

# Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu is een eenvoudige maar krachtige methode om jezelf van pijn of ziekte te genezen en de energiestroom in het lichaam te harmoniseren. Jin Shin Jyutsu ( uitgesproken Dzjin Sjin Dzjhitsoe) is een energetische geneesmethode die steeds meer bekend wordt als alternatieve en natuurlijke geneeswijze.

## WAT BETEKENT JIN SHIN JYUTSU?

Jin betekent "de wetende en meevoelende mens". Shin betekent "schepper" en Jyutsu is "de kunst". In Jin Shin Jyutsu gaat het om de kunst van zelfherkenning.

Deze kunst is gebaseerd op onze natuurlijke en inwendige vaardigheid onszelf steeds weer in harmonie te brengen en is gericht op het herstellen en harmoniseren van de energiebalans in ons lichaam.

Sinds duizenden jaren hebben oude volkeren dit bewustzijn benut om zich zelf en anderen te helen, maar in de loop van generaties ging deze kennis verloren.

In het begin van de 20e eeuw werd Jin Shin Jyutsu door de Japanse meester Jiro Murai herontdekt. Hij genas zichzelf van een ernstige ziekte door meditatie en het gebruik van vingermudra's.

Na zijn genezing ging hij ziektes bestuderen en ontwikkelde hij de methode Jin Shin Jyutsu.

Zijn grootste wens was om deze behandelmethode voor iedereen toegankelijk te maken. Mary Burmeister, een Japans-Amerikaanse vrouw, was jarenlang in de leer bij Jiro Murai om de behandelmethode Jin Shin Jyutsu onder de knie te krijgen.

Zij bracht de kennis naar de Verenigde Staten en later naar Europa.

## HOE WERKT JIN SHIN JYUTSU?

Jin Shin Jyutsu helpt lichamelijke, ziels- en mentale processen in harmonie te brengen.

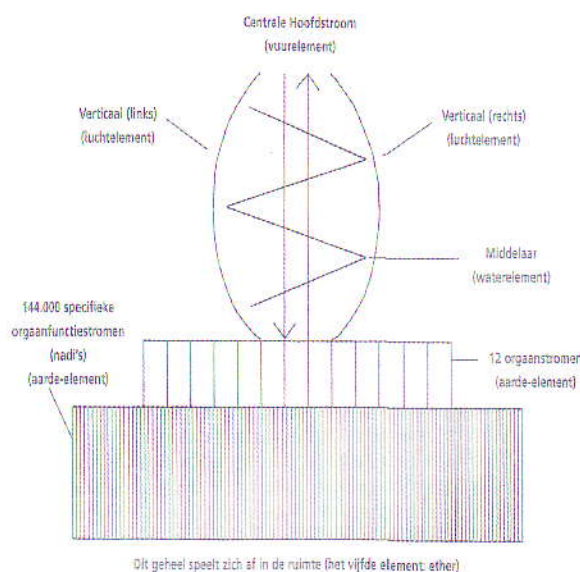
De hoofdgedachte van Jin Shin Jyutsu is dat levensenergie (Qi) overal aanwezig is en door ons lichaam stroomt.

Door de ademhaling wordt Qi in het lichaam opgenomen en vervolgens door 5 stromen verder in het lichaam verdeeld.

Deze 5 stromen zijn:

De centrale hoofdstroom die als een ovale kringloop in het midden van ons lichaam loopt, twee verticale stromen en twee diagonale middelaarstromen.

Deze stromen staan in verbinding met de 12 orgaanstromen, de meridianen, die de levensenergie naar de lichaamscellen brengen.



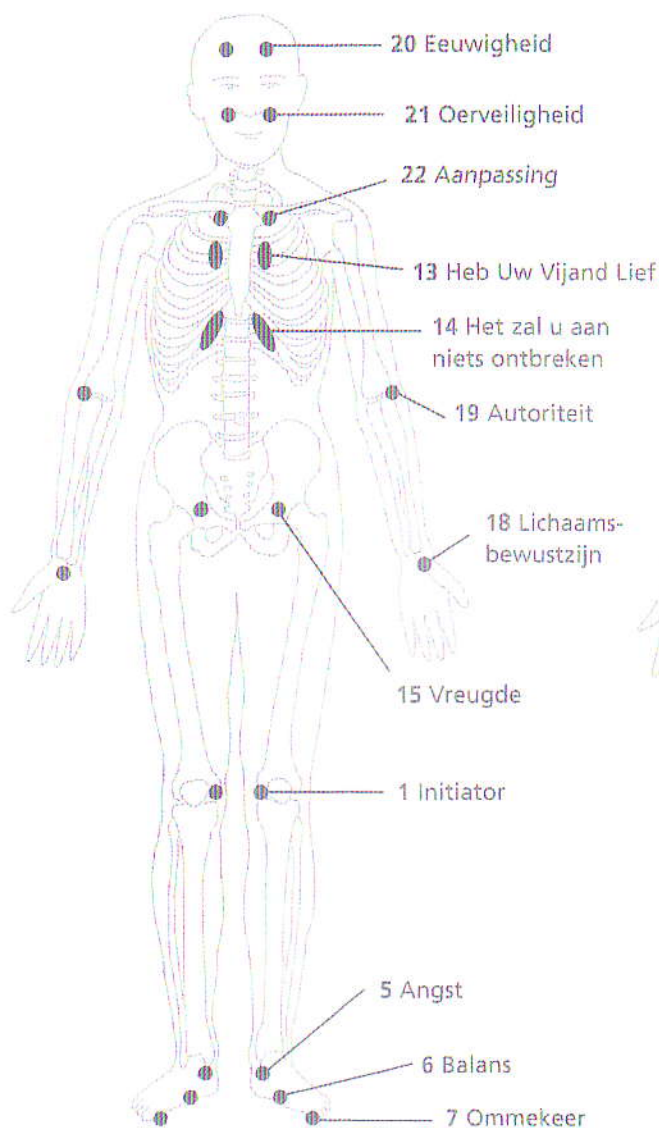
De Energiewaterval

1

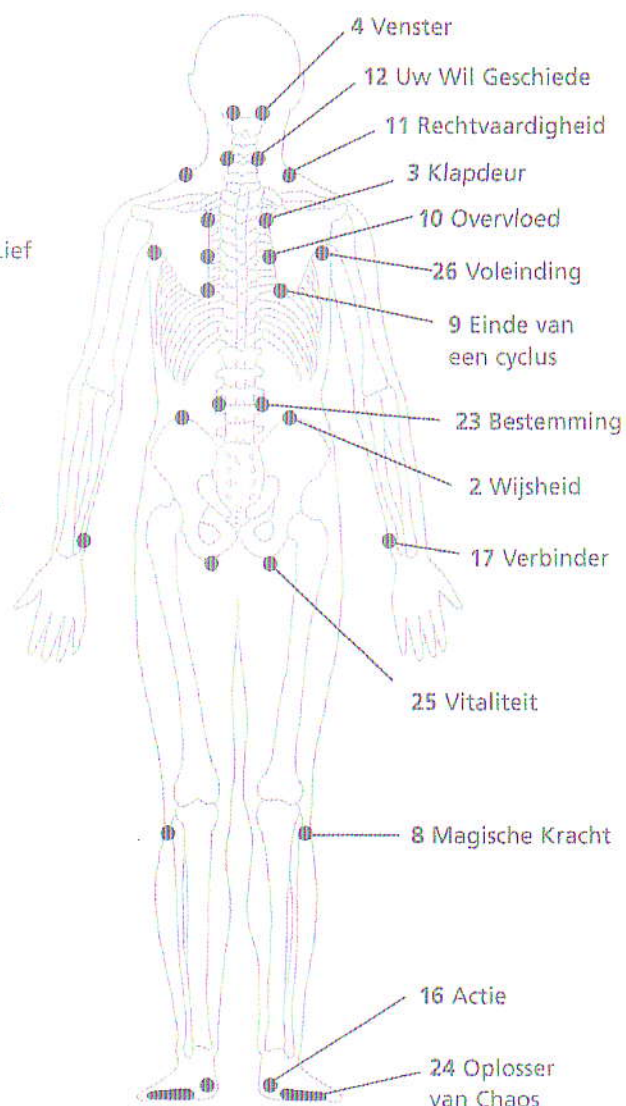
De energie manifesteert zich in de materiële vorm in verschillende diepten. Er zijn 9 diepten aanwezig. Iedere diepte staat in verbinding met bijbehorende organen, zielsniveau's en veiligheidsenergiesloten. Ons lichaam heeft 26 van deze veiligheidsenergiesloten.

Op deze plaatsen wordt de levensenergie ontvangen, verzameld en verder verdeeld.

Door ziekte, stress, shock of emoties kan zo'n veiligheidsslot zich sluiten. Het corresponderende lichaamsdeel reageert daarop met klachten.



Veiligheidsstoppen  
voorzijde



Veiligheidsstoppen  
achterzijde

2

### HOE DOE IK JIN SHIN JYUTSU?

Jin Shin Jyutsu kent geen negatieve bijwerkingen en een behandeling is geheel pijnloos.

De veiligheidsenergiesloten worden met de vingers, de hele handen of met de handpalm enkel of in bepaalde combinaties vastgehouden. De punten zijn vaak pijnlijk en kunnen daardoor gemakkelijk opgespoord worden. Tijdens het behandelen liggen de vingers zacht op het te behandelen punt, waarbij men de kleding aanhoudt. Begint de energie te stromen, dan neemt men een tintelend gevoel waar aan de vingertoppen. Soms kan ook ervaren worden hoe de energie door het lichaam stroomt.

Bij de zelfbehandeling is geen tijdslimiet voor het stromen omdat deze behandeling geen negatieve bijwerkingen heeft.

Het is echter aan te bevelen om ieder punt minimaal 3 minuten te behandelen.

Om een genezingsproces te ondersteunen is het raadzaam om zichzelf iedere dag 45 minuten te behandelen.

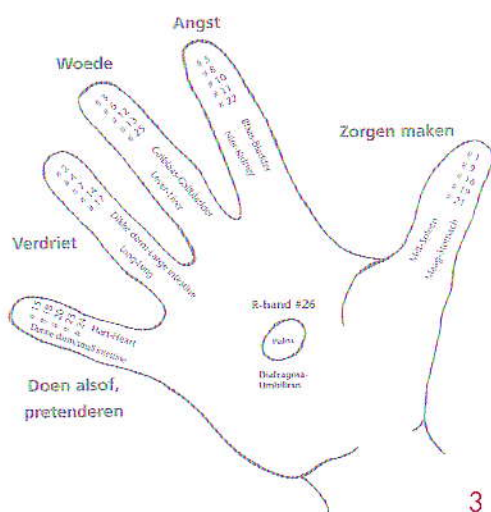
Het behandelen van andere personen zal niet langer dan 60 minuten duren en bij kinderen zijn 20 minuten genoeg.

## WELKE PUNTEN WORDEN BIJ WELKE KLACHTEN BEHANDELD?

Omdat ik zelf geen cursus in Jin Shin Jyutsu gevolgd heb, spreek ik alleen vanuit mijn eigen ervaringen met zelfbehandeling. Bij behandeling van ziekten kunnen ervaren therapeuten heel goed verder helpen.

Ik zal enkele voorbeelden laten zien. De cijfers verwijzen naar afb.2 op pag. 13. Wie meer over de behandelmogelijkheden wil weten, kan dit in verschillende boeken nalezen.

Iedere dag alle vingers behandelen. Iedere vinger heeft een verband met een emotie en ook met een aantal energiepunten.



3

Je omsluit met de ene hand vinger voor vinger van de ander hand en laat tenminste 3 minuten lang de energie stromen.

Zo behandel je de vingers van de rechter- en linkerhand. Daardoor breng je het hele lichaam, de emoties en de gedachten in balans.



4

Het dagelijks behandelen van de centrale hoofdstroom helpt je vitaal en gezond te blijven.

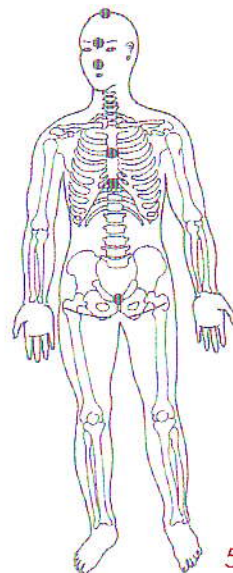
De rechterhand ligt op het hoogste punt van het hoofd en blijft er liggen tijdens het laten stromen van energie met de linkerhand.

Met de linkerhand behandel je de volgende energie-slotten:

1. Op het voorhoofd tussen de wenkbrauwen. Helpt de bloedcirculatie en de concentratie te verbeteren en lost stress op.
2. Op het puntje van de neus. De vinger licht van beneden naar boven drukken. Verbetert de energie van de voortplantingsorganen.
3. Op het keelkuiltje. Werkt op de schildklier en bij-schildklier.
4. Op het hoogste punt van het borstbeen. Activeert

de longen, het bekkengebied en de heupen.

5. Onder het einde van het borstbeen. Activeert de op- en neerdalende levensenergie.
6. Op het schaambeentje. Geeft de wervelkolom energie.
7. Laat de linkerhand op het schaambeentje liggen en leg hierna de rechterhand op het stuitje. Deze handhouding activeert de opstijgende levensenergie en steunt de bloedcirculatie in de benen en de voeten.



5

## Bij Griep of verkoudheid

- Behandel met de rechter- en linkerhand punt 2 (zie afb 2 pag. 13) boven op de bekkenkam naast de wervelkolom. Dit is het punt van de bron van de levenskracht.
- Behandel Energieslotpunt (EP) 3 (zie afb 2 pag. 13) (de klapdeur)

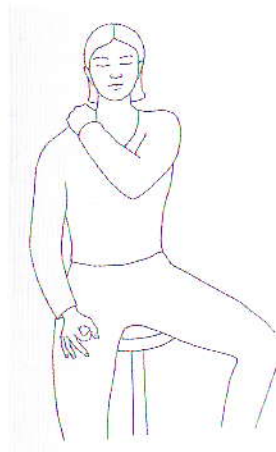
Deze zone ligt naast het bovenste punt van de binnenkant van de schouderbladen, ter hoogte van de 3e borstwervel.

Dit energieslot wordt behandeld bij:

Verkoudheid, keelpijn, ademhalingsproblemen, infecties, lokale nekklasten.

Je behandelt het linkerpunt met de rechterhand en andersom.

Tegelijkertijd houd je met de duim je wijsvinger, middelvinger, ringvinger en pink een voor een vast.

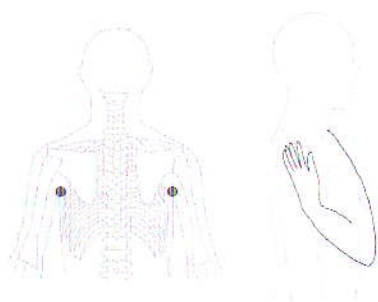
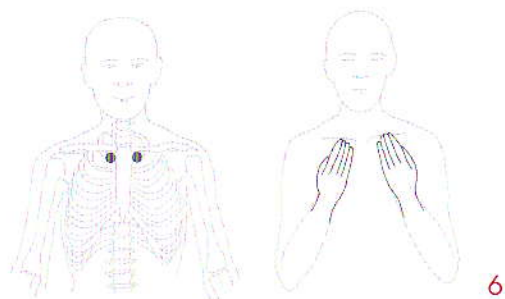


6

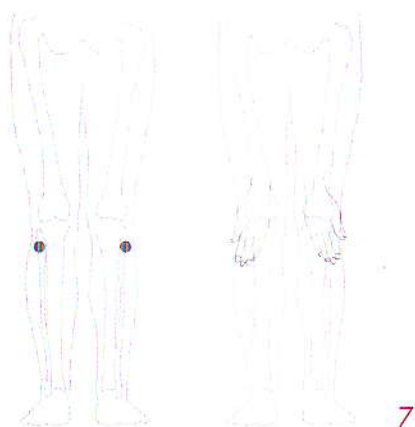
## Hormonale klachten

- Opliegers:  
Leg de vingertoppen in de knieholten en de handpalmen op de kuiten. Het lichaam koelt hierdoor van binnen af. Bij zelfbehandeling is dit weliswaar een beetje onhandig maar erg effectief bij regelmatig behandelen. Buig erbij door de knieën en leg de handpalm op de kuit en de vingertoppen in de knieholte.  
Deze techniek helpt ook bij koorts of zonnebrand. Deze Energiepunten hebben invloed op het hormonale systeem en helpen de nieuwe situatie (overgang) te accepteren.

De linkerhand behandelt het linker EP 22, de rechterhand het linker EP 26.  
Wissel voor de rechter lichaamsszijde van handen.

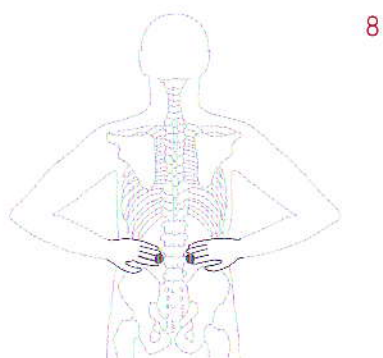


- Menstruatieklachten:
- EP 1a op rechter- en linker bovenbeen.
- EP 5 en 16 tegelijkertijd laten stromen.
- Kiespijn en problemen in de mondholte:  
Als eerste hulp behandel je EP 8a



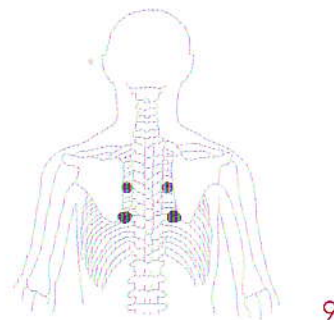
**Hulp voor kinderen:**

- Oorpijn:  
EP 23 . Rechts en links behandelen.



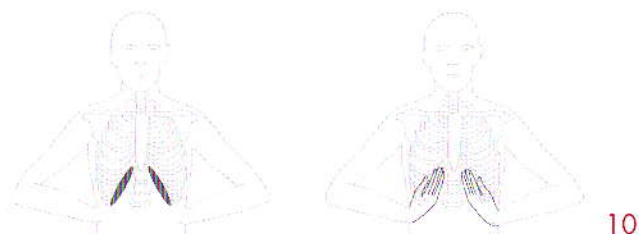
**Hoesten en bronchitis**

Stroom met duim en wijsvinger in één greep, wel op de rechter en linkerkant de punten 9 en 10.



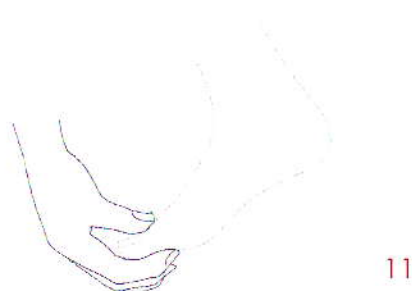
**Buikpijn:**

Behandel EP 14 met de vingers of de hele hand



**Nervositeit of hyperactiviteit**

Houd EP 7 vast. Dit punt vaker in de loop van de dag voor enkele minuten laten stromen.



Jin Shin Jyutsu helpt bij veel klachten en bij het regelmatig behandelen kan men zich heel goed zelf helpen en zijn genezingsproces ondersteunen.

**Bronnen:**

- Mieke F.W. Berger Ph. D.: "Oorspronkelijk Jin Shin". ISBN 978 9069 636320 (Afb. 1,2,3,6 t/m 11)
- Ilse Fahrnow: "Die Heilkraft Ihrer Hände." ISBN 978 3 426 87304 5 (Afb.5)
- Alice Burmeister & Tom Monte: "Heilende Berührung." ISBN 978 3 426 870907 (Afb.4)
- Ingrid Schlieske: "Japanisches Heilströmen". ISBN 978 3499 62056 0