



Tina Stümpfig

Jin Shin Jyutsu  
Heilströmen für Babys  
und Kleinkinder



# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>Die Wiederentdeckung des Jin Shin Jyutsu durch Jiro Murai</b> .....	<b>9</b>
<b>Die heilsamen Kräfte unserer Hände</b> .....	<b>11</b>
<b>Kurzanleitung zur Strömdauer</b> .....	<b>13</b>
<b>Die wichtigsten Strömsequenzen für Sie selbst</b> .....	<b>14</b>
Die 36 bewussten und verstehenden Atemzüge .....	14
Fingerhalten .....	15
Der Zentralstrom – unsere Lebensquelle .....	22
Die Betreuerströme – kosmische Intelligenz .....	27
Die Vermittlerströme – Wandel des Lebens .....	29
<b>Die 26 Sicherheitsenergieschlösser – Schlüssel zum Königreich</b> .....	<b>31</b>
<b>Allgemeine Harmonisierer für Ihr Kind</b> .....	<b>61</b>
Der Zentralstrom .....	61
Die Betreuerströme .....	65
Der Milzstrom .....	66
Der Magenstrom .....	70
Der Blasenstrom .....	75
Der Finger-Zehen-Strom .....	79
<b>Die erste Zeit nach der Geburt – Das Neugeborene</b> .....	<b>81</b>
Zu früh geboren.....	81
Atemschwierigkeiten .....	82
Probleme/Behinderungen .....	83
Balance für Aufnahme und Ausscheidung .....	84
Unruhe.....	84
Entspannt stillen .....	85
Blähungen, Koliken .....	88
Einschlafen.....	89
Unruhe, Schreien .....	90

Nabel .....	91
Rhythmus.....	92
<b>Strömen von Kopf bis Fuß .....</b>	<b>93</b>
Atemwege .....	93
Magen / Darm .....	104
Kopf.....	114
Mund und Zähne .....	123
Haut .....	127
Immunsystem.....	133
Allergien .....	134
Klassische Kinderkrankheiten .....	136
Sonstige Infektionskrankheiten .....	143
Innere Erkrankungen .....	146
Harnwege .....	152
Knochen, Muskeln, Gelenke.....	156
Geschwülste, Tumore, Ödeme .....	163
Verhalten/Psych.....	167
Notfälle und Verletzungen.....	176
<b>Nachwort.....</b>	<b>184</b>
<b>Dank .....</b>	<b>185</b>
<b>Register .....</b>	<b>186</b>
<b>Literatur.....</b>	<b>191</b>

## Die wichtigsten Strömsequenzen für Sie selbst

Da Jin Shin Jyutsu so eine wunderbare einfache Selbsthilfemöglichkeit ist, möchte ich Ihnen auch ein paar einfache Griffe für sich selbst mitgeben. Abgesehen davon, tut es auch Ihren Kindern gut, wenn Sie selbst in Harmonie sind.

Die einfachste und sehr wirkungsvolle Übung im Jin Shin Jyutsu ist folgende:

### Die 36 bewussten und verstehenden Atemzüge

Mit dieser Übung können Sie sich in kurzer Zeit regenerieren. Es wird dabei die Aufmerksamkeit von den Gedanken weggelenkt hin zum Atem. Sie atmen alles Belastende aus und Freude und neue Lebenskraft ein.

Dies ist eine kleine einfache Übung, die Sie täglich anwenden können, um abzuschalten und neue Kräfte zu sammeln. So wird das Leben mühelos leichter.

- ◇ Setzen Sie sich bequem und aufrecht hin und geben Sie sich selbst eine große Umarmung: Legen Sie die Hände unter die Achseln, die Daumen zeigen nach oben.
- ◇ Lassen Sie Ihre Schultern fallen und entspannen Sie sich. Mary Burmeister sagte: „Sei das Fallenlassen deiner Schultern“.
- ◇ Neigen Sie den Kopf leicht nach vorne, so dass Sie sein Gewicht nicht spüren.
- ◇ Schließen Sie die Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen.
- ◇ Atmen Sie einmal tief ein – und wieder aus.
- ◇ Und nun atmen Sie 36 Atemzüge, wobei Sie das Ausatmen zählen: einatmen – 1 – ausatmen; einatmen – 2 – ausatmen. Das geht so weiter bis 36.
- ◇ Sie brauchen sich um nichts zu bemühen. Seien Sie einfach das Fallenlassen Ihrer Schultern und lassen Sie Entspannung geschehen. Lassen Sie sich vom Leben ein- und ausatmen, ein und aus...

- ◇ Lassen Sie im Ausatmen alles los, was Sie belastet, allen „Staub, Schmutz und schmierigen Dreck“, wie Mary Burmeister es recht bildlich ausdrückt. Im Einatmen seien Sie einfach ganz im Hier und Jetzt, nehmen Sie den Moment wahr und empfangen Sie den Atem.
- ◇ Wenn störende Gedanken kommen, schenken Sie ihnen keine Aufmerksamkeit, sondern lassen Sie Ihren Fokus auf dem Atem.  
*„Der Atem harmonisiert unsere Gedanken, unsere Gefühle und den Körper. Er reguliert die Verdauung und macht uns ausgeglichen. Es ist der Atem, durch den Geist, Seele und Körper miteinander verbunden werden.“* (Waltraud Riegger-Krause)



Lassen Sie Ihre Einstellung **Dankbarkeit** sein, für jeden Atemzug (das Leben atmet durch uns).

## Fingerhalten

In jedem unserer Finger beginnen und enden mehrere Energieströme, die mit dem gesamten übrigen Körper verbunden sind.

Das Halten der Finger beeinflusst Denken und Bewusstsein, harmonisiert geistige und körperliche Ermüdung und trägt so zur Heilung bei.

Jeder Finger steht auch für eine bestimmte Einstellung.

Einstellungen sind Gefühls- und Gedankenmuster, die sich uns durch ständige Wiederholung eingeprägt haben.

Es gibt 5 grundlegende Einstellungen: Sorge, Angst, Wut, Trauer und Bemühung. Alle Einstellungen entstehen aus Angst („Angst = falsche Beweise, die wahr erscheinen“, Mary Burmeister).

### **Angst ist die größte Blockade im Energiefluss.**

Da jeder Finger für eine bestimmte Einstellung oder Emotion steht, können wir durch das Halten der Finger unsere Einstellungen wieder harmonisieren:

Der **Daumen** harmonisiert die Einstellung Sorge – aus Sorge entstehen Vertrauen und innere Gewissheit.

Der **Zeigefinger** harmonisiert die Einstellung Angst – aus Angst entstehen Liebe und Geborgenheit.

Der **Mittelfinger** harmonisiert die Einstellung Wut – aus Wut wird nun Verständnis und innerer Friede.

Der **Ringfinger** harmonisiert die Emotion Trauer – aus Trauer werden Akzeptanz und innere Freude.

Der **kleine Finger** harmonisiert die Einstellung Bemühung; je mehr wir uns bemühen, umso weniger erfolgreich sind wir. Aus Bemühung werden Leichtigkeit, Mühelosigkeit und Geduld.

Fingerhalten ist eine ganz einfache und unglaublich kraftvolle Möglichkeit der Selbsthilfe. Jeder Teil des Fingers hat eine Wirkung auf Funktionen im Gehirn. Jeder Finger ist mit bestimmten Energiebahnen verbunden und steht dadurch in direkter Beziehung zu unseren Organen und zu den verschiedenen Körperfunktionen. **Wenn Sie Ihre Finger halten, aktivieren Sie Ihr Gehirn und bringen den ganzen Körper in Harmonie.** Halten Sie jeden Finger so lange, bis Sie ein rhythmisches Pulsieren spüren, das dauert im Schnitt 2 bis 10 Minuten.

Finger halten können Sie überall, wo Sie die Hände frei haben: im Sitzen, im Stehen, im Liegen, während Sie sich unterhalten, an der Kasse anstehen, selbst wenn Sie bei Rot an der Ampel stehen.

### **Weitere Zusammenhänge zwischen den Fingern und körperlichen und psychischen Symptomen:**

## DAUMEN HALTEN:



### Einstellung: Sorge

- ◇ löst Sorgen und Ängste
- ◇ hilft, mich selbst und andere zu lieben
- ◇ bringt das Denken ins Gleichgewicht – „Scheibenwischer für den Kopf“
- ◇ für geistige und emotionale Klarheit
- ◇ hilft bei Alpträumen und Träumen allgemein
- ◇ hilft allem, was mit Nase, Mund, Ohren, Kiefergelenk, Zähnen, Zahnfleisch zu tun hat
- ◇ harmonisiert den Appetit – auch bei Sucht nach Süßem
- ◇ glättet die Haut, nimmt die Falten aus dem Gesicht und gibt der Haut einen anderen Glanz
- ◇ harmonisiert die Verdauung
- ◇ stärkt die Haare
- ◇ harmonisiert Schlafstörungen
- ◇ harmonisiert Magen und Milz

### Magen-Milz-Energie

## ZEIGEFINGER HALTEN:



### Einstellung: Angst

### Nieren-Blasen-Energie

- ◇ bringt Sie immer wieder ins Gleichgewicht
- ◇ hilft bei Ängsten und Unsicherheiten, Depression und Süchten
- ◇ nimmt den Schmerz aus dem Körper
- ◇ hilft, wenn man zu sehr in der Vergangenheit oder Zukunft lebt
- ◇ macht den Kopf frei und den Rücken
- ◇ lindert Spannungen und Schmerzen im Rücken
- ◇ hilft den Muskeln
- ◇ fördert den Lebenswillen
- ◇ hilft bei Krampfadern
- ◇ harmonisiert Blase und Nieren



## MITTELFINGER HALTEN:



### **Einstellung: Wut, Ärger**

### **Leber-Galle-Energie**

- ◇ bringt Erneuerung auf allen Ebenen
- ◇ harmonisiert das Denken
- ◇ harmonisiert Augen und Ohren
- ◇ gibt Mut und Kraft zum Weitermachen
- ◇ löst Ärger, Wut und Gereiztheit
- ◇ unterstützt Hüfte, Becken, Iliosakralgelenk, Brustkorb, Rücken
- ◇ hilft den Gelenken
- ◇ harmonisiert Leber und Gallenblase

## RINGFINGER HALTEN:



### **Einstellung: Trauer, Traurigkeit**

- ◇ hilft, auf allen Ebenen loszulassen
- ◇ bringt Lebenskraft und Weisheit
- ◇ entspannt Verstand und Nerven
- ◇ hilft bei Selbstmitleid
- ◇ hilft zu trauern – und harmonisiert Trauer und Traurigkeit
- ◇ hilft bei Schuldgefühlen
- ◇ unterstützt die Atmung
- ◇ stärkt und harmonisiert Lunge und Dickdarm
- ◇ harmonisiert die Ohren

### **Lunge-Dickdarm-Energie**

## KLEINEN FINGER HALTEN:



### Einstellung: Bemühung, Verstellung

### Herz-Dünndarm-Energie

- ◇ hilft, loszulassen
- ◇ stärkt den Willen – auch den Lebenswillen
- ◇ bringt tiefe, echte Freude und hilft, aus dem Herzen zu leben
- ◇ schenkt Mühelosigkeit, Gelassenheit, Heiterkeit
- ◇ klärt den Geist und stärkt die Konzentration
- ◇ hilft, wenn man nicht schlafen kann (wenn man hellwach im Bett sitzt)
- ◇ löst Stress
- ◇ hilft bei Vergesslichkeit
- ◇ hilft bei zu viel Bemühung
- ◇ hilft bei zu viel Perfektion
- ◇ hilft allem, was mit Ohren und Hören zu tun hat
- ◇ harmonisiert Herz und Dünndarm

## Der Zentralstrom – unsere Lebensquelle

Der Zentralstrom, der auch Hauptzentralstrom oder Mittelstrom genannt wird, versorgt uns mit der universellen Lebensenergie und strömt ununterbrochen an unserer Körpervorderseite hinunter und an der Körperrückseite wieder hinauf. Es ist der Energiestrom, der uns direkt mit unserer Quelle, mit der göttlichen Energie, verbindet und ständig durch uns fließt.

Jiro Murai nennt diesen Strom auch den „großen Lebensatem“. Er ist unsere direkte Verbindung zur universellen Energie, sozusagen unsere Hauptversorgungsquelle, die Verbindung zwischen Geist und Materie. Er macht Leben überhaupt erst möglich.

Man nennt ihn auch Hauptzentralstrom, weil er uns für alle Vorgänge im Körper die Energie liefert.

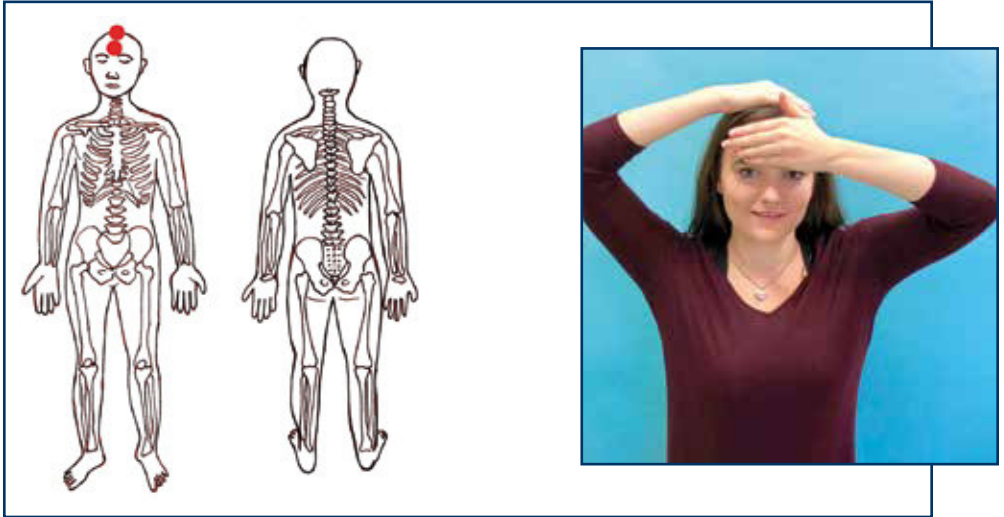
Indem wir bestimmte Energiepunkte halten, können wir diesem Strom helfen, kraftvoll und ungehindert durch uns zu fließen.

Am bequemsten ist es, wenn Sie beim Strömen dieses Stromes auf dem Rücken liegen. Sie können sich natürlich in jeder anderen Position strömen, wichtig ist nur, dass Sie es entspannt und gemütlich haben.

**Halten Sie jede Position ungefähr zwei bis fünf Minuten.**

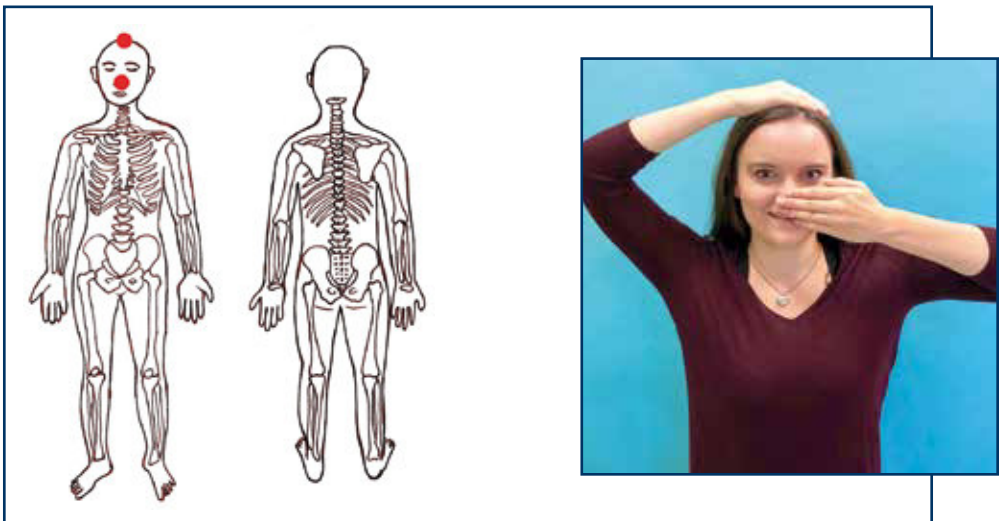
### SCHRITT 1:

Die *rechte Hand* liegt auf der **oberen Mitte des Kopfes** und die *linke Hand* auf der **Mitte der Stirn** zwischen den Augenbrauen.



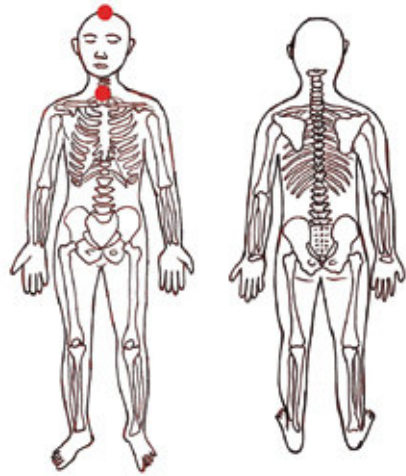
### SCHRITT 2:

Die *linke Hand* liegt auf der **Nasenspitze**.

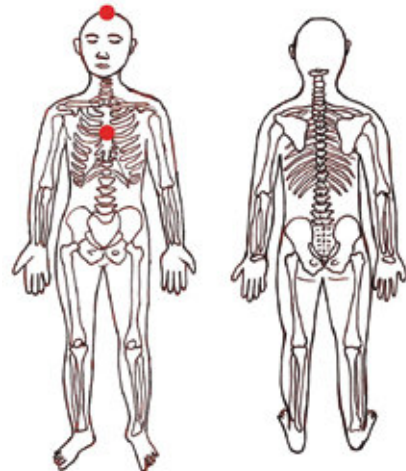


**SCHRITT 3:**

Die *linke Hand* liegt am **Halsgrübchen**, am oberen Ende des Brustbeines.

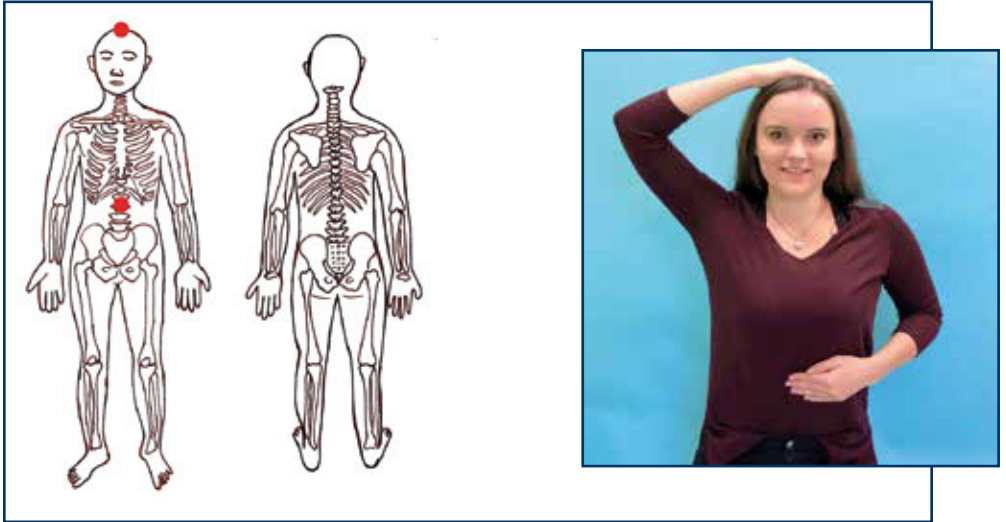
**SCHRITT 4:**

Die *linke Hand* liegt auf der **Mitte des Brustbeins**.



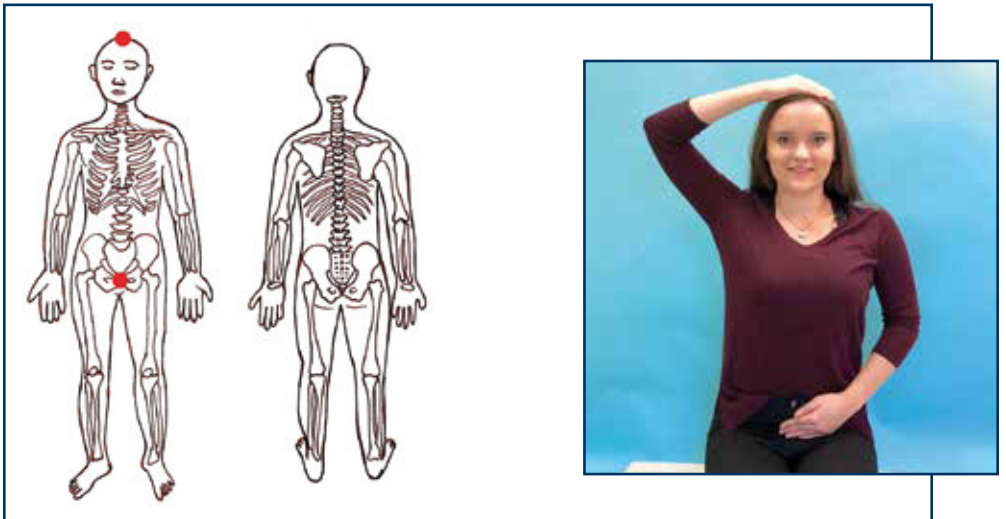
### SCHRITT 5:

Die *linke Hand* liegt zwischen dem unteren Ende des Brustbeins und dem Bauchnabel, also im **Bereich des Solarplexus** (Sonnengeflecht).



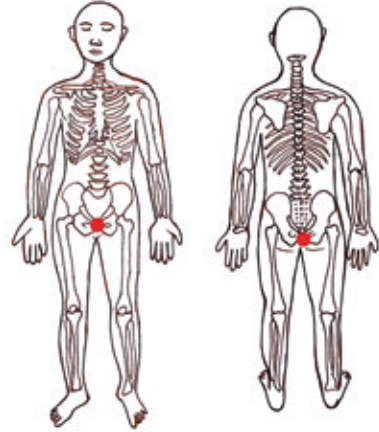
### SCHRITT 6:

Die *linke Hand* liegt auf dem **Schambein**.



## SCHRITT 7:

Die *linke Hand* bleibt auf dem **Schambein** und die *rechte Hand* geht auf das **Steißbein**.



Der Hauptzentralstrom wird auch Mittelstrom genannt, weil er in der Mitte des Körpers fließt und weil er uns immer wieder zurück in unsere Mitte bringt, geistig, seelisch und körperlich.

Der Hauptzentralstrom kann zu jeder Tageszeit angewandt werden: Morgens nach dem Aufwachen bringt er uns Energie für den Tag und regt auch die Darmtätigkeit an.

Tagsüber unterstützt uns dieser Strom, die Verbindung mit der universellen Quelle zu spüren, und bringt Licht und Leichtigkeit in den Tag.

Abends hilft er uns, zu entspannen und abzuschalten, aufwühlende Gedanken zu beruhigen und entspannt einzuschlafen.

### Der Zentralstrom

- ◇ bringt Körper, Geist und Seele neue Kraft und Energie
- ◇ beruhigt und entspannt am Abend
- ◇ hilft bei Ängsten und Depressionen
- ◇ bringt Lebensfreude und Lebenskraft
- ◇ hilft, klarer zu sehen und neue Sichtweisen zu bekommen
- ◇ hilft, Schuldgefühle loszulassen
- ◇ unterstützt das ganze endokrine Drüsensystem



- ◇ stärkt Magen und Milz, Nieren und Pankreas
- ◇ regt die Gedächtnis- und Gehirnfunktionen an und beugt Senilität vor
- ◇ unterstützt geistiges Wachstum
- ◇ harmonisiert den Blutdruck
- ◇ belebt den Stoffwechsel
- ◇ reguliert den Kalzium- und Magnesiumhaushalt
- ◇ unterstützt das Immunsystem
- ◇ wirkt positiv auf das Nervensystem und das Herz-Kreislauf-System
- ◇ bringt geistigen Frieden, tiefe Sicherheit und Vertrauen ins Leben
- ◇ harmonisiert von Kopf bis Fuß

**Der Zentralstrom hilft der Atmung und bringt neue Freude und Lebenskraft. Ängste lösen sich auf, wir spüren wieder die Verbindung zu unserer Lebensquelle, Widerstände lösen sich, wir kommen wieder in Fluss.**

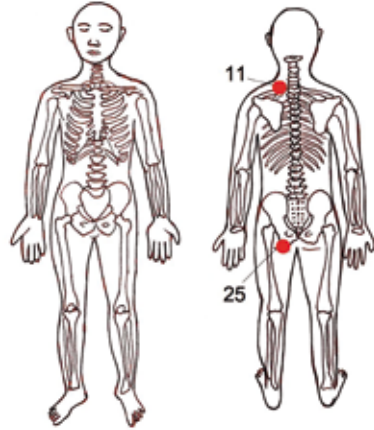
## Die Betreuerströme – kosmische Intelligenz

Die beiden Betreuerströme entstehen aus dem Zentralstrom und befinden sich auf der linken und rechten Körperseite – symmetrisch – und betreuen die zugehörige Körperseite. Auf den Betreuerströmen liegen die 26 Sicherheitsenergieschlösser (SES), die später noch genauer beschrieben werden. Durch die Betreuerströme bekommen wir die Fähigkeit, zu denken und zu unterscheiden. Sie helfen uns, ehrlich und aufrichtig zu sein, einen klaren Kopf zu behalten und mit uns und unseren Mitmenschen liebevoll umzugehen. Sie helfen uns auch, mit schlechten Erinnerungen klarzukommen, Altes, Vergangenes loszulassen, neue Kraft zu finden und an uns selbst zu glauben. Sie unterstützen und harmonisieren auch alle körperlichen Symptome und Themen, das heißt, man kann sie immer anwenden!!!

Durch die folgende kurze Sequenz werden die Betreuerströme harmonisiert:

Zur Harmonisierung der linken Körperhälfte:

1. Legen Sie Ihre *rechte Hand* auf die **linke Schulter** (SES 11), die *linke Hand* unter die **linke Pohälfte** (SES 25).



2. Die *rechte Hand* bleibt auf der **linken Schulter** liegen, während Sie die *linke Hand* in die **linke Leiste** legen (SES 15).

