

### 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 sechszwanzig „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](http://www.jinshinjyutsu.de)

## Klangmassage

Bei einer Klangmassage werden unterschiedliche Klangschalen auf und um den bekleideten Körper gestellt und angeschlagen. Die Töne der Klangschalen erzeugen eine Schwingung, die sich im Körper ausbreiten kann. Eine tiefe Entspannung kann entstehen. Der Klang harmonisiert Körper, Geist und Seele, fördert die Gesundheit, regt die urreigensten Selbsthilfekräfte an.

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

## 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 Egnér, München

#### Strömrunden Jin Shin Jyutsu

Montag: 06.07.2009, 03.08.2009, 31.08.2009  
28.09.2009, 12.10.2009, 09.11.2009,  
14.12.2009  
Dienstag: 21.07.2009, 15.09.2009, 27.10.2009,  
24.11.2009, 08.12.2009  
Mittwoch: 12.08.2009

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.

Kurse für **Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation** – bitte separaten Flyer beachten!

#### Strömrunden in der Klanginsel

Untermarkt 17 – III, 82515 Wolfratshausen  
Montag: 13.07.2009, 21.09.2009, 26.10.2009  
Beginn: 19:30 Uhr



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

**Am 21. und 22.11.2009 finden die Praxistage für Präventivmedizin und Naturheilkunde 2009 im GSD Seniorenpark von Trimedicum e. V. in Vaterstetten statt.**

Weitere Informationen und Anmeldung unter:  
[www.trimedicum.de](http://www.trimedicum.de)

**Workshop** für Jin Shin Jyutsu  
22.11.2009 von 16.00 bis 19.00 Uhr



TRIMEDICUM

---

## Kosten

---

Strömrunde	Pro Abend	€ 7,-
Workshop und Praxistage Selbsthilfekurse inkl. Kursmaterial	Pro Tag	€ 95,-
Strömwochenende inkl. Kursmaterial		€ 190,-
Vortrag		€ 5,-
Einzelbehandlung Jin Shin Jyutsu oder Klangmassage	45 bis 60 Min.	€ 40,-

#### 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.

---

## Vorschau 2010

---

#### Workshop Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu fördert die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Es ist eine wertvolle und bedeutsame Ergänzung zu herkömmlichen Heilmethoden, da die Anwendung eine tiefe Entspannung bewirkt und die Auswirkungen von Stress und Spannungen vermindert. Jin Shin Jyutsu ist wie Akupunktur mit den Händen. Dieser Abend ist eine Einführung in die Kunst des Jin Shin Jyutsu und vermittelt Selbsthilfesequenzen bei Alltagsbeschwerden wie z. B. Kopfschmerzen, Schnupfen, Unausgeglichenheit...

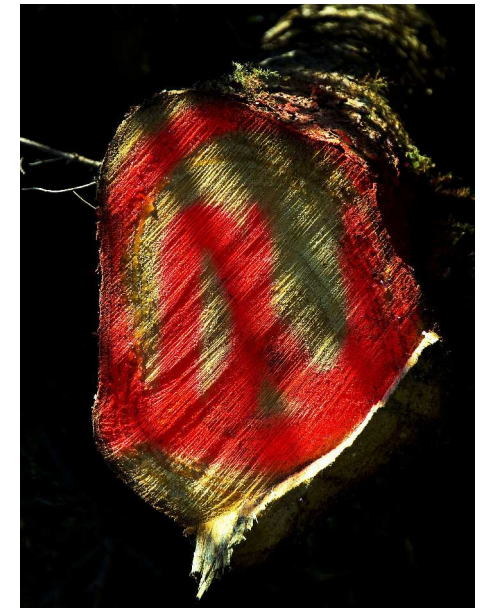
15.01.2010 von 18.30 bis 21.30 Uhr, max. 10 Teilnehmer, €16,-  
VHS Taufkirchen e. V., Ahornring 121, Raum 2.3., 82024 Taufkirchen  
Bitte bei der VHS – Taufkirchen anmelden

## Jin Shin Jyutsu®

## Entspannungspädagogik

(Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation)

## Klangmassage



## 2. Halbjahr 2009

---

### Praxis Annette Egnér

Amselweg 5, 81735 München  
Tel. 089 / 44 45 71 27, mobil 0163 / 7 41 51 42  
[www.kuenstlernische.de](http://www.kuenstlernische.de), [praxis@kuenstlernische.de](mailto:praxis@kuenstlernische.de)

---