

Jin Shin Jyutsu

Grundgedanken

1. **Die Lebensenergie** zirkuliert im gesamten Universum, sie ist frei für alle da.
2. Die Lebensenergie manifestiert sich in unterschiedlichen Dichtegraden - **Tiefen**.
3. Die Lebensenergie ist im **Atemgeschehen** realisierbar
4. Die Lebensenergie wird durch **Einstellungen** blockiert oder harmonisch aufgenommen
Die Lebensenergie wird durch Sorge, Angst, Wut, Trauer und Verstellung (Vertuschung), geschwächt. Diese Einstellungen entstehen aus **Angst** (falsche Beweise, die echt erscheinen)
5. Die Lebensenergie fließt in bestimmten Bahnen - **Strömen** in unserem Körper
6. Die Lebensenergie strömt an der Vorderseite hinunter und auf der Rückseite hoch
7. Die Lebensenergie hat **26 Sicherheits- Energieschlösser** die aktivierend wirken
8. Die Lebensenergie Blockade wird mit einem Krankheitsetikett verpasst. Jedes Etikett kann durch Lösung der gestauten Energie behoben werden, als Erstes mit dem Atem.

Vgl. Alice Burmeister, Tom Monte, Heilende Berührung S. 32 - 34

Atmen

"Wir holen nie Atem. Wir empfangen den Atem"

"Der Atem ist das ultimative Instrument.
Gehe in den Atem hinein, atme aus
Und akzeptiere das Geschenk,
das dir das Universum mit jedem Einatmen gibt."

Der Atem ist das einfachste und Vollkommenste aller Hilfsmittel, die wir zur Verfügung haben. Wir können den Atem in jedem Augenblick unseres Wachzustands nutzen um ins Gleichgewicht zu kommen und die Lebensenergie zu steigern
Jederzeit steht uns das Reich offen
aus dem Heilung und Harmonie fließen.

36 Ausatemzüge zählen
oder viermal neun Atemzüge
ruhig, rhythmisch, tief, sanft aus und einatmen

Meine Hände sind das Instrument

Ich tue nichts.
Die universelle Lebensenergie tut alles.
Sie kann heilen nicht ich.
Ich tue nichts, deshalb ermüde ich nicht.
Ich tue nichts, kann mich nicht anstecken, weil ich nichts tue.

Die universelle Lebensenergie durchdringt Kleidung, Bandagen, Stützapparate ...
Die Hände nur anlegen. Kein Kraftaufwand, keine Massage nichts ist nötig.
Die Energie fließt durch.

Entspannung
Entspannt sitzen, stehen oder liegen,
Hände auflegen - Reaktion des Körpers kommen lassen.
Täglich mühelos anwenden.

Tiefen und Einstellungen

Die Materie ist die niedrigste Ebene des Geistes.
Der Geist ist der höchste Grad der Materie.

Die neun Tiefen beschreiben den Prozess, durch den Energie Form annimmt.
Die Geistige verkörpert sich Schritt für Schritt in ihrer Schöpfung.
Die Schritte und Stufen sind miteinander verbunden und im Austausch.
Selbst die feinsten, reinsten Formen der Energie sind mit dem physischen Körper geeint.
Das Beziehungsgeflecht zwischen den Tiefen macht die Verbindung deutlich, die
zwischen
Immaterieller und materieller Realität,
zwischen
Denken und Substanz
zwischen
Universum und Individuum
besteht.

Als 9. Tiefe wird die grenzenlose Energie betrachtet, die die **Möglichkeit der Schöpfung** beinhaltet, das ursprüngliche Potential reiner Energie.
Als 8. Tiefe wird die Konzentration der Energie, die **zusammenziehende Kraft** vorgestellt.
Als 7. Tiefe bündelt sich die Energie zum **Licht**, zur **Sonne**, zum **Funken des Lebensfeuers**.
Von der **6. bis zur 1. Tiefe** verdichtet sich die Lebensenergie, bis sie alle Aspekte der menschlichen Form gebildet hat.

1. Tiefe - Daumen

Milz Magen, Erde, Sorge

SES: 1-4

Aufnahme und Weiterverarbeitung der Nahrung für die materielle Form.

Geistige Nahrung umsetzen ebenso wie Erlebnisse verdauen.

Nahrung zulassen - die Milz, die Sonnenenergiequelle des Körpers.

Die Hautoberfläche kontaktet mit Wärme, Licht und Berührung.

(Mary hält Alices Daumen. Sorge biegt die obersten Glieder nach außen. Strömen löst Angst.)

2. Tiefe - Ringfinger,

Lunge Dickdarm, Luft/Metall, Trauer

SES: 5-15

Rhythmus und Harmonie bringt dem Körper Vitalität und Energie

Kleiner Lebensatem, loslassen und empfangen.

Die tiefen Hautschichten bilden sich heraus, die Kleider der Organe.

Atemfunktion regulieren , Asthma lösen.

3. Tiefe Mittelfinger

Leber Gallenblase, Holz, Wut

SES: 16-22

Harmonisierung aller Elemente im Körper

Wut wandelt sich zu Mitgefühl durch Verständnis

Blutessenz und Blutstrom Nährstoff- und Energieverteilung

(Ärger und Frust auflösen)

4. Tiefe - Zeigefinger

Niere Blase, Wasser, Angst

SES 23

Fluss des Lebens, Wasserkreislauf - der Ursprungskraftspeicher

Angst lähmt

Rückenmark/Knochen

(Rückenschmerzen lösen mit Zeigefinger strömen)

5. Tiefe - Kleiner Finger

Herz Dünndarm, Feuer, Bemühung, Verstellung

SES: 24-26

Knochenbau, Inspiration

Bemühung, Verstellen und Vertuschen, Lüge.

(Herzgeräusche, Herzklappeninsuffizienz lösen)

Nicht urteilen oder beurteilen

Nicht vergleichen oder wetteifern

Nicht mit Etiketten versehen

Nicht nach dem WARUM fragen

6. Tiefe - Handherz

Zwerchfell Nabel Matrix

Übergang vom Persönlichen zum unpersönlichen. Universum

Verzweiflung - tiefer Frieden