

Was ist Jin Shin Jyutsu?

Jin Shin Jyutsu-Physio-Philosophie ist eine mehrere tausend Jahre alte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. Entstanden aus innerer Weisheit und von Generation zu Generation mündlich überliefert, war die Kunst weitgehend in Vergessenheit geraten, als sie zu Anfang des 20. Jahrhunderts von Jiro Murai in Japan neu belebt wurde.

Nachdem er durch Jin Shin Jyutsu von einer lebensbedrohenden Krankheit Heilung erfahren hatte, widmete Jiro Murai den Rest seines Lebens der Erforschung und Entwicklung von Jin Shin Jyutsu. Die Einsicht und die Erkenntnisse, die er sowohl aus dem Studium einer Reihe von Quellen wie z. B. dem Kojiki („Das Buch der Alten Dinge“), als auch aus persönlichen Erfahrungen gewonnen hatte, vermittelte er Mary Burmeister, die Jin Shin Jyutsu dann Mitte der fünfziger Jahre in die USA brachte. Anfang der sechziger Jahre begann Mary Burmeister die Kunst zu lehren, und heute sind es in den USA und auf der ganzen Welt Tausende, die Jin Shin Jyutsu studieren und ausüben.

Jin Shin Jyutsu ist eine ganzheitliche Therapie. Sie wirkt auf Körper, Geist und Seele, so können auch chronische Erkrankungen, bei denen das gesunde Energiemuster tief greifend verändert ist, von Grund auf reguliert werden. Loslassen von Druck, Ängsten und Projekten ist ein Ziel. Durch Berühren und Halten bestimmter Körperpunkte werden die Energiebahnen im Körper harmonisiert und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Blockaden und Projekte können gelöst werden. Die Punkte nennen sich Sicherheitsenergieschlösser, Schlüssel oder Entspannungspunkte. Zum einen haben sie eine Schlüsselfunktion, damit die körpereigene Lebensenergie wieder fließen kann und zum anderen kann beim Strömen, das ist das Berühren der Punkte, eine tiefe Entspannung stattfinden.

*Grundvoraussetzung für unsere Gesundheit
und unseren Erfolg ist eine Harmonie
in Körper, Geist und Seele.*

Wie funktioniert Jin Shin Jyutsu?

Jin Shin Jyutsu arbeitet mit sechsundzwanzig „Sicherheits-Energieschlössern“ innerhalb der Energiebahnen, die Leben in unseren Körper bringen. Werden eine oder mehrere dieser Bahnen blockiert, kann die sich daraus ergebende Stagnation den Energiefluss in der betreffenden Zone unterbrechen, und letztlich das gesamte Energieströmungsmuster durcheinander bringen. Bestimmte Kombinationen der Energieschlösser zu halten, kann uns seelisch, körperlich und geistig wieder ausbalancieren.

Das Erlernen von Jin Shin Jyutsu führt uns zu Selbst-Studium und Selbst-Hilfe. Durch den Prozess des „mich selbst jetzt erkennen“ werden wir uns der Weisheit unsere Körpers bewusst und lernen, seine Botschaften zu verstehen und sie zu nutzen, um Balance wiederherzustellen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Wie wird Jin Shin Jyutsu angewendet?

Jin Shin Jyutsu kann sowohl als Selbsthilfe angewendet werden, als auch durch einen ausgebildeten Praktiker. Eine Sitzung mit Jin Shin Jyutsu dauert im allgemeinen ungefähr eine Stunde. Jin Shin Jyutsu beinhaltet keine Massage, Manipulation von Muskeln oder Verwendung von Medikamenten oder Substanzen. Es ist eine sanfte Kunst, die ausgeübt wird, indem man die Fingerspitzen (über der Kleidung) und auf bestimmte „Sicherheits-Energieschlösser“ legt, um so den Fluss der Energie zu harmonisieren und wiederherzustellen. Dies unterstützt den Abbau von Stress und Spannungen, die sich in unserem täglichen Leben ansammeln.

Sowohl für diejenigen von uns, die unter Stress oder Gesundheitsstörungen leiden, als auch für die, die ganz einfach aktiv zur Aufrechterhaltung von Gesundheit, Harmonie und Wohlbefinden beitragen möchten, ist die Kunst des Jin Shin Jyutsu eine einfache und kraftvolle Methode, die jedem zur Verfügung steht.

Weitere Informationen auch unter: www.jinshinjyutsu.de

Autogenes Training

Das Autogene Training kann folgende Möglichkeiten bieten (nach G. Krapf, 1994):

- Einüben/Wiederfinden von Urvertrauen
- Ruhe und Erholung durch Resonanzdämpfung überschießender Affekte
- Harmonisierung willkürlicher und vegetativer Abläufe
- Leistungssteigerung durch Wegfall störender Affekte (Nebenprodukt des Trainings)
- Zunahme der Konzentrationsfähigkeit und der Merkfähigkeit
- Herabsetzung der Schmerzempfindung
- Möglichkeiten der Selbstbestimmung und Selbstorganisation durch formelhafte Vorsatzbildungen
- Vertiefte Innenschau

Es wurde von J. Schultz entwickelt und nahm in seinem Leben eine herausragende Rolle ein. Gerade in unserer stressigen Zeit ist das Autogene Training ein Ruhepol, eine Möglichkeit zu entspannen und wieder neu Kraft zu schöpfen.

Progressive Muskelrelaxation

PMR ist ein einfach zu erlernendes Verfahren, bei dem durch die willkürliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst. Die Konzentration der Person wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen.

Kontrollierte Studien sprechen für Wirkungen bei einer Vielzahl von Störungen wie z. B. (Kopf-) Schmerz, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Angst, usw.

Veranstaltungen, Seminare, Kurse

Praxis Annette Egner

Strömrunden Jin Shin Jyutsu

Montag: 12.01.2009, 09.02.2009, 23.03.2009,
06.04.2009, 04.05.2009, 15.06.2009
Dienstag: 27.01.2009, 03.03.2009, 21.04.2009,
19.05.2009, 02.06.2009, 30.06.2009

jeweils von 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Strömrunden sind offene Gruppen für Menschen, die Jin Shin Jyutsu kennenlernen oder einfach nur anwenden und üben wollen.

Strömwochenenden Jin Shin Jyutsu

22.05.2009 – 24.05.2009 im Kutscherhaus, Seeshaupt

Termine für Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und Jin Shin Jyutsu können Sie auch dem Einlegeblatt entnehmen.

Strömrunden in der Klanginsel

Untermarkt 17 – III
82515 Wolfratshausen



Montag: 16.03.2009, 11.05.2009
Beginn: 19:30 Uhr

weitere Angebote der Klanginsel (Vorträge und Workshops) im Internet unter: www.dieklanginsel.de
Tel. 08171 - 40 79 68
mailto: christine.hollmeier@freenet.de

Praxis Annette Egner

Amselweg 5, 81735 München
Tel. 089 / 44 45 71 27, mobil 0163 / 7 41 51 42
www.kuenstlernische.de, kuenstlernische@web.de

Vita:

* 1967, fünf Kinder
kaufm. Angestellte bis 2008
Weiterbildung zur
Jin Shin Jyutsu -
Selbsthilfelehrerin und Praktikerin
Entspannungspädagogin



seit 2005 Praxis für Jin Shin Jyutsu
seit 2006 Verlag künstlerische
seit 2008 IRIS-Buch- und Offsetdruck Karl Singer e. K.
(www.iris-druck-singer.de)

Nur Sie können sich heilen.
Ärzte und Heilpraktiker helfen Ihnen dabei.
Energetische Heilmethoden sind kein Ersatz
für einen Arztbesuch.

Kosten

Kosten:

Strömrunde München, Wolfratshausen	Pro Abend	€ 7,--
Strömrunde Seeshaupt		€ 10,--
Strömwochenende inkl. Kursmaterial		€ 180,--
Einzelbehandlung	ca. 60 Min.	€ 40,--
Kurs Autogenes Training	8 Abende	€ 64,--
Kurs Progressive Muskelrelaxation	8 Abende	€ 64,--

Kontoverbindung:

Stadtsparkasse München, BLZ 70150000, Konto-Nr. 10148716
Ermäßigungen auf Anfrage.

Einzelbehandlungen sind jederzeit möglich.

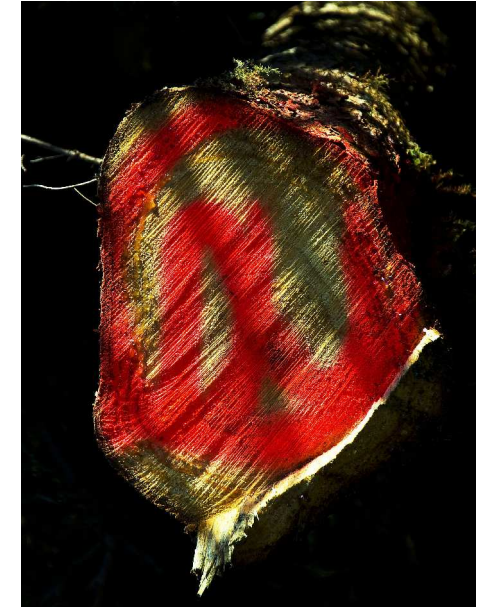
Bitte vereinbaren Sie einen individuellen Termin.

Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen frühzeitig an, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Alle Veranstaltungen finden nur nach vorheriger Anmeldung statt. Zu den Kursen bitte bequeme Kleidung, eine Unterlage und Decke mitbringen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Alle Kurse können beliebig besucht werden. Bei entsprechender Teilnehmerzahl können individuelle Termine und Veranstaltungsorte vereinbart werden.

Ich freue mich auf Sie!

Praxis Annette Egner



1. Halbjahr 2009

Jin Shin Jyutsu®
Autogenes Training
Progressive Muskelrelaxation