

Leseprobe aus:

Felicitas Waldeck

Jin Shin Jyutsu - Heilsame Hände für Ihr Kind



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf rowohlt.de.

Inhalt

Ström-Lied	8
Was ist Jin Shin Jyutsu?	9
Mutter und Vater sein	13
Die Grundübungen	15
Fingerhalten	16
36 Atemzüge	18
Zentralstrom	19
Zentralstrom für Erwachsene	20
Zentralstrom für Kinder	21

Hilfe von A bis Z

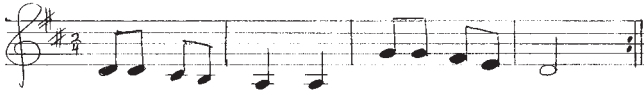
Allererster Anfang	24
Allergien	26
Alpträume	28
Angst	30
Asthma	32
Aufwachen	34
Bauchkoliken	36
Bauchkrämpfe	36
Bauchweh	38

Betthüten 40
Bettnässen 42
Blähungen 38
Bluten 44
Daumenlutschen 46
Durchfall 48
Einschlafen 50
Erkältung 52
Essstörungen 54
Essverhalten 56
Fieber 58
Fremde Umgebung 60
Geburt 62
Halsschmerzen 64
Haut 66
Husten 68
Impfen 70
Insektenstiche 72
Keuchhusten 68
Knochenbrüche 74
Krankenhausaufenthalt 60
Krupphusten 68
Legasthenie 76
Mackensteife 78
Nägelkauen 80
Nase verstopft, blutend 82
Neuanfänge 24

Ohrenscherzen 84
Pausbacken, rote 86
Schlafen 88
Schmerzen 90
Schock 92
Schrecken 92
Schreien 94
Sonnenbaden 96
Stottern 98
Stürze 74
Überaktivität 100
Unterkühlung 52
Verschlucken 102
Verstauchungen 74
Wachstumsschmerzen 104
Weinen 106
Zähnen 108
Zerrungen 74

Zu guter Letzt 110
Dank 111

Ström-Lied



Halte deine Fin - ger, spür, was dann passiert.

Lass es einfach flie - ßen, bis dir besser wird,



denn es ist der Schöpfer, der so mit dir spricht,



und wenn du ihm zu - hörst, ver - stehst du sein Ge - dacht

© 2002 Adele Weidlich

Was ist Jin Shin Jyutsu ?

Das neue alte Zauberwort für schnelle Hilfe zur Selbsthilfe heißt Handauflegen oder Jin Shin Jyutsu. Jin Shin Jyutsu ist eine jahrtausendealte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie und zum Lösen von Energieblockaden. Das Wissen darum ist uns angeboren, denn instinktiv legen wir unsere Hände auf schmerzende Körperstellen oder berühren einen Menschen, den wir lieb haben, wodurch wir der Lebensenergie im Körper Impulse geben.

Körperkontakt tut uns allen gut, besonders Kindern, um ein gesundes Körpergefühl erst einmal entstehen zu lassen. Wir Herzen die Kinder, schmiegen uns an einen geliebten Menschen und halten uns an den Händen. Und wir spüren, wenn sich unser Kind nicht wohlfühlt, möchten ihm helfen, nehmen es in die Arme oder legen ihm die Hände auf.

Durch Jin Shin Jyutsu lernen wir, unsere Hände gezielt auf bestimmte Körperregionen zu legen, um den Energiefluss im Körper anzuregen. Auf diese Weise können wir zur Genesung unseres Kindes beitragen, indem Energieblockaden im Körper gelöst werden.

Dieses alte Wissen um die Heilkraft unserer Hände hat

Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts der japanische Meister Jiro Murai aus alten japanischen Traditionen und Weisheitsbüchern anderer Kulturen zusammengetragen, erforscht, die Heilwirkung überprüft und an seine Schülerin Mary Burmeister weitergegeben. Er gab diesem Wissen den Namen Jin Shin Jyutsu und belebte es somit zu einer Heilkunst, zu der «Kunst des Schöpfers durch den mitfühlenden, wissenden Menschen», wie es übersetzt heißt.

Mary Burmeister, eine Amerikanerin japanischen Ursprungs, brachte diese Kunst in die USA, wo sie sie selbst weitere dreißig Jahre erforschte und anwendete, bevor sie Jin Shin Jyutsu in Wort, Schrift und Praxis weitergab. Über ihre Schüler verbreitet sich diese Heilkunst in der ganzen Welt.

Inzwischen gibt es wissenschaftliche Studien, wie z.B. die des Biophysikers Prof. Dr. F. A. Popp und des ganzheitlichen Mediziners Dr. K. P. Schlebusch, die die heilsame Kraft der Hände erforschen (siehe in «Der freie Arzt», Nr. 1/2, 2003). Sie bestätigen, was Mütter schon immer instinktiv gewusst haben: Handauflegen gibt ein Gefühl der Geborgenheit und tut einfach gut. In diesem Buch finden Sie sofort anwendbare Übungen, wie Sie Ihrem Kind in den Alltagssituationen und auch bei Notfällen durch das Auflegen der Hände helfen können.

Nutzen Sie die Zeit und setzen Sie Ihre Hände zum Wohl Ihres Kindes ein – und auch zum Wohl Ihrer selbst. Sie

können sich an den Fotos orientieren oder auch eigene Handpositionen finden, um die Körperenergie in Fluss zu bringen, was wir ganz einfach Strömen nennen. Die angegebenen Handpositionen basieren auf dem Wissen vom Fließen der Energie im Körper und von bestimmten Energiepunkten. Werden zwei gehalten, kommt die Energie in Fluss. Die abgebildeten Handpositionen sind erprobte Beispiele, um Erleichterung in den jeweiligen Situationen zu bringen, die Sie grundsätzlich übernehmen sollten.

Die empfohlene Handposition ist unter den Fotos beschrieben – und zwar für beide Körperseiten. Zur besseren Darstellung weichen die Fotos manchmal von der Beschreibung ab. Bei mehreren angegebenen Handpositionen übernehmen Sie zunächst jeweils die, die Ihnen spontan am meisten zusagt. Bei Bedarf wenden Sie auch die anderen an. Für welche Handposition Sie sich auch entscheiden, Sie können dabei nichts falsch machen. Denn in jedem Fall bringen Sie die Körperenergie in Bewegung und unterstützen die Selbstheilungskräfte.

Ihr Kind sollte natürlich eine bequeme Lage einnehmen können, es muss nicht knien oder sitzen wie auf den Fotos. Auch benötigen Sie keine bunten Handschuhe zum Strömen. Sie dienen in diesem Buch lediglich der Freude und der besseren Darstellung der Handpositionen. Doch sie geben Ihnen vielleicht Anregungen, das Strö-

men spielerisch mit Ihrem Kind zu üben, ohne die tiefe Bedeutung von Jin Shin Jyutsu zu verlieren. Wie schon erwähnt, heißt Jin Shin Jyutsu die «Kunst des Schöpfers durch den mitfühlenden, wissenden Menschen». Und eine Kunst setzt der Freude in ihrer Ausdrucksmöglichkeit keine Grenzen, ebenso wenig dem Künstler, der Sie sind.

Auch wenn sich Ihr Kind nicht in Kürze pudelwohl fühlen sollte und Sie fachlichen Rat hinzuziehen werden, unterstützt Ihr Strömen die Gesundung Ihres Kindes.

Mutter und Vater sein

Plötzlich ist doch alles ganz anders. Fast alle Mütter und Väter erleben den Werdeprozess und die Ankunft ihres Kindes auf ähnliche Weise. Mit Spannung, Ehrfurcht, Demut und Dankbarkeit fühlen sie sich während der Schwangerschaft der Schöpfung besonders verbunden, die ihre Weisheit nach ihren Gesetzen entfaltet. Gespräche, Bücher und praktische Übungen helfen ihnen, um sich auf die neue Situation mit einem Kind vorzubereiten. Und plötzlich fordert dann der neue Erdenbürger sofortiges Handeln, nämlich Füttern, Waschen, Wickeln, Herzen. Der eigene Tages-Nacht-Rhythmus gerät durcheinander, die Anpassung an den veränderten Stoffwechsel und Hormonhaushalt kostet physische und psychische Kräfte. Angesichts des schreienden Kindes schwindet das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, alles richtig zu machen, und die Nerven werden immer gespannter. Wie soll man denn wissen, was dem Kind fehlt und warum es schreit?

Es ist wichtig, daran zu denken, dass das Kind weitgehend durch die Kraft und Energie der Eltern lebt, auch wenn es als eigenständiges Wesen behandelt werden möchte.

Bis zum dritten Lebensjahr ist das Immunsystem des Kindes noch nicht voll ausgebildet, sondern es wird durch das der Eltern, insbesondere durch das der Mutter, geschützt und gestützt.

Das bedeutet für die Eltern, dass auch sie für sich selbst etwas Gutes tun sollten, damit sich ihr Kind in der neuen Umgebung geborgen fühlt und sich die Grundlage für sein Urvertrauen in optimaler Weise entwickelt.

Deshalb sind die nun folgenden Grundübungen des Jin Shin Jyutsu nicht nur für die schnelle Hilfe für Kinder gedacht, sondern helfen auch den Eltern, ihre Energie zu harmonisieren und stabile und gesunde Eltern zu sein.

Die Grundübungen

Mit Jin Shin Jyutsu freunden wir uns am besten an, indem wir es ausprobieren und die Wirkungen beobachten. Und wenn wir merken, dass es uns guttut, werden wir das Strömen auch in unseren Tages-Nacht-Rhythmus einbauen, je nach den eigenen Bedürfnissen und Möglichkeiten.

Ist das elterliche Bett am Sonntagmorgen beispielsweise ein Treffpunkt für die Familie, macht es Freude, mit dem Strömen zu beginnen. Dazu eignen sich die folgenden Grundübungen, die harmonisierend wirken, das Immunsystem stärken und Wohlbefinden schenken.

Bei allen Übungen ist es wichtig, eine bequeme Haltung einzunehmen und sich, so gut es geht, zu entspannen. Sie werden erleben, dass es Freude macht, immer leichter wird und Ihnen viele Erkenntnisse bringt.

Fingerhalten

Als Erstes bietet sich das sogenannte Fingerhalten an. Dabei wird jeder Finger etwa zwei bis fünf Minuten einzeln gehalten – bei sich selbst oder gegenseitig. Auswahl und Reihenfolge kann jeder für sich wählen.

Über die Finger können wir harmonisierend Einfluss nehmen auf die Gemütslage, auf Organfunktionen und auf weitere ungezählte Körperfunktionen. Fingerhalten ist also eine ganz wichtige Körperpflege, die überall und immer angewendet werden kann und viel Freude macht.

