

Gesundheit ist in deinen Händen

Carlos Gutterres, 5-Tagekurslehrer, Brasilien



Jin Shin Jyutsu ist eine Kunst, die ihren Ursprung im Osten hat. Sie ist extrem praktisch, hat aber eine breite philosophische Basis.

Es ist keine Massage, es ist auch keine Entspannungstechnik, weder ein Glaubenssystem noch eine Religion. Diese Kunst bringt uns zum Erwachen von Selbst-Bewusstheit; es wird also möglich, einen gesunden Seinszustand zu unterstützen und wiederherzustellen, Glückseligkeit zu entdecken und beizubehalten, Langlebigkeit zu erstreben und Wohlwollen zu leben.

Praktiziert wird Jin Shin Jyutsu in einfachen Übungen, die man sogar selbst anwenden kann durch Kombinieren sanfter Berührungen an spezifischen Orten des Körpers. Der Zweck der Kunst besteht darin, Spannungen zu lösen. Der tiefere Grund ist, Entspannung zu ermöglichen und die Harmonie der Person entsprechend ihrer energetischen Blaupause wiederherzustellen. Es gibt 26 Bereiche, die paarweise am Körper angeordnet sind, sie werden Sicherheitsenergieschlösser (SES) genannt. Diese SES stehen mit spezifischen Funktionen unserer Existenz in Beziehung und sind überladen, wenn unser selbst gewählter Lebensstil viel oder dauernden Stress verursacht.

Aus der Sicht des Jin Shin Jyutsu präsentieren angesammelte Spannungen die Ursachen für alle Krankheiten, Leid und Elend der Menschen. Wenn wir durch das Praktizieren dieser Kunst

Stress lösen, erlauben wir dem Körper in eine regenerative Handlung zu gelangen, die uns oftmals sogar überraschen kann.

Wenn wir es schaffen, Jin Shin Jyutsu kontinuierlich anzuwenden, hilft es uns nicht

nur weitere Spannungen zu lösen, sondern unterstützt uns dabei, unseren Lebensstil so zu verändern, dass wir nicht wieder im Stress gefangen werden.

PHYSIO-PHILOSOPHIE

Jin Shin Jyutsu ist auch bekannt als Physio-Philosophie, weil wir durch das Berühren des physischen Körpers eine harmonisierende Entsprechung in feineren Dimensionen des Individuums entwickeln. Mit anderen Worten, wenn wir am Körper Hand anlegen, wird ein emotionales, mentales und geistiges Gleichgewicht geschaffen.

Das philosophische Wissen dieser Kunst lehrt, dass es eine Lebenskraft gibt, die im Körper in verschiedenen Ebenen oder Tiefen zirkuliert. Diese Energie muss frei und reichlich fließen. Jegliche Blockade, auch nur zeit- oder teilweise, ist Ursache aller Disharmonie von Leid und Krankheit und kann Einfluss auf die Gesundheit und das Leben jedes Menschen haben. Wenn unser Lebensstil nicht in Harmonie ist, verursacht er Stress, der wiederum bewirkt Blockaden in unseren Energie-zirkulationsmustern. Im Körper spüren wir die Auswirkungen dieser Blockaden; sie finden in Bereichen statt, die mit einem Sicherheitsenergieschloss korrespondieren.

DIE FÜNF EINSTELLUNGEN

Es gibt fünf disharmonische Einstellungen, die unseren Lebensstil negativ

beeinflussen können. Wenn wir eine oder mehrere davon leben und ausdrücken, beginnen wir Spannungen zu entwickeln, die unseren Körper überladen. Das sind: Sorge, Traurigkeit, Wut, Angst und Verstellung, die zu Einstellungen werden können, die den Fluss des Lebens blockieren. Sowohl die Jin Shin Jyutsu-Sitzung, die wir bekommen oder die Selbsthilfe, die wir anwenden, beeinflussen zwei unterschiedliche Ebenen: zuerst unseren Körper durch Lösen der Auswirkung der energetischen Blockade (Beschwerden, Schmerz, Leid, Krankheit). Zweitens werden wir so leben, dass wir die Einstellungen lösen, die diese Disharmonien verursachen.

Durch diese Lebensphilosophie erkennen wir, dass wir für alles, was uns betrifft, Entscheidungsmöglichkeiten haben. Unser Lebensstil kann sowohl Schmerz, Krankheit, Elend und Leid generieren wie Gesundheit, Freude, Langlebigkeit und Glück. Wir können es beeinflussen und es befindet sich in Reichweite unserer Hände.

PRAKTIZIEREN

Jin Shin Jyutsu zeigt sich auf zwei Arten. Zuerst in der Selbsthilfe: uns selbst kennenlernen, um anderen helfen zu können. Das wird in Kursen unterrichtet, in denen auch Übungen vorgestellt werden, die bequem und mühelos ausgeführt werden können. Das Ergebnis regelmäßigen Übens dieser Selbsthilfe liegt im Aufrechterhalten von Gleichgewicht und Gesundheit sowie in der Genesung von Krankheit. Jin Shin Jyutsu ist sowohl ein vorbeugendes als auch ein therapeutisches Handwerkszeug.

Die Kunst kann auch bei anderen angewendet werden; zu diesem Zweck gibt es einen umfassenderen Kurs, den 5-Tage-Grundlagenkurs, wo die grundlegenden Prinzipien der Traditionellen Östlichen Medizin sowie zahllose Anwendungsmöglichkeiten aufgezeigt werden, wobei die Betonung sowohl auf der Ursache als auch den Auswirkungen

der Gesundheitsbeeinträchtigung liegt. Es gibt Werkzeuge, die dem Praktiker helfen, die effektivste Anwendung auszuwählen – bei so vielen Möglichkeiten. Ein Werkzeug ist das Körper-Lesen, denn Körperhaltung, Form und Art, wie der Mensch sich ausdrückt, zeigt, wo und wie die Spannungen den Körper beeinträchtigen. Das andere Werkzeug des Praktikers ist die Kunst des Pulse-Hörens, die sicher hilft, die Ursache der Disharmonie zu finden.

DIE KUNST GLÜCKLICH ZU SEIN

Die Negativität, der die Menschen heutzutage ausgesetzt sind, ist so ver-einnahmend und ansteckend, dass es fast unmöglich wird zu glauben, dass Glück ein erreichbares Ziel für jeden Menschen ist – nicht nur für eine Minderheit. Es gibt immer wieder Aussagen dazu wie „Leben bedeutet ein Tal der

Tränen zu durchschreiten“, oder sogar „Glück existiert nicht, was existiert sind glückliche Momente“ und so weiter.

In solch einem Kontext ist es nicht



leicht zu glauben, dass eine Kunst des Glücklichseins existieren könnte oder dass es möglich ist, sie zu erleben. Entgegen all diesem Pessimismus gibt es Jin Shin Jyutsu, praktisch und unkom-

pliziert für jeden verfügbar. Diese Kunst ist ein Geschenk und ein Segen für die Menschheit. Sie verbreitet sich um zu bestärken, dass jede(r) es verdient, glücklich zu sein.

JIN SHIN JYUTSU KENNEN LERNEN

JSJ ist in Krankenhäusern und Kliniken bekannt und wird dort auch angewendet – weltweit als integrative Methode, die komplexe physische und mentale Themen unterstützt. Einige der PraktikerInnen haben auch einen medizinischen Hintergrund und entwickeln Forschungsprojekte, die sie in interessanten Artikeln veröffentlichen. Wer mehr über JSJ wissen möchte, besucht die Seiten

www.jsjinc.net und
www.jinshinjiutsu.de

Jin Shin Jyutsu - die Bedeutung der japanischen Schriftzeichen

Holger Stockinger, Deutschland

Holger Stockinger ist seit vielen Jahren JSJ-Praktiker, zudem ist er als Yogalehrer und Yoga-Lehrerausbilder tätig. (Gerne verbindet Holger die Philosophie von Jin Shin Jyutsu mit Yoga/Vedanta und sucht nach Gemeinsamkeiten.) Er hat über 10 Jahre Japanisch gelernt, sich mit der japanischen Schrift auseinandergesetzt und war mehrmals in Japan.

Einiges was er für uns über die Schriftzeichen geschrieben hat, nennt er selbst Allgemeinwissen - vor allem was er über den Aufbau der Schriftzeichen schreibt. Die drei Hauptdeutungen der Schriftzeichen sind von JSJ-Seminaren übernommen. Manche Deutungen hat er als mögliche Interpretationen ausgewiesen - es geht seines Erachtens nicht unbedingt darum, dass es genau so sein muss, sondern darum, zu inspirieren und die Sichtweisen zu erweitern. Kontakt: holger-stockinger@gmx.de

仁神術 - Jin Shin Jyutsu

KANJI - SCHRIFTZEICHEN

Meister Jiro Murai hat Anfang des 20. Jahrhunderts in Japan ein altes Wissen wiederentdeckt und nannte es 仁神術 - Jin Shin Jyutsu. Der Name „Jin Shin Jyutsu“ setzt sich aus sogenannten Kanji zusammen. Kanji wörtlich bedeutet chinesische(s) Schriftzeichen (Han-Zeichen) und ist abgeleitet von der chinesischen Han-Dynastie, zu deren Zeit das erste Zeichenlexikon (für chinesische Schriftzeichen) erstellt wurde. Die Han-Dynastie regierte das Kaiserreich China von 206 v. Chr. bis 220 n. Chr. Wann

die chinesischen Schriftzeichen genau nach Japan kamen, gilt als historisch nicht gesichert: eventuell schon im 1. Jahrhundert oder erst später im 3. Jahrhundert oder im späten 4. Jahrhundert – als historisch gesichert gilt, dass auf jeden Fall ab dem 5. Jahrhundert die chinesischen Schriftzeichen in Japan benutzt wurden (Wikipedia.de).

LESUNGEN DER SCHRIFTZEICHEN

Es gibt meistens eine sinojapanische Lesung (aus dem Chinesischen entnommen) und eine reinjapanische Lesung eines Kanji. Wenn ein Wort aus mehreren Schriftzeichen besteht – ein

Kompositum von Kanji -, gilt zumeist die sinojapanische Lesung. Nomen werden zumeist in Kanji geschrieben. Neben den Kanji besitzen die Japaner noch zwei weitere Schriftzeichen: Hiragana und Katakana, die sich ebenfalls aus chinesischen Schriftzeichen ableiten lassen. Katakana werden z. B. für Worte, die aus fremden Sprachen ins Japanische übernommen wurden, verwendet (Lehnwörter). Hiragana hingegen wird z. B. für Verbendungen und Partikel – Hilfsörter, die an Nomen angehängt werden – gebraucht.

EINZELNE KANJI VON JIN SHIN JYUTSU

Jin Shin Jyutsu setzt sich aus drei verschiedenen Kanji zusammen.

仁 - sinojapanische Lesung: jin – Bedeutung: 1. Barmherzigkeit, Edelmut, Wohltätigkeit, Güte, Menschenliebe, Humanität, höchste Tugend (Wadoku.de) zwischenmenschliche Vertrautheit, Liebe, Mitgefühl. 2. Mensch, Person (Wadoku.de) - abgeleitet: mitfühlender Mensch

Das Zeichen für den mitfühlenden Menschen ist selbst bereits zusammengesetzt:

人 - reinjapanische Lesung: hito – sinojapanische Lesung: u. a. jin - der