





# Jin Shin Jyutsu – mit den Händen heilen

Eigentlich kennen Sie die Grundidee von Jin Shin Jyutsu ja schon längst, denn der erste Impuls bei Schmerzen ist es, die Hände auf die betroffene Körperstelle zu legen.

# Uraltes Heilwissen neu entdeckt

Schon seit Jahrtausenden wird die Heilkraft der Hände genutzt. Manches Wissen geriet in Vergessenheit, doch einiges wurde wiederentdeckt, so wie die Heilkunst Jin Shin Jyutsu.

## Unsere Hände – unfassbar vielseitig

Hände besitzen die Fähigkeit zu feinsten Berührungen und Wahrnehmungen und machen es möglich, dass zwei Menschen über sie in Kontakt treten können. Mehr als 17.000 Fühlkörperchen und winzige Nervenenden in unseren Händen nehmen jede noch so leichte Berührung und Vibration wahr. Unsere Hände sind so sensibel, dass die Fingerbeere Eindrücktiefen von einem hundertstel Millimeter wahrnehmen kann.

Siebenundzwanzig Knochen und dreiunddreißig Muskeln verschaffen den Händen eine einzigartige Beweglichkeit. Nur der Mensch kann sowohl einen hauchdünnen Faden in ein Nadelöhr fädeln als

auch schwere Steinblöcke aufschichten. Hände sind aber auch Spiegel unserer Seele. Fürchten wir uns, werden sie kalt und feucht. Haben wir Widerwillen gegen etwas, verkrampfen sie sich. Lieben wir einen Menschen, berühren sie ihn.

Mit den Händen können Sie auch spüren, wie Energie fließt. Probieren Sie es aus: Halten Sie Ihre Handflächen im Abstand von ein bis zwei Zentimetern kurze Zeit aneinander. Fühlen Sie die Energie?

## Handauflegen – Heilkunst mit Tradition

Schon seit Jahrtausenden heilen die Menschen mit den Händen. Dafür gibt es zahlreiche Belege. Wandmalereien in

den ägyptischen Königsgräbern und Höhlenmalereien in den Pyrenäen zeigen Frauen, die Kranken die Hände auflegen. Geschichten im neuen Testament erzählen: Jesus heilte die Menschen mit der Kraft seiner Hände.

Die Urvölker, so denkt man heute, hatten ein besonderes Gespür für ihren Körper und heilten intuitiv mit den Händen. Ihr Wissen gaben sie mündlich an ihre Nachkommen weiter, durch Völkerwanderungen verbreitete es sich. Dabei entwickelten sich unterschiedliche Methoden, so auch die Kunst des Jin Shin Jyutsu. Man geht übrigens davon aus, dass es solche Heilkünste früher auch in Europa gab. Aufzeichnungen darüber wurden möglicherweise zu Zeiten der Hexenverfolgung verbrannt.

Noch heute steckt das Wissen um die Heilkraft der Hände in uns. Babys werden ruhig, wenn man sie sanft berührt. Wer traurig ist oder Probleme hat, dem hilft es, wenn ihm jemand die Hand auf die Schulter legt. Die Heilwirkung unserer Hände spüren wir auch, wenn wir uns bei Kopfschmerzen instinktiv die Stirn halten, die Hände bei Bauchkrämpfen auf den Bauch legen oder bei Rückenschmerzen in die Hüften stemmen.

Durch die enormen Fortschritte der Schulmedizin wurden die alten Heilkünste verdrängt, gerieten immer mehr in Vergessenheit, wurden als altmodisch abgetan und als Aberglaube belächelt.

Erst in den letzten Jahrzehnten besinnen sich die Menschen wieder auf ursprüngliche Behandlungsmethoden. Auch wenn die Schulmedizin viel zu bieten hat, fehlt oft der hilfreiche Blick auf den ganzen Menschen, den traditionelle Heilkünste selbstverständlich mit einbinden.

## Jiro Murai – der Wiederentdecker alten Wissens

Der Japaner Jiro Murai wurde 1886 als Sohn eines wohlhabenden Arztes geboren. Sein großer Bruder setzte die Familientradition fort und studierte Medizin, Jiro Murai dagegen die Seidenraupenzucht. Er war ein junger Mann, der gerne alles bis zum Exzess ausprobierte, sich dem übermäßigen Essen und Trinken hingab und sogar Wettessen veranstaltete. Im Alter von 26 Jahren wurde er so schwer krank, dass die Ärzte ihn als unheilbar aufgaben.

In seiner Not begann Murai, sich mit den großen Meistern der Geschichte zu befassen. Er hatte gelesen, dass manche durch Meditation und die Heilkraft der Hände Wunder erfahren hätten. Er bat seine Familie, ihn auf eine Berghütte zu tragen und ihn acht Tage dort allein zu lassen. Dort fastete und meditierte Murai. Und er probierte verschiedene Fingerpositionen, sogenannte Mudras, an sich aus. Er war fasziniert von dem, was mit seinem Körper passierte. Er verlor immer wieder das Bewusstsein, es wurde ihm von

Tag zu Tag kälter, bis es ihm auf einmal so heiß wurde, als steckte er in einem Ofen. Nach der Hitze – so berichtete er später – empfand er plötzlich enorme innere Ruhe. Als seine Familie wieder zu ihm kam, war er gesund.

### Die Entwicklung der Heilkunst Jin Shin Jyutsu

Durch sein eigenes Leiden hatte Jiro Murai verstanden, dass Krankheiten aus einem Ungleichgewicht entstehen. Er hatte an sich selbst gespürt, dass es mit bloßen Händen möglich ist, das Gleichgewicht wiederzufinden. Nach dieser Erfahrung widmete Jiro Murai sein Leben dem Heilen, erforschte die Menschen und ihre Krankheiten. Er suchte die Ursachen für Disharmonien, fand heraus, was die Lebensenergie blockiert und wie sich die Blockaden durch das Auflegen der Hände auf bestimmte Energiepunkte lösen lassen.

Seine Einsichten und Erkenntnisse gewann Jiro Murai, neben seinen langjährigen praktischen Untersuchungen, durch das Studieren unterschiedlicher, teils uralter Quellen. Denn zum Dank für eine Behandlung gewährte ihm der japanische Kaiser Zugang zur alten kaiserlichen Bibliothek. Für Jiro Murai eine wahre Schatztruhe alten Wissens. Besonders inspirierten ihn das »Kojiki«, das Buch der alten Dinge, und die Grundgedanken der Traditionellen Chinesischen Medizin, die vor langer Zeit von China nach Japan ge-

kommen war. In der Bibliothek stieß Murai auf eine uralte Heilmethode, die auf dem Handauflegen basierte und die Grundlagen für seine Heilkunst bildete, die er später Jin Shin Jyutsu nannte.

Was er auch immer in den alten Texten fand, überprüfte Jiro Murai in der Praxis. Lange Zeit beschäftigte er sich mit den Obdachlosen und Armen Tokios, studierte und behandelte ihre Krankheiten. Später reiste er durch Japan, und, egal wo er war, zeichnete er seine Studien unermüdlich auf. Überall konnte er sehen, dass Jin Shin Jyutsu die Lebensqualität verbessert und Leiden lindert.

Jiro Murai verließ Japan nie. Da er jedoch sein Wissen möglichst vielen zugänglich machen wollte, suchte er nach einem Menschen, der seine Kunst in die Welt tragen sollte. Als er Mary Burmeister kennenlernte, wusste er, dass sie die Richtige für seine Mission war.

### Mary Burmeister – eine Frau mit Pioniergeist

Mary Burmeister, eine Amerikanerin japanischer Abstammung, wurde 1918 in Seattle im US-Staat Washington geboren. Mitte der 1940er Jahre ging sie, auf der Suche nach neuen Inspirationen, nach Japan, um die Kultur und das Heimatland ihrer Eltern und damit ihre Wurzeln kennenzulernen. Sie arbeitete als Übersetzerin und wollte Diplomatie studieren.

Im Hause eines gemeinsamen Freundes hörte sie einen Vortrag von Murai. Sie war begeistert von Murais spirituellem Wissen, von seinen Gedanken über die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele. Auch Jiro Murai war von der intelligenten, jungen Frau angetan und stellte ihr eine schicksalsträchtige Frage: »Möchten Sie bei mir etwas lernen, das Sie als Geschenk aus Japan mit nach Amerika nehmen können?« Als Mary mit »Ja« antwortete, wusste sie noch nicht, dass dieses Wort ihr Leben verändern sollte.

Zwölf Jahre lernte Mary Burmeister bei Jiro Murai. Sie wurde nicht nur seine Schülerin, sondern auch Botschafterin der Heilkunst Jin Shin Jyutsu, brachte diese erst in die USA und später dann nach Europa.

**Der Anfang eines Lebenswerkes.** 1954 zog Mary zurück nach Amerika, heiratete und widmete sich zunächst ihrer Familie und anderen Aufgaben. Erst 1963 – zwei Jahre nach dem Tod des Meisters Jiro Murai – begann sie, Jin Shin Jyutsu aktiv auszuüben. Zunächst waren es ihre Kinder und deren Freunde, die sie beispielsweise bei Bauchweh oder aufgeschlagenen Knien strömte. Allmählich stieg in ihrem Umfeld die Neugier, und so füllte sich ihr Wohnzimmer mit Menschen, die behandelt werden wollten. Mit dem wachsenden Interesse hielt sie zu Hause Vorträge und gab die ers-

ten Selbsthilfekurse. Schon bald wurde das Wohnzimmer zu eng und sie fand neue Räumlichkeiten. Mit der Zeit bildete sie viele Schüler aus. Für Mary Burmeister war Jin Shin Jyutsu ein Lebenswerk, ein ständiges Erkennen und Erfahren, das die Heilkunst Schritt für Schritt weiterbrachte. Unermüdlich trugen sie selbst und ihre Schüler dieses Wissen in die Welt. So gibt es heute in über 20 Ländern Jin-Shin-Jyutsu-Therapeuten. Und viele davon wurden von Mary Burmeister selbst unterrichtet und begeistert.

Jeder, der mit Jin Shin Jyutsu in Berührung kommt, wird immer wieder die Worte hören: »Wie Mary sagt ...«. Ihre anschaulichen Zitate, inspirierenden Gedanken und Lebensweisheiten sind in einem gleichnamigen Buch von ihren Schülern veröffentlicht worden. Mary Burmeister unterrichtete ihre Heilkunst nicht nur, sie lebte sie. Deshalb ist sie bis heute der Inbegriff der Jin-Shin-Jyutsu-Physio-Philosophie. Mary Burmeister lebte bis zu ihrem Tod 2008 in Scottsdale, Arizona. Dort gründete sie auch die Jin-Shin-Jyutsu-Zentrale, die bis heute die weltweiten Jin-Shin-Jyutsu-Aktivitäten und Fortbildungen koordiniert. Und die Mary-Burmeister-Stiftung, deren Anliegen es ist, Menschen in Notlagen mit Jin Shin Jyutsu zu unterstützen. In Deutschland gibt es dafür den gemeinnützigen Verein, die »Deutsche Gesellschaft für Mary Burmeister Jin Shin Jyutsu e. V.«

# Mit Mudras in fünf Minuten Energie tanken

Mudras sind Fingerpositionen, die Jiro Murai anwandte, um Körperenergien wieder in Schwung zu bringen. Nutzen Sie Mudras zwischendurch als kleines Fitnessprogramm für Ihr Wohlbefinden.

Die folgenden Mudras bauen Spannungen ab, fördern die Kreativität, geben neue Kraft, Lebendigkeit und Lebensfreude. Wählen Sie ein Mudra mit dem Thema aus, für das Sie gerade Unterstützung benöti-

gen. Halten Sie es für mindesten drei Minuten. Mudras lassen sich leicht anwenden und nebenbei ganz unbemerkt halten. Praktisch, weil man sich dann sogar unterwegs oder im Büro etwas Gutes tun kann.

**Bringt Vitalität** Dieses Mudra löst allgemeine Alltagsermüdungen, macht vital und nimmt den Tagesstress. Es unterstützt auch dabei, Sorgen, Ängste und Ärger aufzulösen.

*So wird's gemacht:* Den rechten Daumen auf den Handrücken der linken Hand über den linken Daumen, Zeige- und Mittelfinger legen. Die übrigen Finger der rechten Hand liegen auf der Innenfläche der linken Hand. Nach etwa drei Minuten wechseln und die Fingerposition mit der anderen Hand halten.



**Für gute Nerven** Eine Fingerposition, die die Nerven beruhigt, die Lebensfreude stärkt, fröhlich und kreativ macht.

*So wird's gemacht:* Den rechten Daumen auf die Innenseite des linken Ringfingers und kleinen Fingers legen. Die übrigen Finger der rechten Hand liegen auf der Rückseite der Hand. Nach etwa drei Minuten wechseln und die Fingerposition mit der anderen Hand halten.



**Für neue Frische** Diese Fingerhaltung unterstützt das Einatmen. Es hilft dabei, tief Luft zu holen, um wieder Energie für Neues zu bekommen.

*So wird's gemacht:* Den rechten Daumen der Länge nach auf den linken Mittelfingerrücken legen. Die übrigen Finger der rechten Hand auf die Innenseite der Hand legen. Nach etwa drei Minuten wechseln und die Fingerposition mit der anderen Hand halten.

**Hilft, loszulassen** Diese Fingerposition erleichtert das Ausatmen und hilft dabei, Frust, Ärger und alles, was belastet, auszuatmen und damit loszulassen.

*So wird's gemacht:* Den rechten Daumen der Länge nach auf die Innenseite des linken Mittelfingers legen. Die übrigen Finger der rechten Hand auf die Rückseite der linken Hand legen. Nach etwa drei Minuten wechseln und die Fingerposition mit der anderen Hand halten.





**Gegen Stress** Diese Fingerhaltung wirkt entspannend und klärt den Geist. Sie ist ausgleichend in hektischen Momenten und in stressigen Situationen.

*So wird's gemacht:* Die Kuppe des rechten Daumens an die Kuppe des rechten Zeigefingers legen, sodass dabei ein Ring entsteht. Gleichzeitig die Kuppe des linken Daumens an die Kuppe des linken Zeigefingers legen. Diese Fingerpositionen mindestens drei Minuten halten.



**Für die Power** Dieses Mudra gibt neue Kraft. Halten Sie es immer dann, wenn Sie sich niedergeschlagen und energielos fühlen.

*So wird's gemacht:* Rechte Daumenkuppe seitlich an das mittlere Glied des rechten Zeigefingers legen. Gleichzeitig die linke Daumenkuppe seitlich an das mittlere Glied des linken Zeigefingers legen. Diese Positionen mindestens drei Minuten halten.

**Für gute Laune** Sie sind heute irgendwie schlecht drauf? Diese Fingerposition hebt die Stimmung und bringt Sie damit gut durch den Tag.

*So wird's gemacht:* Rechte Daumenkuppe auf den linken Mittelfingernagel legen und dabei die linke Daumenkuppe auf den rechten Daumnagel legen. Nach etwa drei Minuten wechseln und die Fingerposition mit der anderen Hand halten.



**Fürs innere Gleichgewicht** Ein Mudra, das ausgleichend wirkt und damit mehr Zufriedenheit und Harmonie in den Tag bringen kann.

*So wird's gemacht:* Falten Sie die Hände, wie zum Gebet. Nun strecken Sie beide Mittelfinger gegeneinander nach oben. Diese Position mindestens drei Minuten halten.