt. Diese Energie kommt vom Ursprung der Schöpfung. Die Japaner nennen sie beispielsweise „Ki“, die Chinesen „Chi“ und die Inder „Prana“. Es ist eine pulsierende Kraft, die allem Leben innewohnt. Ebenso hat die Wissenschaft herausgefunden, dass alle Materie letztlich Energie ist. Die vitale Lebensenergie durchströmt den ganzen Körper in festgelegten Energiebahnen. Wenn sie ungehindert fließen kann, sind wir geistig, seelisch und körperlich gesund. Sie kann jedoch durch bestimmte Denkweisen, emotionale Haltungen, Stress, negative Ess- und Arbeitsgewohnheiten, Verletzungen und erbliche Belastung beeinträchtigt werden. Wenn die Psyche die Eindrücke des Lebens nicht mehr verdauen kann, werden sie im Körper eingelagert und es entstehen beispielsweise Verhärtungen und Verspannungen. Die Lebensenergie wird ebenso bei Unfällen, Traumata oder andauernde einseitige körperliche Belastungen blockiert, festgehalten, umgeleitet und verliert an Kraft.

Die Lebensenergie wird auf verschiedene Weisen vom Körper aufgenommen. Zum einen über Energiebahnen mit ihren „Sicherheitsenergieschlössern“ (SES) und über jeden Atemzug.

Die Rolle des Atmens

Der Rhythmus des Ein- und Ausatmens ist ein Gesetz der Natur, ähnlich dem von Ebbe und Flut und dem Kreislauf der immer wiederkehrenden Jahreszeiten, durch den der Mensch in die Rhythmen der Natur eingebunden ist. Das Wichtigste dabei ist das bewusste Ausatmen, bei dem wir uns leer machen, alles loslassen, was gerade störend und nicht wichtig ist. Wenn ein Klient Probleme mit dem Loslassen und Entspannen hat oder die Luft bei schmerzhaften Punkten anhält, dann lasse ich ihn beim Einatmen „Lass“ und beim Ausatmen „Los“ denken. Dies hilft auch bei einem selbst ganz gut, wenn man sich aufregt, runterfahren oder einschlafen möchte. Ebenso ist eine tiefe Bauchatmung wichtig für die Sauerstoffversorgung der Organe. Der Atem wird langsamer, gleichmäßiger und vlt. auch tiefer. Der Atem harmonisiert die Gedanken, Gefühle, reguliert die Verdauung und macht uns ausgeglichen. Dr. Randolph Stone (1890-1981), Begründer der Energetischen Ausgleichsmassage wies auf den weniger bekannten Zusammenhang hin: „Wenn in einer Übung der Atem eingesetzt wird,

so wird damit eine allgemeine Dehnung eines Gewebes von innen nach außen erreicht, damit wird der ständige alltägliche Druck der von außen nach innen wirkt, umgekehrt.“

2.1. Chakren

Das Wort „Chakra“ ist ein Sanskritbegriff, der soviel wie „Rad“ oder „Wirbel“ bedeutet. Da es sich auf Energie- bzw. Bewusstseinszentren im menschlichen Körper bezieht, wird es auch mit „Energiewirbel“ oder „Kraftzentrum“ übersetzt. Der Yogalehre sind die Chakren energetischer Natur und gehören zur menschlichen Aura, liegen also hinter dem sichtbaren Bereich und strahlen entsprechend ihrer Lage in den physischen Leib hinein und beeinflussen Organfunktionen, Kreislauf, Hormontätigkeit sowie Emotionen und geistige Prozesse. Es gibt sieben Hauptchakren, die auf einer imaginären Mittelachse des Körpers vom Schambein bis zum Scheitel verlaufenden Linie liegen. Sie gelten als Speicherplatz für die oben beschriebene Lebensenergie im Körper. Ist der Energiefluss blockiert, kommt es zu Störungen im körperlichen Bereich. Da die Chakren aber auch Seele und Geist mit Lebensenergie versorgen, kann eine mangelnde Chakrenaktivität auch zu Problemen im seelisch- geistigen Bereich führen.

Die sieben Hauptchakren von unten nach oben mit ihren Eigenschaften:

Chakra	Farbe	Lotu sbl.	Energie- Zentrum	Mantra	zentr. Be- deutung	Einflussbereich	Seelische Störungen
Wurzel Erde	Rot	4	Steißbein, Dammbereich	LAM	Überleben	Nieren, Dickdarm, Enddarm, Knochen, Steißbein	Ängste, Kraftlosigkeit, Depression
Sakral Wasser	Oran ge	6	Kreuzbein, 3- Finger unter BN	VAM	Sexualität	Geschlechtsorgane, Kreuzbein, Becken	Schöpf. Krisen, sex. Unlust, Depression
Solar- Plexus Feuer	Gelb	10	2-Finger über BN, Sonnengeflecht	RAM	Gefühle	Bauchsp.drüse, Magen, Gallenbl., Leber, veg. NS	Gereiztheit, Wut, Ängste, Schlaf- störungen
Herz Luft	Grün/ Rosa	12	Herz, unterer Lungenbereich, Brustmitte	YAM	Liebe, Mensch- lichkeit	Thymusdr., Herz, Kreislauf, Blut, oberer Rücken	Gefühlskälte, Einsamkeit, Kontaktschwierigk.
Hals Äther	(Hell) Blau	16	Kehle, oberer Lungenbereich, HWS	HAM	Ment. Energie, Kommun.	Schilddr., Hals, Kiefer, Speise-, Luftröhre, Stimme	Schüchternheit, Verwirrung, Hemmungen
Stirn	Indigo	2 (96)	Drittes Auge, Stirnmitte	KSH- AM	Intuition, Weisheit	Kleinhirn, Gesicht, Hormonsyst., NS	Konz.schwäche, Richtunglosigkeit
Scheitel	Violett ->weiß	1000	Scheitel	OM	Spiritu- alität	Mittelhirn, ges. Organismus	Dumpfheit, Mangel an Lebensfreude

3. Möglichkeiten der Energiearbeit am Körper

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, diese Energien im Körper zu aktivieren und somit die eigene Selbstheilung oder die des Klienten anzuregen. Sie sind leicht zu erlernen und alles, was man dafür benötigt sind seine Hände.

*„Der beste Platz, eine helfende Hand zu finden, ist am Ende des eigenen Arms.“
(Mary Burmeister)*

3.1. Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen)

Eine dieser Möglichkeiten ist Jin Shin Jyutsu oder auch Japanisches Heilströmen. Es ist eine jahrtausendalte Heilkunst der Japaner zur Harmonisierung des Körpers und seiner Lebensenergie. „Jin“ bedeutet der mitfühlende, wissende Mensch, „Shin“ der Schöpfer Gottes und „Jyutsu“ bedeutet Kunst. Diese Lehre wurde Anfang des letzten Jahrhunderts von Jiro Murai (1886-1961) in Japan wiederentdeckt. Mary Burmeister (1918-2008) brachte das Jin Shin Jyutsu in den Westen. Sie war eine Schülerin von Jiro Murai und nannte diese Lehre auch „Now Know Myself“ (Jetzt erkenne ich mich selbst) oder auch „Physio Philosophy“ (Philosophie der Natur). Grundlage bildet dabei die Philosophie des Ostens, die den Menschen in die Gesetze der Natur eingebettet sieht. Sie umfasst eine philosophische und eine praktische Ebene. Auf der philosophischen Ebene ist es eine Lebenskunst, die uns hilft uns selbst zu erkennen. Auf der praktischen Ebene ein System von Energiebahnen und Energiepunkten zur praktischen Anwendung um z.B. Schmerzen und Beschwerden zu lindern. Der menschliche Körper ist von einem weit verzweigten System von Energiebahnen durchwebt, welches vitale Lebensenergie in jede Zelle bringt. Die Wirkungen sind auf allen Ebenen zu spüren ähnlich einem Spinnennetz: „Berühre einen Faden, und das ganze Gewebe fängt an zu zittern.“

Jin Shin Jyutsu ist die Kunst sich selbst zu erkennen, keine Technik. Jeder Mensch besitzt die Fähigkeit sein Leben kreativ zu gestalten. Durch regelmäßiges Üben lernen wir uns mehr und mehr selbst kennen, lernen über persönliche Probleme hinauszuschauen und den größeren Zusammenhang des Lebens, in den wir eingebettet sind, zu erkennen. Dadurch erscheinen uns Unannehmlichkeiten des Alltags weniger dramatisch, entdecken Leichtigkeit und Freude in uns und nehmen die kleinen positiven Dinge wieder wahr statt den negativen.

Wirkungen des Jin Shin Jyutsu

Die Behandlung aktiviert den parasympathischen Teil des vegetativen Nervensystems. Beruhigend wirkt sie auch auf das enterische Nervensystem, das so genannte „Bauchgehirn“, welches immer mehr an Bedeutung gewinnt. Es ist entscheidend für das Handeln „aus dem Bauch heraus“ und das Weiterleiten der emotionalen Eindrücke an das Gehirn. Strömen fördert die körperliche Gesundheit allgemein. Indem Lebensenergie ungehindert durch den Körper fließt, werden alle Gewebeeschichten und Zellen besser versorgt, der Körper wird entgiftet, der Stoffwechsel und die Selbstheilungskräfte werden angeregt und die Ausschüttung von Stresshormonen reduziert. Durch die Tiefenentspannung, einem Zustand tiefer körperlicher und geistiger Entspannung, können vegetative und funktionelle Störungen ausgeglichen, Kreislauf und Verdauung harmonisiert und das Immunsystem gestärkt werden.

Auf seelischer Ebene wird das Selbstbewusstsein gestärkt, die Stimmung hellt sich auf, im besten Falle werden alte Verhaltensmuster gelöst, Depressionen und Emotionen wie Ängste, Wut, Trauer werden harmonisiert und die Ausstrahlung verbessert sich. Das Strömen fördert zudem auch die geistige und spirituelle Harmonie, indem sich negative Gedankenmuster auflösen, Gelassenheit, Klarheit und „Aha-Erlebnisse“ entstehen und sich das Bewusstsein erweitert.

5 Einstellungen im Jin Shin Jyutsu

In der Lehre des Jin Shin Jyutsu wird von 5 Einstellungen des Menschen ausgegangen: der Sorge, Angst, Ärger/ Wut, Trauer/ Kummer und Bemühung/ Verstellung/ mangelnde Freude. Die Angst bildet hierbei die Ursache aller anderen Einstellungen. Einstellungen sind also Gedanken- und Gefühlsmuster, die wir durch ständige Wiederholung geprägt haben. Meistens ist es schwer, sich aus einer dieser Einstellungen zu lösen, da bereits ein gewisser Automatismus eingesetzt hat. Haben wir z.B. im Leben oft die Erfahrung gemacht, dass wir etwas nicht gut können, begegnen wir jeder neuen Situation mit Angst und Unsicherheit. Wurden wir als Kind in unserem Handeln jedoch oft bestätigt und gefördert, ist die Wahrscheinlichkeit viel größer, dass wir allem Neuen aufgeschlossen und neugierig gegenüber stehen. Es ist jedoch entscheidend, dass wir genauso wie wir diese Einstellungen einstudiert haben, diese auch durch wiederholte Übung wieder loslassen können. Zur Unterstützung kann man sich je nach Beschwerden und Wunsch die passenden SES oder Körperfunktionsenergieströme raussuchen und diese gezielt strömen.

„Das größte Hindernis ist die Person selbst – das Gedankenmuster. Wenn sich das nicht verändert, fallen wir in alte Muster zurück. Deshalb ist die tägliche Selbsthilfe wichtig.“

(Mary Burmeister)

Energetisierung der Hände

Als Übung für sich selbst, sich mit den körpereigenen Energien vertraut zu machen oder auch als Einstieg in eine Behandlung bei einer anderen Person ist es hilfreich seine eigenen Hände zu energetisieren. Dies erreicht man durch Lockerung der Hände. Man kann die Handgelenke kreisen und die Finger zappeln lassen. Die Handflächen werden danach kräftig aneinander gerieben und danach kräftig ausgeschüttelt. Die Handgelenke und Ellbogen bleiben dabei ganz entspannt. Man bildet eine Faust und spreizt die Finger danach. Die Handflächen werden nun in Brusthöhe aneinandergelegt und dann ganz langsam auseinander genommen. Man versucht dabei die Verbindung zwischen ihnen zu spüren. Auch kann man Wärme die Wärmeausstrahlung der Handinnenflächen wahrnehmen. Alternativ kann man sich vorstellen, man hält einen imaginären Energieball in den Händen und stellt sich beim Auseinanderbewegen der Hände vor, die einzelnen Finger wären mit einem Seil verbunden. In dieser Vorstellung spielt man ein wenig mit den Fingern und Kribbeln in den Fingern sollte spürbar sein. Die Handflächen bleiben dabei jedoch immer einander zugewandt. Danach bewegt man die Hände wieder langsam aufeinander zu und das Gefühl eines Energiefeldes stellt sich ein. Dies kann man ein paar Mal wiederholen. Die Hände danach kurz ausschütteln.

Warum genau die Finger so bedeutend und in ihnen soviel Energie steckt wird im Abschnitt Fingerströmen deutlich.

3.1.1. Narbenentstörung

Es gibt keine Kontraindikationen für das Jin Shin Jyutsu. Es ist für jeden geeignet von jung bis alt und besonders bei Schwangeren vor der Geburt, hyperaktiven Kindern und geistig Behinderten sehr wirkungsvoll. Die Energiearbeit wird einzig gestört durch größere Narben, wie z.B. eine Kaiserschnittnarbe oder OP-Narben. Eine solch massive Narbe kann unter Umständen psychische und physische Beschwerden hervorrufen und blockiert die Meridiane. Zu erkennen ist diese Blockade z.B. mit einem Wattestäbchen mit welchem man schräg über die Narbe streicht. Die eine Seite wird rot und die andere nicht. Eine Kaiserschnittnarbe z.B. Rückenschmerzen oder eine Narbe am Knie Magen- oder Brustschmerzen. Hier wäre es sehr sinnvoll diese auch unabhängig einer Behandlung zu entstören. Dies verbessert nicht nur das Strömen, sondern lässt die Narbe mit der Zeit auch blasser und weicher werden. Sie passt sich der Hautfarbe an und wird besser durchblutet. Entstören lässt sich die Narbe, wenn man sie mit etwas Öl oder Creme einreibt und dann z.B. mit einem Schröpfglas mit kleiner Öffnung

ein Gitter (vertikal und horizontal) auf der Narbe und im Bereich drum herum fährt. Führt man dies alle 2-3 Tage durch, ist nach einem Monat eine deutliche Verbesserung zu sehen.

3.1.2. 12 Meridianströme

Durch unseren Körper fließen 12 Hauptmeridianströme, die jeweils bestimmten Organen und Eigenschaften zugeordnet sind und mit denen man jeweils bestimmte psychische und physische Beschwerden behandeln kann. Im Jin Shin Jyutsu werden diese Ströme auch Körperfunktionsenergieströme genannt. Sie fließen gleichzeitig durch unseren Körper und sind mit Akupunkturlasern sogar messbar wie Stromleitungen in der Wand.

In der Lehre des Heilströmens wird der menschliche Körper ebenfalls in 6 Tiefen unterteilt: die erste dieser Tiefen bildet die Hautoberfläche, die zweite die tiefe Hautschicht, die dritte das Blut, die vierte die Muskelschicht, die fünfte die Knochenschicht und die sechste Tiefe bildet unser Innerstes. Aus jeder dieser Tiefen entspringen zwei zugeordnete Körperfunktionsenergieströme. Die 5 Elemente, die Jahreszeiten und auch Sternzeichen wirken sich auf die 12 Organströme aus. Die Funktionsströme manifestieren sich in unserem Körper in folgender Reihenfolge mit ihren Eigenschaften:

- Lungen- und Dickdarmfunktionsenergie: 2. Tiefe, Herbst, Trauern, Loslassen, Luft
- Magen- und Milzfunktionsenergie: 1. Tiefe, Spätsommer, Sorgen, Grübeln, Erde
- Herz- und Dünndarmfunktionsenergie: 5. Tiefe, Sommer, Mühe, Anstrengung, Feuer
- Blasen- und Nierenfunktionsenergie: 4. Tiefe, Winter, Angst blockiert Lebensfluss, Wasser
- Zwerchfell- und Nabelfunktionsenergie: 6. Tiefe, der Wille zu sein, Urfeuer
- Gallenblasen- und Leberfunktionsenergie: 3. Tiefe, Frühjahr, Ärger, Wut

Im Einzelnen geht es bei den Körperfunktionsenergieströmen um folgende psychische und physische Thematiken und Wirkungen:

- Lungenstrom:
 - o Ungeliebte (erwachsene) Kinder, übermäßige Trauer
 - o Schulter- und Nackenbereich besonders kälteempfindlich, Allergien, Asthma, Hautprobleme, Schwitzen im Schlaf
 - o Strom stärkt körperliche und seelische Vitalität
- Dickdarmstrom:
 - o Unzufriedenheit, festgefahren Meinungen
 - o Hals-, Zahnprobleme, Arthritis, Schuppenflechte, Tennisarm, Neurodermitis
 - o Strom hilft bei Vorurteilen und vorschnellem Beurteilen

- Magenstrom:
 - Sorgen, Stress, Leistungszwang, Unpünktlichkeit, Depressionen, Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, Menschen „gestalten“ wollen
 - Magen-, Nierenprobleme, Haarausfall, Eisenmangel, Nervosität
 - Strom wirkt mäßigend, ordnend, gibt Energie
- Milzstrom:
 - Beziehung zur Mutter, Ängste, Erinnerungsprobleme, Gier nach Essen oder Erlebnissen, nicht allein bleiben können, vieles gleichzeitig tun
 - Energielosigkeit, kraftlose Beine, Essstörung, unverdaute Nahrung im Stuhl, tagsüber schlafen, zu wenig rote Blutkörperchen, Diabetes, Hautprobleme
 - Strom stärkt Herz, unterstützt Bindegewebe und Gesichtsmuskulatur
- Herzstrom:
 - Sich verstellen, lügen, Bedürfnisse nicht äußern, keine Liebe, Kritik annehmen
 - Taubheit, Schmerzen im linken Arm, Alzheimer
 - Strom hilft zu sein wie man ist, bei Degenerationskrankheiten
- Dünndarmstrom:
 - Angst Falsches zu tun, sich nicht auf Intuition vertrauen
 - Ohr-, Hals-, Schulter-, Arm-, Sprachprobleme, erhöhte Cholesterinwerte
 - Strom hilft zur richtigen Zeit das richtige zu tun, degenerative Krankheiten
- Blasenstrom:
 - Sich und anderen nicht trauen, Pedanterie, Negativität, Putzfimmel
 - Probleme beim Stuhlgang, Osteoporose, Nacken-, Rücken-, Ohrprobleme
 - Strom leitet Giftstoffe aus
- Nierenstrom:
 - Existenzängste, Angst zu sterben, übermäßiger Stress, Schuld-, Schamgefühle
 - Calciummangel, Hämorrhoiden, Zähneknirschen, Impotenz, Nasenbluten
 - Strom beeinflusst alle geistigen, seelischen und materiellen Kreisläufe
- Zwerchfellstrom:
 - Selbstvertrauen, Extrovertiertheit, Knochenbrüche, Wunden
 - Keine sexuelle Energie, Herzklopfen, glühendes Gesicht, Thrombosen
 - Strom gleicht aus
- Nabelstrom:

- Vertrauen fassen, Herz öffnen, Introvertiertheit
- Probleme mit rheumatischem Formenkreis, Tinnitus, geschwollene Finger
- Strom hilft Situationen und Fähigkeiten einzuschätzen, stärkt sex. Energie, sehr gut in Schwangerschaft und bei Hormonproblemen
- Gallenstrom:
 - Choleriker, unterschätzt fühlen, Hemmungen sich mit zu teilen
 - Migräne (unterdrückte Gefühle), schwache Muskeln, kurz-, weitsichtig
 - Strom hilft sich zu mäßigen, flexibel zu sein, sich Problemen anzupassen
- Leberstrom:
 - Etwas „nicht schlucken wollen“, warten, dass andere Fehler machen, aufreiben
 - Entzündungen, Menstruations-, Schluck-, Hüftbeschwerden, Lähmungen
 - Strom wirkt wie Öl, macht Körper und Geist geschmeidiger

Wie man sieht, findet sich glaube ich jeder in einem oder vielleicht mehreren dieser Ströme wieder und hat mit den entsprechenden Thematiken zu kämpfen. Dies geschieht vielleicht auch unbewusst und man nimmt dann nur die körperlichen Auswirkungen wahr. Bei dem Strömen eines Organstromes werden mit einer bestimmten Abfolge immer zwei Punkte entlang des Verlaufes auf der linken Körperhälfte für 3-5 Minuten gehalten. Danach wird diese Reihenfolge auf der rechten Seite wiederholt. Diese Abfolgen würden jedoch den Rahmen sprengen und für den Anfang ist es erst einmal wichtig zu sehen, welche Organströme es gibt und welche Thematiken sie beinhalten.

3.1.3. 26 Energieschlösser

Neben den Meridianbahnen gibt es auch 26 so genannte „Sicherheits“-Energieschlösser (SES), die wiederum bestimmten Organen und Eigenschaften zugeordnet sind und in jeder Tiefe des Körpers vorhanden sind. Jedes Schloss ist auf beiden Seiten des Körpers vorhanden und hat einen Durchmesser von ca. 7cm., wobei sich das Energiezentrum in der Mitte befindet. Sie bekamen ihren Namen auf Grund ihrer Funktion. Sie schließen sich zu unserer Sicherheit, wenn wir unseren Körper oder unsere Seele überlasten und der Fluss der Lebensenergie dort blockiert ist. Wenn sie sich schließen, macht sich dies als Schmerz oder Unwohlsein bemerkbar. Dies soll uns darauf hinweisen, dass etwas nicht stimmt und uns zum Innehalten und zum Ändern unserer Verhaltensweisen bewegen.

Durch das Strömen der Schlösser werden nicht nur die ihnen zugeteilten Tiefen harmonisiert, sondern auch die jeweiligen Lebensthemen und beschwerden bearbeitet.

3.1.4. Mittelstrom

Der Mittelstrom ist neben den Organströmen und Sicherheitsschlössern ein weiterer Bestandteil des Jin Shin Jyutsu. Er entspringt aus der 6. Tiefe des Körpers und fließt in der Mitte der Körpervorderseite vom Kopf hinunter zum Schambein und hinten vom Steißbein wieder hinauf zum Kopf. Auf ihm liegen auch die bereits besprochenen Hauptchakren. Neben dem Mittelstrom fließen noch Betreuerströme auf der linken und rechten Körperhälfte jeweils vorne hinunter und hinten wieder herauf und betreuen die beiden Körperhälften. Sie durchreisen dabei eine Körpertiefe nach der anderen. Diese drei Harmonisierungsenergien sind die drei subtileren Energiebahnen im Körper und werden Dreieinigkeitsströme genannt. Das Strömen dieses Mittelstroms bei einer anderen Person verläuft folgendermaßen: der Klient liegt entspannt auf dem Rücken. Die Fingerspitzen der rechten Hand bleiben an der Kopfmitte des Klienten und die linke Hand wandert mit anfangs zwei Fingern, dann der flachen Hand und jeweils 3-5 Minuten haltend folgende Punkte ab:

- Stirnmitte: stärkt Lebenskraft, Jungbrunnen, reguliert Blutdruck
- Nasenspitze: günstig für Unterleib und Becken
- Schilddrüse (Mitte Schlüsselbein): fördert geistige Ausgeglichenheit, wirkt auf Schilddrüse, Ca-Haushalt
- Thymusdrüse (oberhalb Brust): fördert geistige Entwicklung, gegen Stress, macht glücklich
- Solar plexus: stärkt Milzfunktion, Herz, NS, Hormonhaushalt, Immunsystem
- Nabel: seelische und körperliche Stabilität, unterstützt Verdauung, Dick-, Dünndarm
- Schambein: macht Kopf frei, bringt Harmonie, Stoffwechselgleichgewicht

Die linke Hand bleibt nun auf dem Schambein liegen und die rechte wird nun vom Kopf auf das Kreuzbein auf der Körperunterseite geschoben. Dies öffnet das Becken, ist gut für die Sexualität und macht warme Füße.

3.1.5. Fingerströmen

In jedem Finger beginnen oder enden mehrere Meridianbahnen, die mit dem gesamten Körper verbunden sind. Jeder Finger ist mit 14400 Funktionen im Körper verbunden, man kann sich also vorstellen, was für eine Bedeutung sie für unseren körperlichen sowie seelischen Zustand haben. Man sieht oft, dass sich die Menschen in Situationen, wo sie nervös oder ängstlich sind, automatisch ihre Hände oder Finger halten, um sich zu beruhigen. Die Begriffe „be-greifen“ oder „er-fassen“ bringen zum Ausdruck, dass das Halten der Finger Denken und Bewusstsein beeinflussen kann. So müssen kleine Kinder zunächst immer alles

anfassen, um zu verstehen. Durch das einfache Halten der Finger können wir unter anderem Einstellungen und vorhandene Denkmuster in uns lösen.

Folgende Tiefen, Themen und Wirkungen werden den einzelnen Fingern zugeschrieben:

- Daumen: 1. Tiefe, Sorgen, Grübeln, Depression, Hassgefühle, harmonisiert Magen- und Milzfunktionsenergie, bedeutet der Mensch, der in seiner Mitte ruht, gibt Selbstvertrauen
- Zeigefinger: 4. Tiefe, Angst, Unsicherheit, Perfektionismus, Schüchternheit, harmonisiert Niere und Blase, im Gleichgewicht sein mit dem Lebensplan, Mut
- Mittelfinger: 3. Tiefe, Wut, Ärger, Frustration, Aggression, Gereiztheit, harmonisiert Leber und Gallenblase, im kosmischen Rhythmus sein, kreative Schaffenskraft
- Ringfinger: 2. Tiefe, Trauer, Kummer, Enttäuschung, Schuldgefühle, negatives Denken, Lunge und Dickdarm, Loslassen für den Neubeginn, Menschenverstand
- Kleiner Finger: 5. Tiefe, Bemühung, Verstellung, Herz und Dickdarm, perfekte Lebenskraft, Freude, Gelassenheit
- Handfläche: 6. Tiefe, Harmonie, Urvertrauen, Zwerchfell und Nabel, erzeugt Ausgeglichenheit, ordnet Chaos, harmonisiert das ganze Wesen

Möglichkeiten die Handfläche zu strömen wäre es zum einen die Finger der einen Hand in die Innenfläche der anderen Hand zu legen oder die Hände wie zum Gebet zu falten. So werden gleichzeitig beide Handinnenflächen und alle Finger geströmt und eine Harmonisierung auf allen Ebenen erreicht.

Wenn man einmal genauer hinschaut und beobachtet, dann lassen sich viele Beispiele dafür finden, in denen wir unsere Finger als Unterstützung nehmen oder sich die seelischen Thematiken auf den Körper auswirken. Sorgen schlagen sich bekanntlich auf den Magen und schon Babys machen sich unbewusst die Harmonisierung ihres Daumens zu Nutze, in dem sie daran lutschen um sich zu beruhigen oder ihre Nahrungsaufnahme dadurch unterstützen. Es ist bekannt, dass Ängste die körperliche Heilung blockieren können und aus der Immunologieforschung weiß man, dass angstfreie, frohe und glückliche Menschen ein stärkeres Immunsystem haben. Dies animiert doch gerade zu seinen Zeigefinger öfter zu strömen. Vor allem wäre dies hilfreich z.B. beim Zahnarzt, bevor man sich „vor Angst noch in die Hose macht“, welches den Zusammenhang zwischen Angst und einer geschwächten Blasenfunktion verdeutlicht. Wut hingegen ist eine angestaute kreative Energie, die sich meist spontan bei der falschen Person entlädt, wenn die Dinge nicht so laufen, wie man es gerne hätte. Auch in diesem Zusammenhang kennt man Floskeln wie etwa „eine Laus über die Leber gelaufen“ oder „mir geht die Galle über“. Das Halten des Mittelfingers hilft hier die

kreative Schaffenskraft in positive Handlung umzusetzen. Beim Loslassen von z.B. überflüssigen Kleidern im Schrank oder auch falschen Freundschaften hilft das Strömen des Ringfingers. Ebenso hilfreich, wenn man Probleme beim Trauern oder Weinen hat und es stärkt den gesunden Menschenverstand, der uns sagt, dass die Zeiten wieder besser werden. Wenn wir äußerlich lachen, auch wenn uns innerlich zum Weinen zumute ist, die Arbeit einem keinen Spaß mehr macht und es einen großen Überwindung und Anstrengung kostet sie auszuüben, ist das Strömen des kleinen Fingers hilfreich.

Am besten wäre es, wenn wir uns in jeder Situation angewöhnen, in der man die Hände frei hat, seine Finger zu strömen. Es kann in jeder Position und an jedem Ort unauffällig praktiziert werden. Dafür wird der jeweilige Finger der einen Hand mit der anderen Hand je nach Befinden umschlossen und für 2-20 Minuten gehalten. Man kann alle Finger strömen oder auch nur einen speziellen, wenn man gerade ein bestimmtes Bedürfnis hat, z.B. Angst, Einschlafprobleme, Wut oder Trauer. Man kann selbst spüren, ob man lieber die Finger der rechten oder der linken Hand strömt. Sollte das strömen bei einem Finger unangenehm sein, so braucht dieser vielleicht besondere Aufmerksamkeit und Behandlung.

3.1.6. Ablauf einer Behandlung

Anders als bei anderen Behandlungsmethoden wird im Jin Shin Jyutsu durch einfaches Halten ohne Druck die Lebensenergie harmonisiert und der Körper von selbst ausgeglichen. Finger oder ganze Handflächen werden auf die gewünschte Körperstelle über die Kleidung gelegt und gehalten. In der Regel werden zwei SES oder Chakren gleichzeitig gehalten, damit die Energie zwischen diesen beiden Polen ins Fließen kommen kann. Mary Burmeister nannte die Hände „Starthilfekabel, die der leer gelaufenen Batterie Körper einen Impuls geben, sich durch die universelle Kraft wieder aufzuladen“. Geströmt wird eine Stelle mindestens so lange, bis ein kräftiges Pulsieren in den Fingern oder Handflächen wahrnehmbar ist. Das Pulsieren ist ein Zeichen dafür, dass die Energie fließt. Man kann dann so lange wie man es für nötig hält und als angenehm empfindet auf der Stelle verweilen. Das Spüren der Pulsierung erfordert Übung und wird immer individuell wahrgenommen. Oftmals wird beim Strömen der Energiefluss auch als Wärme, Kälte, Kribbeln oder Vibrieren empfunden.

Die Behandlung von anderen kann sehr variieren und ist abhängig von den Thematiken, die die Person mit sich bringt oder deren Wünschen, falls sie schon einmal mehrere Möglichkeiten der Energiearbeit erlebt hat. Auch mit den Möglichkeiten der Chakrenarbeit ist das Heilströmen gut zu kombinieren. Bei einer klassischen Jin Shin Jyutsu- Behandlung von einer Stunde wird zuerst der Mittelstrom (ca. 20Min.) und dann noch einer der zwölf

Meridianströme geströmt (ca. 40Min.), abhängig davon welcher zu dem Zeitpunkt am meisten Aufmerksamkeit benötigt. Der Klient verfällt bei der Behandlung in einen alpha- Zustand. Dies bedeutet einen Zustand der völligen Tiefenentspannung, in dem er nicht schläft, sein Verstand ausgeschaltet ist und sein Unterbewusstsein arbeitet. Wenn der Behandelnde jedoch etwas sagen würde oder ihn auffordern würde ein Körperteil zu heben, dann würde er es mitbekommen. Dieser alpha- Zustand steht im Gegensatz zum beta- Zustand. In diesem ist der Verstand eingeschaltet und das Unterbewusstsein arbeitet nur parallel mit.

Der Verstand muss beim Behandelnden jedoch jederzeit ganz klar eingeschaltet sein. Zum einen sollte er sich vor der Behandlung geschützt denken, also z.B. sich selbst gedanklich in einer geschützten Glocke oder dergleichen, um die negativen Energien des Klienten nicht aufzunehmen. Alternativ kann man sich und den Klienten als Kreis sehen, die zur Behandlung aufeinander treffen und sich dann wieder voneinander entfernen, ohne sich zu vereinen. Zum anderen hilft es einem selbst sich vorzustellen, wie die Ströme im Körper verlaufen und intensiviert so noch einmal das Strömen. Man sollte sich selbst nur als Vermittler sehen, der dem Klienten Möglichkeiten zeigt und hilft sich selbst zu heilen. Nach der Behandlung die Hände unter fließend kaltem Wasser halten.

3.2. Arbeit mit Chakren

Wie bereits beschrieben bilden die Chakren die Hauptenergiezentren in unserem Körper. Dies lädt deshalb natürlich geradezu ein, mit ihnen zu arbeiten und über eine Aktivierung dieser oder auch nur einzelner Chakren die Selbstheilungskräfte anzuregen und Beschwerden zu lindern. Es lässt sich super in anderen Massagen einbauen, in denen der Klient meist schon in Bauchlage liegt und von der gezielten Aktivierung nichts mitbekommt. Meist reagieren die Klienten verhalten oder skeptisch, wenn man im Vorhinein einer Behandlung sagt, dass man mit den Chakren arbeitet und sie davon noch nie etwas gehört haben. Wenn man es jedoch in die normale Massage einbaut oder in Ruhephasen z.B. die komplette oder auch nur einzelne Teile der Chakrenaktivierung einbaut, fragen die Klienten meist nach der Behandlung, was man da gemacht hat und dass es sehr angenehm war. Nach dem positiven Erleben sind sie offener für theoretische Erklärungen und vielleicht auch interessiert an gezielten und bewussten Chakrenbehandlungen. Im Folgenden werden drei dieser Möglichkeiten beschrieben.

3.2.1. 3 Gunas

Aus der Lehre der Energetischen Ausgleichsmassage nach Dr. Randolph Stone gehen drei Techniken der Behandlung hervor, so genannte Gunas. Gunas sind Eigenschaften, die sich auf jegliche Existenz, alles Geschehen und auf die Natur beziehen. Unterschieden werden Sattva, Rajas und Tamas.

Sattva bedeutet mit reiner, neutraler Energie. Ein Punkt wird ohne Druck gehalten. Man gibt Raum und die Energie aktiviert sich. Rajas hingegen bildet den positiven Pol. Man erzeugt sanfte Schwingungen, die aufputschend und erregend wirken und übertriebene psychische Aktivität verursachen. Man bringt die Energien in Bewegung. Tamas steht für den negativen Pol. Hierbei führt man tiefe Berührungen eines Punktes aus, bei dem Myogolosen und Blockaden gelöst werden. Man arbeitet an der Grenze und geht eventuell noch etwas tiefer in den Punkt hinein.

Diese drei Behandlungsmöglichkeiten bilden die Grundtechniken für die Energetische Ausgleichsmassage, aber auch für die kommenden Chakrenbehandlungen.

3.2.2. Gunabehandlung

Die Gunabehandlung eignet sich sehr gut zum Einstieg als auch zum Ausklang einer Behandlung und dauert ca. 10-15 Minuten. Der Behandler sitzt zu Beginn am Kopfende des Klienten, welcher entspannt und vielleicht zugedeckt in Rückenlage liegt, und hält den Kopf in seinen Händen wie in einer Schaufel. Zusätzlich denkt er sich viel Weite. Dies fühlt sich für den Klienten entspannter an und fühlt sich nicht eingeengt. In dieser Haltung kann der Klient zur Ruhe kommen. Es gibt in diesem Zusammenhang eine kleine Anekdote von Dr. Stone, in der er in dieser Position eingeschlafen war. Die Klientin sagte danach, dass dies die beste Behandlung sei, die sie je bekommen hatte.

Nach dieser Kopfwiege folgt der Stirn- Bauchnabelkontakt. Auf der rechten Seite des Klienten stehend, wird die linke Hand flach auf die Stirn und die rechte unterhalb des Bauchnabels gelegt und gehalten (Sattva). Es folgen leichte Rajas der rechten Hand, also leichte Schaukelbewegungen nach vorne und hinten. Die linke bleibt dabei auf der Stirn liegen. Es wird noch einmal gehalten, Rajas ausgeführt und wieder gehalten.

Für den folgenden Bauchnabel- Fußkontakt nimmt die linke Hand nun die Position der rechten ein und die rechte umfasst den rechten Fuß des Klienten so, dass der Daumen in der Mitte der Fußinnenseite liegt, einen leichten Druck ausübt (Tamas) und die Finger obendrauf. Es werden die Positionen gehalten, dann mit der rechten Hand aus dem Handgelenk heraus

Rajas ausgeführt, bis das ganze Bein schaukelt. Man hält danach wieder und führt nun mit der linken Hand leichte Rajas aus. Halten und beides wiederholen.

Es folgt der Seitenwechsel, auf der man die gleiche Abfolge ausführt wie auf der rechten. Zum Schluss kann man sich ans Fußende stellen, beide Hände auf die Füße legen und mit den Daumen die Sonnengeflechtspunkte (Mitte Fußinnenseite) leicht drücken, um den Klienten wieder zu erden.

3.2.3. Chakrenaktivierung

Eine weitere Möglichkeit und Alternative zum Strömen des Mittelstroms auf der Körpervorderseite ist die Chakrenaktivierung auf der Körperrückseite. Sie eignet sich auch sehr gut, wenn einzelne Chakren Aufmerksamkeit benötigen. Die einzelnen Chakren werden 3-5 Minuten bearbeitet. Demnach dauert diese Behandlung ca. 15-20 Minuten.

Man steht oder sitzt auf der linken Seite des Klienten und legt seine linke Hand flach und leicht auf das Halschakra, sodass die Handmitte auf der Nackenmitte liegt. Diese bleibt dort liegen, während die rechte Hand die anderen Chakren bearbeitet. Der Ablauf auf den Chakren ist folgender: die Hand wird aufgelegt, sodass die Finger Richtung Kopf zeigen und dann aufliegend um 90° nach rechts mit einem leichten Druck aufgedreht und gehalten. Es folgen leichte Rajas und wieder halten. Dies kann man noch einmal wiederholen, wenn man merkt, dass Bedarf besteht. Spürt man das Chakra unter der Hand bereits in welcher Form auch immer, sind die Rajas nicht unbedingt nötig. Die linke Hand bleibt liegen und die rechte wird auf das nächste Chakra gelegt und ebenso verfahren. Der Reihenfolge nach werden so das Wurzelchakra (unten am Po), Sakralchakra (Mitte Po), Solar plexus Chakra (Höhe Hosenbund) und Herzchakra (Höhe BH) behandelt. Die rechte Hand löst nun die linke ab, wird auf das Halschakra gelegt und die linke an den Vorderkopf wie in einer Schaufel (Stirnchakra). Das Halschakra wird mit der rechten Hand nur gehalten und kein Rajas ausgeführt. Zum Schluss kann man wie bei der Gunabehandlung zur Erdung noch einmal die Füße des Klienten halten.

3.2.4. Chakrenendpunktbehandlung

Mit der Chakrenendpunktbehandlung ergibt sich eine dritte Möglichkeit mit den Energien im Körper zu arbeiten. Sie bildet eine Alternative zum Strömen der einzelnen Meridiane und dauert insgesamt ca. 45 Minuten. Der Klient liegt in Rückenlage und der Behandler steht rechts von ihm. Den Fingern und Zehen werden folgende Energien zugeschrieben: Daumen/ großer Zeh neutral; Zeigefinger/ 2. Zehe -; Mittelfinger/ 3. Zehe +; Ringfinger/ 4. Zehe – und

kleiner Finger/ 5. Zehe +. Je tiefer man bei der Behandlung Richtung Füße wandert bei den Punkten, desto weiter liegen sie von der Körpermitte entfernt entsprechend der Vorstellung zweier Energiekreise. Bei der rechten Körperhälfte wandern die Energien bildlich aus den Zehen und Fingern raus aus dem Körper zum Kopf und wieder in den Körper hinein und bei der linken Körperhälfte vom Kopf hinaus und in den Fingern und Zehen wieder hinein.

Mit der linken Hand werden zwei bis drei Finger auf das Halschakra (am Schlüsselbein, 1-fingerbreit neben Wirbelsäule) der rechten Körperhälfte gelegt und die rechte Hand umfasst den Daumen der rechten Hand ähnlich dem Fingerströmen. Es werden Rajas von zuerst der Hand und dann dem ganzen Arm durchgeführt, wobei der Oberarm leicht angehoben wird. Der Arm wird dann wieder abgelegt unter der gleichen fließenden Rajasbewegung. Es wird noch einmal kurz gehalten und dann folgt ein Handwechsel. Die linke Hand umfasst nun den Daumen und Mittelfinger und Daumen halten nun den großen Zeh des rechten Fußes des Klienten von oben mit einem Pinzettengriff unterm Nagel. Es folgen wieder etwas kräftigere Rajas aus dem Handgelenk heraus bis das ganze Bein in Schwingungen gerät, danach wird noch einmal gehalten. Den Halt-, Rajas- und Haltvorgang kann man nach Bedarf je noch einmal wiederholen.

Mit dieser Verfahrensweise werden nun auch die übrigen Chakren, Finger und Zehen behandelt:

- Herzchakra: 2-3 Finger der linken Hand 2-fingerbreit neben Brustmitte (immer Fingerbreite des Klienten entsprechend) und Zeigefinger mit rechter Hand umfassen, Rajas, halten, Wechsel, linke Hand Zeigefinger umfassen und rechte mit Zeigefinger und Daumen 2. Zehe, Rajas, halten
- Solar plexus Chakra: 3-fingerbreit neben und 2-fingerbreit über Bauchnabel mit Mittelfinger und Mittelfinger mit 3. Zehe mit Daumen und Mittelfinger
- Sakralchakra: 4-fingerbreit neben und 3-fingerbreit unterm Bauchnabel (Höhe Beckenknochen) mit Ringfinger und Ringfinger mit 4. Zehe mit Daumen und Zeigefinger
- Wurzelchakra: 5-fingerbreit neben und handbreit unterm Bauchnabel (Höhe Schambeinhöcker) mit kleinem Finger und kleiner Finger mit 5. Zehe mit Daumen und Mittelfinger

Wenn man die rechte Körperhälfte behandelt hat, führt man die gleiche Behandlung auch auf der linken Körperhälfte durch. Zum Schluss erfolgt wieder die Erdung an den Füßen und lässt dem Klienten etwas Zeit nach zu ruhen und den Kreislauf zu stabilisieren.

Der Finger- Zehen- Strom

Das Jin Shin Jyutsu bietet eine Alternative zur Chakraendpunktbehandlung mit dem Strömen des Finger- Zehen- Stroms. Dieser ist im Vergleich etwas vereinfacht. Die Finger der linken Hand werden gleichzeitig und gekreuzt mit den Zehen des rechten Fußes gehalten. Der erste Schritt wäre also das Halten des Daumens der linken Hand mit dem kleinen Zeh des rechten Fußes. Abfolgend werden so alle Finger und Zehen geströmt mit anschließendem Seitenwechsel und jede Seite ca. 20-30 Minuten.

Durch diese Verbindung wird der gesamte Körper gereinigt und die Ströme fließen durch den ganzen Körper, durch alle Wirbel, Bandscheiben und Gelenke. Das Strömen unterstützt den Körper bei der Heilung beispielsweise nach Operationen im Krankenhaus bei gebrochenen Knochen. Es hilft dazu, dass sich die Knochen an der Bruchstelle wieder in die richtige Position ausrichten und dass die Heilungszeit verkürzt wird. Sofort nach einer Verletzung oder einem Schlaganfall angewendet kann er sogar Lähmungen lindern.

4. Möglichkeiten sich selbst zu behandeln

Das Jin Shin Jyutsu mit seinen Meridianen, Fingerströmen, Energieschlössern und die Möglichkeiten der Chakrenarbeit am Körper bieten Möglichkeiten Blockaden zu lösen, die Körperenergien zu harmonisieren und zu kräftigen und Unwohlsein sowie Krankheiten zu behandeln und vorzubeugen. Dies kann man nicht nur bei anderen, sondern hervorragend auch bei sich selbst anwenden. Je nach Wunsch und Beschwerden kann man sich Teile daraus mit seinen Griffen und Punkten heraussuchen und immer und überall anwenden ohne eine andere Person dafür zu benötigen. Diese Möglichkeiten und das Wissen darüber stellen quasi eine Hausapotheke für die einfachen Beschwerden des Alltags, aber auch für die Beschwerden bei chronischen Krankheiten.

Um einzelne Chakren beispielsweise zu stärken, kann man bewusst die rechte Hand auf die Stelle des betreffenden Chakras legen, die linke darauf, bewusst in dieses Chakra hineinatmen und hineinspüren. Man kann so die Chakrenaktivierung sehr gut bei sich selbst durchführen. Bei zusätzlicher Visualisierung der entsprechenden Farbe des Chakras und der Vorstellung, dass diese Farbe durch die Hände in das Chakra fließt, verstärkt sich der Effekt. Bei Einschlafproblemen hilft es, die Hände auf das Sakralchakra zu legen und tief in den Bauch ein- und auszuatmen. Es geht dabei nicht um Kraft, die man aufwenden muss oder den Willen etwas zu bewirken. Je entspannter man vorgeht, desto spürbarer werden die Wirkungen sein. Zusätzlich schaffen leise Entspannungsmusik, eine gemütliche Atmosphäre

oder ätherische Öle eine perfekte Grundlage. Man sollte sich von negativen Gefühlen befreien, den Alltag hinter sich lassen und versuchen zur Ruhe zu kommen.

5. Persönliche Erfahrungen einer Geströmten

Nora S., 30 Jahre:

„Bevor ich mich das erste Mal von meiner Freundin habe strömen lassen, war ich in einem grauenhaften Zustand. Physisch und psychisch so ziemlich am Ende meiner Kräfte. Jahrelanger, permanenter Dauerstress und eine Lebenskrise nach der anderen hatten mich letztendlich an einen Punkt in meinem Leben gebracht, an dem ich nicht mehr wusste, wer ich war, was ich wollte und wie es weitergehen sollte. Ich habe nur noch funktioniert - funktioniert, in dem üblichen Zahnrades des Systems und funktioniert in meinem eigenen privaten Spinnennetz, -bestehend aus Verpflichtungen und Verantwortungen, die kaum noch zu bewältigen waren. In regelmäßigen Abständen schürfte ich sozusagen haarscharf an meinem "Loch" vorbei, in welches ich eigentlich seit Monaten hätte reinfallen sollen...doch mein verfälschtes Pflichtbewusstsein und mein monotoner Drang zu funktionieren ließen mich immer nur am Rande des "Loches" bewegen. Ein vollständiges Fallenlassen (und wie gerne hätte ich dies manchmal getan) hätte viel zuviel Zeit in Anspruch genommen und mir war klar, dass ich die Dinge welche ich be- und aufzuarbeiten hatte nicht einfach so mit "3 Tage ins Kissen heulen" zu bewältigen waren. Also schob ich auf, alles was mich selber und meine Bedürfnisse betraf wurde kontinuierlich nach hinten geschoben. Ich überspielte einfach meine stetig aufkommenden negativen Emotionen und ignorierte lange jedes Alarmsignal meines Körpers wie Durchfall, Erbrechen, Herzrasen, Ohrensausen, Nackenschmerzen und ständigem Kopfschmerz. Im Grunde genommen bewegte ich mich wie auf einem Drahtseil balancierend zwischen übertriebener Euphorie und übertriebener Hysterie. Ich war nicht mehr "ich" selbst - doch da ich trotzdem noch den Rücken voller Verpflichtungen hatte, ging es eigentlich nur noch darum kurzfristig "Kraft" zu tanken um die nächste Hürde zu bewältigen. Von "meistern" kann schon gar keine Rede mehr sein, da ich natürlich aufgrund meines Zustandes nur noch sehr schleppend vorwärts kam und mich alles ziemlich schnell überforderte und belastete. Unter diesem Gesichtspunkt bin ich zu meiner lieben Freundin Christina mit den Worten "Ich brauche etwas Erholung, um schnell wieder fit zu sein und weiter funktionieren zu können - mir fehlt Ausgleich".

Diesen Ausgleich - und noch viel mehr als das, habe ich bei ihr erfahren. In Gedanken an meine/unsere erste Sitzung muss ich heute noch beseelt lächeln, denn dies war ein wichtiger

Wendepunkt in meinem Leben. Christina wendete bei mir das Japanische Heilströmen und die Arbeit mit Chakren an.

1. Sitzung + 2. Sitzung

Zunächst war ich sehr beeindruckt davon, wie man trotz kleinsten Berührungen und Bewegungen seitens des Behandlers den Vorgang im Körper deutlich hören, fühlen und wahrnehmen kann. Ich lauschte neugierig was da in meinem Körper passierte, und freute mich über all die Schwingungen die über das physische weit hinausgehen. Ich fühlte mich sehr gut und freute mich darüber nach unendlich langer Zeit mal wieder in den Genuss einer Tiefenentspannung gekommen zu sein. Ich fuhr nach Hause und hatte am Abend noch Kopfschmerzen bis ich eingeschlafen war. Am nächsten Morgen passierte dann das Unglaubliche - ich wurde wach bevor der Wecker klingelte, hatte unheimlich gute Laune, fühlte mich voller Tatendrang und wollte eigentlich nur noch vor die Tür "die Welt retten". :-)

Es war das erste Mal seit Monaten, dass ich motiviert und zielstrebig Angelegenheiten erledigte. Das genoss ich sehr und natürlich wollte ich mehr davon. Dieser "Zustand" hielt fast 14 Tage an. In diesem Zeitraum ging ich fast jeden morgen joggen - was ich schon seit Ewigkeiten nicht mehr gemacht hatte. Ich regelte meinen gesamten Tagesablauf positiver und wesentlich gelassener.

Bei der zweiten Sitzung arbeitete mein Unterbewusstsein ungemein - innerlich machte ich Abstriche und die wesentlichen Dinge im meinem Leben kristallisierten sich raus - es festigte sich eine Priorität in meinem Leben und mir wurde klar, dass sich einiges ändern musste - dass ich mich ändern musste. Nach dem Erwachen aus dem Alpha- Zustand brach ich in Tränen aus. Es war dass erste Mal, dass mir klar geworden war das es nicht mehr darum geht kurzfristig Kraft zu tanken um weitermachen zu können, sondern das es darum geht, dass sich grundlegend Dinge verändern müssen, um zu vermeiden, dass ich weiterhin körperlich abbaue. Ich musste zurück zum Kern meiner Seele - zurück zu mir. Durch das Strömen habe ich plötzlich erkannt in welchen Zahnrad ich mich befand und das mitunter auch selbstverschuldet. Mir wurde klar wie unglücklich ich eigentlich damit war. Ich weinte mich noch bei Christina aus - und fuhr nach Hause. Ab dem nächsten Tag war ich plötzlich in der Lage Veränderungen vorzunehmen, ich nahm nicht mehr alles so hin wie ich es sonst getan hatte und das Wörtchen "Nein" prägte die nächsten Wochen mich und mein Umfeld. Seitdem habe ich unheimlich umstrukturiert, gestrichen und aussortiert - Dank des Strömens habe ich es geschafft mir meinen persönlichen Freiraum zu schaffen und ihn auch genießen zu können. Ich habe es geschafft meine alten Ziele wieder zu verfolgen und dafür gesorgt, dass mein Körper wieder in einem gesundem Zustand ist. Ernährungsumstellung und regelmäßiger

Sport sind nur ein Teil davon. Zwischenzeitlich neige ich dann doch immer mal wieder in alte Muster zurück zu verfallen - doch dann erinnert mich meine liebe Freundin Christina immer wieder daran, dass es wieder mal Zeit für einen kleinen Energieausgleich ist. Wenn ich heute zu ihr in die Behandlung gehe und mich hinlege ist mein Körper sofort auf Tiefenentspannung eingestellt und sobald Christina die erste Berührung ansetzt fangen die Energien an zu fließen und die Punkte zu pulsieren. Manchmal kommt es mir so vor, als wenn mein Körper nur darauf wartet, dass der "Kanal" frei ist und er "saugen" kann. Die Geräusche des Strömens werden immer intensiver und prägen sich immer weiter aus. Je nachdem wo Christina gerade die Punkte ansetzt verändern sich auch meine Gedankengänge - Schwerpunkte werden durchgegangen - Werte und Meinungen fixieren sich in mir. Besonders stark ist der Prozess wenn vom Mittelstrom ausgegangen wird. Sobald sie dort ansetzt verfalle ich tiefer in "Trance". Manchmal ist es fast ein Tiefschlaf- jedoch arbeitet mein Unterbewusstsein dabei auf Hochtouren.

Ich finde es unheimlich beeindruckend wie schnell man seinem Körper Gutes zufügen kann, indem man für Ausgleich sorgt. Ohne jegliche Anstrengung "bereinigt" und stärkt das Unterbewusstsein einen von ganz alleine. Die Selbstheilung wird enorm aktiviert - all meine körperlichen Symptome sind weg. Ich finde das japanisches Heilströmen hilft ungemein dabei Entscheidungen zu treffen und Prioritäten zu legen - ohne das man sich selber dabei verliert. Im Gegenteil, ich war noch nie so sehr bei mir wie ich es heute bin. Was ich auch faszinierend finde: Grundsätzlich quatschen Christina und ich vor jeder Behandlung, meist bei einem leckeren Frühstück - danach weiß sie genau, welche Punkte gerade besonders geströmt werden müssen um innere Prozesse zu beschleunigen oder zu aktivieren.

Ich bin ein begeisteter Anhänger des Jin Shin Jyutsu und empfinde es als eine absolute Bereicherung in meinem Leben. In diesen Genuss sollte jeder Mensch kommen, das würde den Umgang miteinander wesentlich erleichtern. :-)"

6. Nützliches für den Alltag

Handauflegen ist nicht gleich Handauflegen. Es bewirkt einen Unterschied in der Wirkung, wie man seine Hände auf den Körper legt. Legt man beide Hände nebeneinander auf, so hilft dies bei Schmerzen aller Art. Besonders bei Verbrennungen kann das Strömen der Stelle sofort danach für 30-60 Minuten die Bildung von unangenehmen Brandblasen und unschönen Narben verhindern. Für den Erfolg ist es wichtig, die Stelle danach täglich 2-3 mal für mindestens 30 Minuten zu halten. Legt man die linke Hand über die rechte Hand leitet man Energien in den Körper hinein. Hilfreich z.B. wenn man etwas aus dem Körperinneren

nach außen fließen möchte wie bei blutenden Wunden oder einem Leistenbruch. Legt man im Gegensatz dazu die rechte Hand über die linke leitet man Energien aus dem Körper heraus. Hier wären alltägliche Beispiele ein Splitter in der Haut, eine Zecke, das Gift einer Mücke, einen Pickel zur Reife bringen oder Eiter aus einer Wunde zu ziehen.

Wenn man dem Körper helfen möchte, alles Überflüssige abzutransportieren, man nicht von etwas loslassen oder zur Ruhe kommen kann hilft es die linke Hand in die Mitte des Nackens auf die Halswirbelsäule und die rechte Hand auf die Stirn zu legen. Alternativ kann man die Hände aneinander reiben und auf den Kopf halten oder die rechte Hand auf die Stirn und die linke Hand unterhalb des Bauchnabels zu legen. Unterstützend sich in die Entspannung und Beruhigung zu bringen ist es, mit beiden Händen das Handgelenk der anderen Hand zu umfassen. Konzentrationsfördernd hingegen ist es, wenn man sich auf seine Handoberflächen setzt. Die Fingerspitzen liegen dabei direkt unter den Sitzknochen. Dies wirkt nicht nur zugleich durchblutungsfördernd, sondern hilft auch dem bewegungsarmen Menschen wieder auf Touren zu kommen. Genannt wird dieser Energiepunkt 25 deshalb auch „Fitnessgerät des faulen Menschen“.

Ist man erschöpft, kraftlos oder müde und möchte seine Energien auftanken, hilft es regelmäßig seine Thymusdrüse zu klopfen. Dies erhöht das Chi und verjüngt zudem noch. Dazu 10-12 mal im Uhrzeigersinn auf die Mitte des Brustkorbes etwas oberhalb der Brust klopfen.

7. Schluss

Das Jin Shin Jyutsu und die Arbeit mit Chakren bieten also viele Möglichkeiten die Beschwerden bei sich selbst und anderen mit einfachen Handgriffen zu lindern. Regelmäßiges Üben ist jedoch notwendig, denn das Sammeln eigener Erfahrungen ist das Wichtigste auf dem Weg sich und seinen Körper zu verstehen. Mit wiederholtem Behandeln reagiert der Körper immer schneller auf die kommende Anwendung und auch man selbst weiß, was kommt und kann sich darauf einstellen. Der Körper schaltet schon bei der ersten Berührung auf Entspannung. Aus dem Autogenen Training ist beispielsweise bekannt, dass unsere Gehirnfrequenz auf die heilende Alpha- Schwingung eingestimmt wird, dem Zustand der Tiefenentspannung.

Das Strömen verspricht keine Heilung, sondern verhilft nur zur Selbstheilung. Jede Person reagiert anders auf eine Behandlung. Dies ist abhängig von Grundstimmung vor dem Strömen und der Tagesverfassung. Ebenso ist die Wirkung abhängig von der Person, die eine andere strömt. Eigene (negativen) Gedanken und Emotionen verschlechtern den Strömungsprozess

und man sollte sich wie bereits beschrieben von diesen lösen und sich selbst auch geschützt denken vor den Emotionen des Klienten.

Typische Wahrnehmungen bei der Behandlung sind Kälte, Wärme, ein Pulsieren, die körperlichen Verspannungen werden nun vielleicht erst Recht wahrgenommen und einige Stellen können schmerzen. Wichtig dabei ist jedoch, dass nicht der Druck der Finger den Schmerz auslösen, sondern die Blockade der Energie und die eigene innere Spannung des Klienten, die durch das Berühren erst spürbar und bewusst wird. Es ist möglich, dass eine Erstverschlimmerung auftritt von einer schlummernden Erkältung beispielsweise. Wenn Verspannungen wieder belebt und gelöst werden, können sich auch eingelagerte Emotionen und Gefühle lösen. Diese fließen dann durch das Bewusstsein und der Klient bekommt noch einmal die Gelegenheit sie anzuschauen, eventuelle Widerstände zu spüren und sich von ihnen zu verabschieden. Einige Menschen haben Angst Emotionen zu zeigen oder dass belastende Thematiken wieder aufgefrischt werden, wenn sie hören, dass bei der Behandlung nicht nur physische, sondern auch psychische Blockaden gelöst werden können. Man sollte jedoch den deutlichen Nutzen zur Verarbeitung dieser Thematiken und die Stärkung daraus für die Zukunft sehen und als Behandler auch vermitteln und die Angst nehmen.

Die Energiearbeit ist einfach zu erlernen und anzuwenden, kostenlos und es sind keine Hilfsmittel notwendig. Es wäre wünschenswert diese Art der Entspannung und Entspannung allgemein in jeglicher Form als festen Bestandteil in unseren stressigen Lebensalltag zu integrieren und das Verständnis und die Notwendigkeit für Entspannung zu wecken, denn wie Reuter in seinem Spruch zu Beginn dieser Arbeit schon festgestellt hat, hat der Mensch die Fähigkeit zur Entspannung und den Blick in sein Innerstes mit der Zeit verloren.

„Eines Tages wirst du verstehen, dass alles, was wir zur Harmonie und Ausgeglichenheit brauchen, im Atem und in den Fingern steckt.“

(Jiro Murai)

8. Literaturverzeichnis

Chang, D. (2009). *Das große Buch der Massage Techniken – Die heilende Kraft der Hände bei Beschwerden von A bis Z*. München: Bassermann Verlag.

Dölken, I.C. Skript „Weiterbildung zum/r Entspannungstrainer/in – Stressbewältigung und progressive Muskelentspannung“, 1-11.

Meder, D. Skript „Japanisches Heilströmen“.

Riegger-Krause, W. (2011). *Jin Shin Jyutsu – Die Kunst der Selbstheilung praktisch nutzen*. München: Südwest Verlag.

Warzecha, S. Skript „Energetische Ausgleichsmassage/ Polaritäts-Energiefeld-Massage“.

„Ich habe diese Prüfungsarbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe und nur unter Hinzuziehen der angegebenen Quellen angefertigt. Die Arbeit darf im Internet auf der Homepage des Verbandes unter Namensnennung veröffentlicht werden.“