

Einführung in

**J
I
N

S
H
I
N

J
Y
U
T
S
U[®]

I
S
T
•**



Jin Shin Jyutsu

Erstes Buch
von Mary Burmeister

JIN SHIN JYUTSU IST.

MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNEN

LEBENSkunst

Meister Jiro Murai

von Mary Burmeister

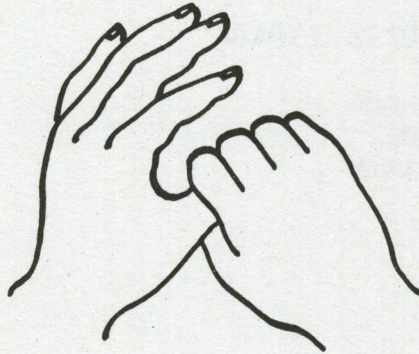
JIN SHIN JYUTSU IST.

MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNEN

LEBENSkunst

Erstes Buch

**Grundlagen der SELBSTHILFE zur Lösung
alltäglicher Spannungen**



Illustrationen von M. und A. Mangino

**Übersetzung von Matthias Roth
in Zusammenarbeit mit Waltraud Riegger-Krause**

Mary Burmeister
Einführung in JIN SHIN JYUTSU IST.
Erstes Buch.

- © 1980 für die englische Original-Ausgabe bei Jin Shin Jyutsu, Inc.
- © 1990 für die deutsche Übersetzung bei Jin Shin Jyutsu, Inc.,
8719 E. San Alberto, Scottsdale, AZ 85258, U.S.A.

- © für diese Ausgabe bei
Raphael Verlag Bonn
gebundener Ladenpreis 13,50 Euro

ISBN 3-930530-00-7

(früher erschienen im Extent Verlag ISBN 3-926671-10-6)

verlegt bei **Raphael Verlag**
und **Jin Shin Jyutsu® Service**
Klaus-Rainer Boesch
Quirinstr. 30, 53129 Bonn
Tel. 02 28 / 23 45 98 · Fax 02 28 / 23 94 04

Internet: www.jinshinjyutsu.de
E-Mail: info@jinshinjyutsu.de
E-Mail: JSJRaphael@aol.com



Jin Shin Jyutsu

Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Copyrighthalters in irgendeiner Art nachgedruckt, vervielfältigt, übermittelt, auf elektronischen oder optoelektronischen Datenträgern gespeichert und verbreitet werden. Anfragen hierzu richten Sie bitte direkt an die Jin Shin Jyutsu, Inc., U.S.A. oder an den Raphael Verlag und Jin Shin Jyutsu® Service.

Printed in the Federal Republic of Germany

Meister Jiro Murai, meinem geliebten Vater und
meiner geliebten Mutter gewidmet.

Mary Burmeister

Danksagung

an meine liebende und geduldige, sträflich vernachlässigte Familie,
Gil, Michael, David, Alice, Helen und Pat.

Meine liebende und herzliche Anerkennung

für die selbstlose Liebe, den Einsatz, die Ermutigung und Geduld,
mit denen zahllose Schüler und Freunde das MICH SELBST KENNEN-
(mir helfen) LERNEN mit mir geteilt haben.

JIN SHIN JYUTSU IST, – Das MICH SELBST KENNEN- (mir helfen)
LERNEN, hat nicht zum Ziel, die regelmäßige Behandlung durch aner-
kannte medizinische Instanzen zu ersetzen.

„JIN SHIN JYUTSU NACH HAUSE TRAGEN“

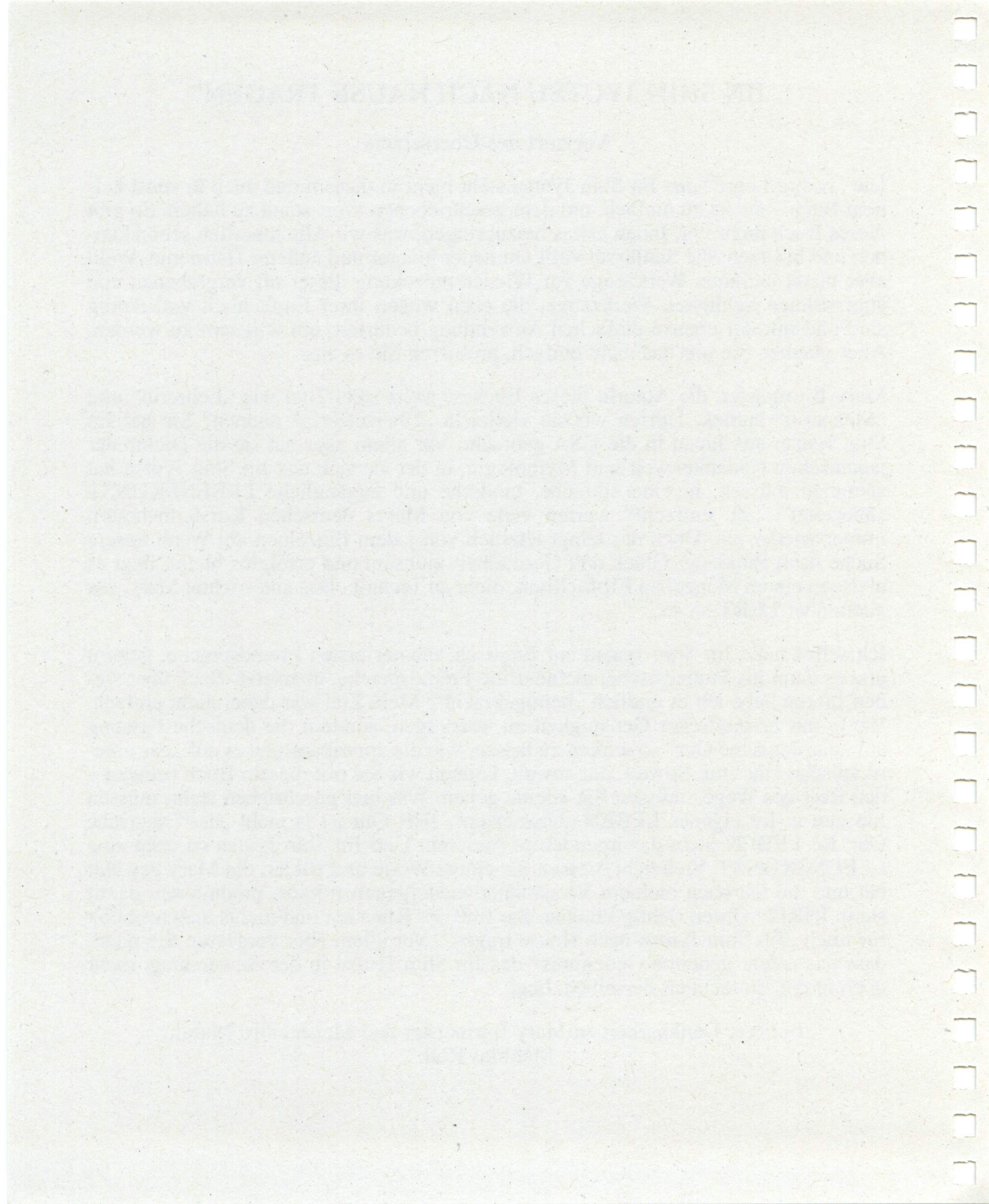
Vorwort des Übersetzers

Die „wahre Lehre“ des Jin Shin Jyutsu steht nicht in diesem und auch in sonst keinem Buch – sie ist zu einfach, um dem geschriebenen Wort stand zu halten. So gibt dieses Buch nicht vor, Ihnen etwas beizubringen, was wir Alle innerlich schon kennen und besitzen: die Schlüssel vollkommener innerer und äußerer Harmonie. Wohl aber bietet es Ihnen Werkzeuge zur Wiederentdeckung dieser oft vergrabenen und angerosteten Schlüssel. Werkzeuge, die eben **wegen** ihrer Einfachheit vollständig sind und nur der ebenso einfachen Anwendung bedürfen, um wirksam zu werden. Aber glauben Sie uns das nicht einfach, probieren Sie es aus.

Mary Burmeister, die Autorin dieses Buches, weist stets Titel wie „Lehrerin“ und „Meisterin“ zurück. Dürfen wir sie vielleicht „Übersetzerin“ nennen? Sie hat Jin Shin Jyutsu aus Japan in die USA gebracht. Vor allem aber hat sie die Dichte der japanischen Gedankenwelt und Mythologie, in der sie sich das Jin Shin Jyutsu hat aneignen müssen, in eine einfache, moderne und zugängliche **LEBENSKUNST** „übersetzt“. „Zu einfach!“ warfen viele von Marys deutschen Kursteilnehmern immer wieder ein. Doch das hängt letztlich von jedem Einzelnen ab: Wenn unsere Suche nach Einklang, Glück und Gesundheit mühsam und erfolglos bleibt, liegt es meist an einem Mangel an **Einfachheit**, nicht an Technik. Das unterrichtet Mary, vor allem aber **LEBT** sie es.

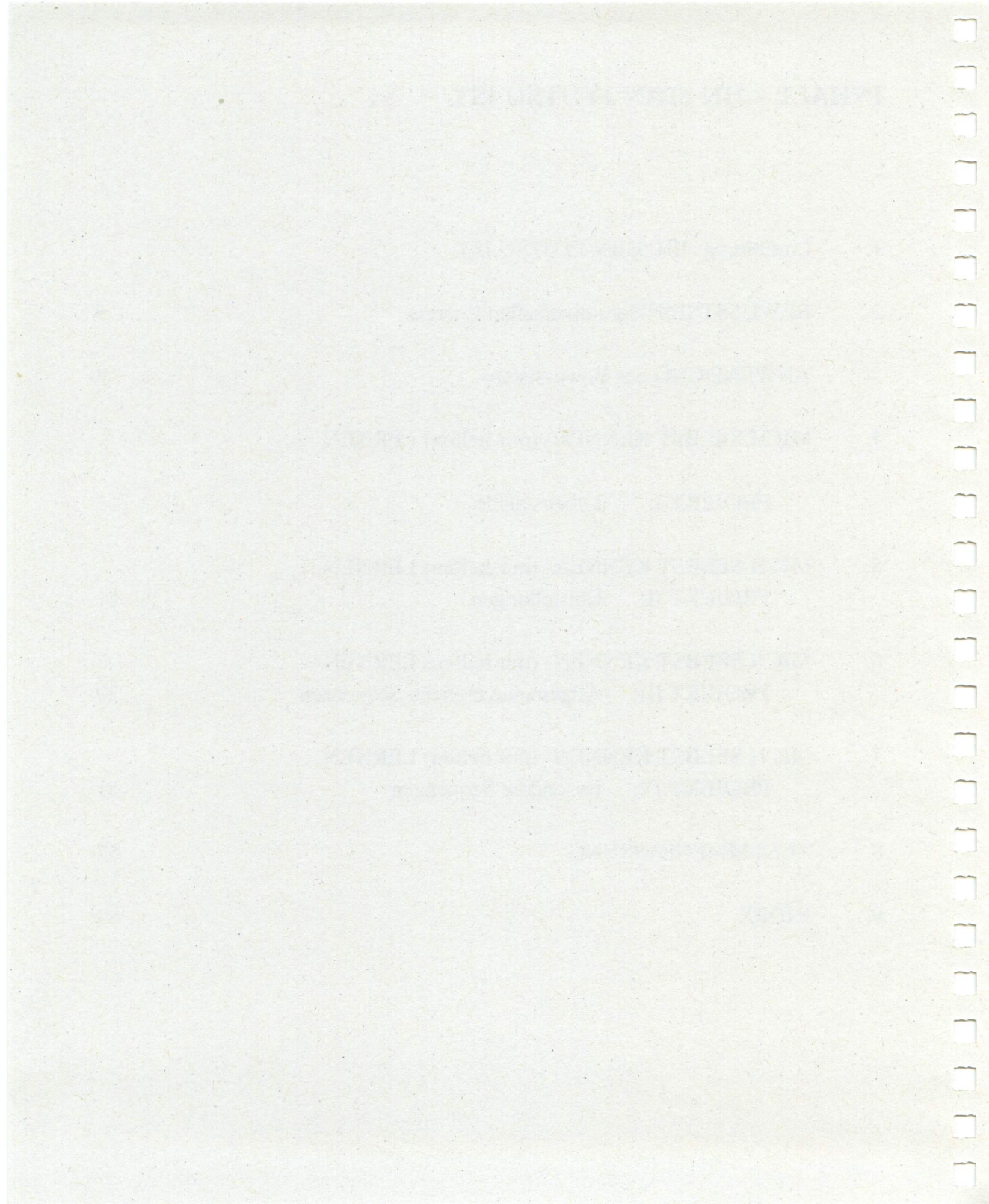
Ich selbst habe Jin Shin Jyutsu auf Englisch, meiner ersten Fremdsprache, gelernt und es dann ins Französische, meine dritte Fremdsprache, übersetzt. Nach über sieben Jahren habe ich es endlich „heimgebracht“. Mein Ziel war dabei nicht einfach, Worte mit lexikalischer Genauigkeit zu übertragen, sondern die deutsche Fassung auf „das deutsche Ohr“ so wirken zu lassen, wie die amerikanische es auf „das amerikanische Ohr“ tut. Soweit, nur soweit, können wir Sie mit diesem Buch bringen – den Rest des Weges müssen Sie alleine gehen. Was hier geschrieben steht, müssen Sie nun in Ihr eigenes **LEBEN** „übersetzen“. **IHR** Ohr ist ja nicht „das“ deutsche Ohr, Ihr **LEBEN** nicht das irgendeines Anderen. Und Jin Shin Jyutsu ist eben eine **LEBENSKUNST**. Vielleicht müssen Sie einige Worte und Bilder, die Mary gewählt hat und die ich nach meinem Verständnis wiedergegeben habe, modulieren, damit sie in **IHREN** Ohren richtig klingen. Sie sind der Künstler, und nichts anderes heißt für mich „Jin Shin Jyutsu nach Hause tragen“. Vor allem aber vergessen Sie nicht, dass das „nicht geheime Geheimnis“ des Jin Shin Jyutsu in der Anwendung, mehr noch in der Einfachheit derselben, liegt.

In tiefer Dankbarkeit an Mary Burmeister und Meister Jiro Murai,
Matthias Roth



INHALT – JIN SHIN JYUTSU IST.

1.	Einführung: JIN SHIN JYUTSU IST.	1
2.	BEWUSSTSEIN der universellen Energie	5
3.	ANWENDUNG des Bewusstseins	7
4.	MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNEN	
	PROJEKT I: Lebensquelle	15
5.	MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNEN	
	PROJEKT II: Einstellungen	21
6.	MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNEN	
	PROJEKT III: Allgemeine tägliche Sequenzen	39
7.	MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNEN	
	PROJEKT IV: Besondere Sequenzen	51
8.	ZUSAMMENFASSUNG	57
9.	INDEX	59



1. EINFÜHRUNG: JIN SHIN JYUTSU IST.

JIN heißt WISSENDER, mitfühlender Mensch

SHIN heißt Schöpfer

JYUTSU heißt Kunst

(Die Kunst des Schöpfers für MICH persönlich)

Die Kunst, MICH SELBST KENNEN (mir helfen) ZU LERNEN

Alten Aufzeichnungen zufolge, die in den Archiven des kaiserlichen Palastes in Japan aufbewahrt werden, war JIN SHIN JYUTSU bereits vor der Geburt des Gautama Buddha in Indien und der von Moses, die in der Bibel aufgezeichnet ist, weit verbreitet (s. Kojiki (Aufzeichnung der Alten Dinge, Japan, A.D. 712). JIN SHIN JYUTSU ist ein angeborener Teil menschlicher Weisheit.

Viele Jahrhunderte lang wurden die SCHLÜSSEL zu den Schätzen des Jin Shin Jyutsu mündlich von Generation zu Generation überliefert. Dabei verblich allmählich der Sinn dieser Schlüssel, bis schließlich das wahre Konzept dieser Kunst weitgehend abhanden gekommen war. Erst am Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts wurden die alten Schätze durch den japanischen Meister Jiro Murai wiederentdeckt.

Meister Murai wurde vor der Jahrhundertwende als Sohn einer traditionsreichen Medizinerfamilie geboren. Er entschloss sich, der Familientradition nicht zu folgen und begab sich auf die Suche nach dem Sinn des Lebens. Im Laufe seiner Wanderschaft befiel ihn eine unbekannte tödliche Krankheit. Niemand wusste ihm zu helfen, auch seine eigene Familie konnte seinem Verfall nur tatenlos zusehen. Doch Meister Murai gab den Glauben nie auf. Er begann sich mit den großen Gestalten vergangener Zeiten zu befassen, von denen er gelesen hatte, sie hätten durch stille Meditation und die Kunst des Jin Shin Jyutsu Wunder erfahren und die Erleuchtung erlangt. Schließlich bat er seine Familie, sie möge ihn auf einer Trage zu ihrer Berghütte geleiten. Dort wollte er alleine sein. Er bat sie, ihn sieben Tage lang in der Einsamkeit zu lassen und erst am achten Tage zurückzukehren, um nach ihm zu sehen.

In der Stille und der überwältigenden Schönheit des Gebirges meditierte Meister Murai und erlebte die Kunst des Jin Shin Jyutsu. Ein Tag folgte dem anderen zwischen Bewusstsein und Bewusstlosigkeit, und er spürte, wie sein stofflicher Körper von Tag zu Tag an Wärme verlor. Am siebten Tage aber war ihm plötzlich, als werde er aus dem tiefen Frost herausgerissen und in ein loderndes Feuer geworfen. Als diese gewaltige Hitze nachließ, fühlte er keine Beschwerden mehr. Ungläubig und staunend stellte er fest, dass er völlig geheilt war. Sofort fiel er auf die Knie und dankte dem Schöpfer. Er gelobte, die restlichen Jahre seines Lebens dem Studium der Kunst des Jin Shin Jyutsu zu widmen und seine Aufzeichnungen zum Wohle der Menschheit dem Tempel Ise Jingu (kaiserlicher Schrein zu Ise, wichtigstes Kulturzentrum von Amaterasu seit dem ersten Jahrhundert unserer Zeitrechnung) zu vermachen. Dies führte er durch.

Gegen Ende der vierziger Jahre wurde ich zu Meister Murai geleitet. Zur Zeit unserer Begegnung war ich „auf der Suche nach jenem Etwas“, das, wie ich glaube, ein jeder in seinem Leben früher oder später erfährt.

Meister Murai begrüßte mich mit den Worten: „Möchten Sie bei mir etwas lernen, das Sie als Geschenk aus Japan mit in die Vereinigten Staaten nehmen können?“ – eine ganz einfache Frage. Wie bedeutungsschwer sie war, verstand ich damals nicht und antwortete ebenso einfach: „JA“.

Als ich seine erste Vorlesung besuchte, erfüllten mich Demut und Ehrfurcht vor dem „WARUM“ meines Hierseins. Meine Suche hatte ein Ende genommen und eine LEBENSKunst tat sich mir auf. Doch fast dreißig Jahre unablässigen Studiums sollten vergehen, ehe der tiefere Sinn von Meister Murais erstem Gruß für mich Wirklichkeit wurde.

JIN SHIN JYUTSU ist wirklich die Kunst des Glücklichseins, die Kunst der Langlebigkeit und die Kunst der Güte. Es ist die Kunst des Schöpfers für MICH ganz persönlich, die Kunst MICH SELBST KENNEN (mir helfen) ZU LERNEN.

Die Kunst des LEBENS ist einfach. Wir machen sie erst kompliziert mit unseren Anstrengungen zu leben – oder wohl eher zu existieren. Jin Shin Jyutsu heißt, unsere komplexe Existenz in eine einfache LEBENSKunst zu verwandeln.

Jin Shin Jyutsu „IST“ vorzustellen heißt ganz einfach, unser BEWUSSTSEIN dafür zu wecken, was „SEIN“ bedeutet. Es heißt ganz einfach MICH SELBST KENNEN (mir helfen) LERNEN.

Durch Jin Shin Jyutsu werden wir uns der Tatsache bewusst, dass wir alles, was wir zu Harmonie und Gleichgewicht (d.h. Einklang mit dem Universum) in Körper, Geist, Seele, Gefühlen und Verdauung brauchen, innerlich SELBST besitzen. Dieses Bewusstsein lässt ein Gefühl vollkommenen inneren Friedens, von Gleichmut, Sicherheit und Einheit aufkommen, die MIR nichts und niemand nehmen kann. Unsere Ängste, Grundlagen aller Disharmonie, lösen sich eine nach der anderen auf, alle unnötigen Bürden fallen von unseren Schultern ab und machen völliger innerer und äußerer Harmonie Platz. Unser tägliches LEBEN lässt Gefühlen des Wetteiferns und Vergleichens keinen Raum. Nur der gegenwärtige Zustand des SEINS besteht, der unsere „Vergangenheit“ schon mit einschließt und der Grundstein unserer „Zukunft“ ist.

Dies ist MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNEN

2. BEWUSSTSEIN der Universellen Energie

Jin Shin Jyutsu erschließt uns das Wissen um unseren universellen, lebenserhaltenden Hauptenergiestrom, der einem ganz bestimmten Muster folgt. Er fließt an der Rückseite des Körpers hinauf und an seiner Vorderseite hinunter. Er ist unsere Lebensquelle. Diese Energie belebt all unsere „individualisierten“ Körperenergiefunktionsströme. Der Rhythmus dieser Energie kann zwar nicht zerstört werden, doch kann wissentlicher oder unwissentlicher Missbrauch unseres Körpers den Energiezufluss hemmen, der für das richtige Funktionieren unserer „individualisierten“ Körperfunktionsenergieströme nötig ist. Es ist MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNEN. (Abb. 1-4, S. 15-20)

Hier stellt sich die Frage nach dem Wesen der besagten Energie und ihrer verschiedenen Strömungsmuster. Am einfachsten kann man sich das folgendermaßen veranschaulichen:

Was bringt das Herz zum Schlagen?

Was ermöglicht die Atmung?

Was ermöglicht die Verdauung?

Was bringt den Wagen beim Drehen des Zündschlüssels zum Anspringen?

Was betreibt die Scheinwerfer?

Auf die letzten beiden Fragen könnte man einfach antworten:

„Die AutoBATTERIE“. Die Batterie ist die erforderliche Energiequelle für die verschiedenen Funktionen des Autos.

Stellt man die Frage hinsichtlich unseres Körpers, so lautet die Antwort ganz einfach:

„Die LebensBATTERIE“ ist die nötige Energiequelle für all unsere Körperfunktionen.

1. Jin Shin Jyutsu heißt WISSEN, durch wen oder was, wie, wann und warum der Strom der LebensBATTERIE bei voller Kraft erhalten werden kann. Die Lebensbatterie hat ewige Garantie und ist mit ihrem eigenen Starthilfekabel ausgestattet.
2. Jin Shin Jyutsu ist das Wissen um die unerlässliche Lebenskraft des Körpers, die Quelle. (Abb. 1 und 2, S. 15–17)
3. Jin Shin Jyutsu ist das Wissen um unsere zwölf „individualisierten“ Körperenergiefunktionsströme. Wird die Harmonie zerstört, so kommt es zu diversen Spannungen. Disharmonie oder Spannungen sind das Ergebnis unserer „individualisierten“ täglichen Ess- und Lebensgewohnheiten, unserer geistigen und seelischen Ängste, erblichen Merkmale und/oder von Unfällen, bei denen wir Verletzungen erleiden.
Jin Shin Jyutsu heißt wissen, wie man die zwölf „individualisierten“ Körperenergiefunktionsströme durch die universelle Energie stärken kann. (Abb. 5–9, S. 22–37)
4. Jin Shin Jyutsu ist die Kenntnis unserer 26 „Energiesicherheitsschlösser“. (Abb. 3 und 4)
Mit Hilfe eines oder einer Kombination mehrerer der 26 „Schlüssel“ (Sequenz zur Auflösung von Energieblockaden) können die Spannungen aufgelöst werden, die uns aus dem Gleichgewicht bringen und ein normales Funktionieren des Körpers verhindern.
(Die Zahl 26 bedeutet „vollständig“ – das gegenwärtige SEIN. Vgl. JIN SHIN JYUTSU Grundlagenhandbücher für weitere Einzelheiten.)
5. Jin Shin Jyutsu ist eine „eingebaute“ einfache LEBENSKunst, MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNEN. Es ist eine Kunst, keine Technik. Eine Kunst erfordert viel Verständnis und ist kreativ, somit einfach. Eine Technik dagegen erfordert große Anstrengung beim Auswendiglernen, ahmt nach, ist begrenzt und neigt zum Wettbewerb, sie ist somit komplex.
6. Jin Shin Jyutsu ist einfach. Es ist das Erwecken des Bewusstseins MEINER SELBST zur Bewahrung von Gesundheit, Glück, Langlebigkeit und Güte. Dieses Wissen ist uns allen in gleichem Maße gegeben. Es ist die Kunst des Schöpfers für MICH persönlich, die mit Demut und Ehrfurcht anzuwenden ist: MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNEN.

3. ANWENDUNG des Bewusstseins

1. Entspannen Sie sich – wenn Sie dazu nicht in der Lage sind, seien Sie einfach, wie Sie sind. Mit der Zeit werden Sie lernen, sich ohne jede Anstrengung zu entspannen. Wir sind menschliche WESEN (von: SEIN), und nicht menschliche „Bemüher“, „Tuer“ oder „Anstrenger“. Wir sind einfach nur menschliche WESEN. Stellen Sie sich ein „Bremsssystem“ oder ein „Energie-Sicherheitsblockiersystem“ in Ihrem Körper vor. Dieses „Brems-“ oder „Blockiersystem“ wird dann aktiv, wenn wir unseren Körper in unserer Alltagsroutine missbrauchen, sei es körperlich, geistig, seelisch oder in der Verdauung. Es gibt uns damit zu verstehen, dass wir unseren Körper missbrauchen. Durch die Kenntnis des Jin Shin Jyutsu wird uns bewusst, dass wir unsere Gewohnheiten ändern müssen, um das Anstauen von Stress in unserem Körper zu verhindern.
2. Setzen, stellen oder legen Sie sich hin, wie und wo immer es für Sie am angenehmsten, bequemsten und praktischsten ist.
3. Halten Sie jede „Verbindung“ oder jeden Schritt so lange, bis Sie ein rhythmisches Pulsieren fühlen. Am Anfang allerdings, ehe die Sequenzen zum Bestandteil Ihrer LEBENSKunst werden, teilen sie jedem Schritt einfach ein paar Minuten zu. Wenn eine Sequenz zum Beispiel aus vier Schritten besteht und Sie eine Viertelstunde zur Verfügung haben, teilen Sie einfach jedem Schritt drei bis vier Minuten zu. Alle Sequenzen können FÜR MICH maßgeschneidert werden. Mit der Zeit wird sich das Gefühl, mit dem Universum im Einklang zu sein, zu einer LEBENSKunst entwickeln, eine Kunst für MICH „persönlich“, MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNEN.

4. Es gibt Sequenzen für die rechte und die linke Körperhälfte. Da unsere tägliche LEBENSKunst in der Regel die beiden Körperhälften nicht gleichmäßig beansprucht, wird eine Seite stärker strapaziert als die andere. Dieses Ungleichgewicht erzeugt Spannungen.

Allmählich entwickelt sich unser Bewusstsein dafür, welche Körperhälfte die verspanntere ist. Wir brauchen dann nur die Sequenz für jene Seite anzuwenden. Bis wir jedoch dieses Bewusstsein entwickelt haben, können wir einfach die rechte und die linke Sequenz anwenden, wobei die Energie der entspannteren Seite dann eben schneller in rhythmischen Einklang mit dem Universum gelangt.

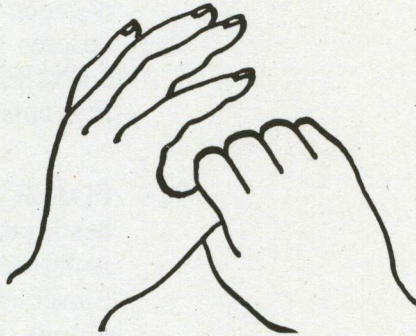
5. Die Sequenzen werden bei voller Bekleidung angewandt. Die stärkende und belebende Energie wird auch durch Kleidung, Verbände, Schienen und Gips hindurch wirksam.
6. Die Vorderseite, Rückseite oder Spitze eines oder mehrerer Finger, die Handfläche oder der Handrücken können benutzt werden – was immer zur Zeit der Anwendung am angemessensten, praktischsten oder angenehmsten scheint.

7. Es ist unnötig, großen Druck auszuüben, zu reiben oder zu massieren.
(Stellen Sie sich Ihre Hände als „Starthilfekabel“ vor. Jeder Kraftaufwand ist überflüssig, legen Sie Ihr „Kabel“ einfach an.)
8. Die tägliche Anwendung der einfachen Sequenzen ist es, die Ergebnisse erzielt und unsere Geduld entwickelt. Die Sequenzen zwar zu kennen, sie aber nicht anzuwenden, bleibt dagegen fruchtlos. Erst durch das Erwachen unseres Bewusstseins für das MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNEN stellen sich Ergebnisse ein.
- 9a. **POJEKT I** ist für die tägliche Anwendung bestimmt. Man kann es morgens vor dem Aufstehen, tagsüber und/oder abends vor dem Einschlafen anwenden. Diese einfache Sequenz nimmt nur wenige Minuten in Anspruch, respektive so viel Zeit, wie Sie zur Verfügung haben. Die erste Sequenz besteht nur aus sechs Schritten und das folgende Sequenzpaar nur aus je drei. Wendet man es morgens an, so wirkt dieses Projekt wie ein Aufwärmungs-, abends wie ein Reinigungsstrom, der die aufgestauten Spannungen des Tages beseitigt. Wenn Sie keine Zeit für alle zwölf oben erwähnten Schritte haben, können Sie sich mit den ersten sechs oder den folgenden drei begnügen. Es gibt keine festen Regeln. Sie selbst können alles nach Ihren persönlichen Anforderungen „maßschneidern“. (Abb. 1–4, S. 15–20)

- 9b. **PROJEKT II** ist für die tägliche Anwendung bestimmt. Entspannen Sie sich und werden Sie sich Ihrer augenblicklich vorherrschenden Einstellung bewusst. Wenden Sie dann die Sequenz an, die dieser Einstellung entspricht.
(Abb. 5–9, S. 22–37)

- (1) **SORGE** – drei Schritte, oder halten Sie als „Kurzfassung“ den Daumen.

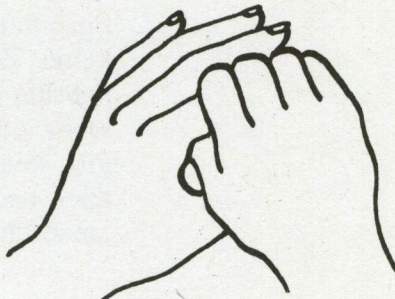
SORGE
Abb. 5



(Vgl. PROJEKT II a, Einstellung Sorge, S. 22–25)

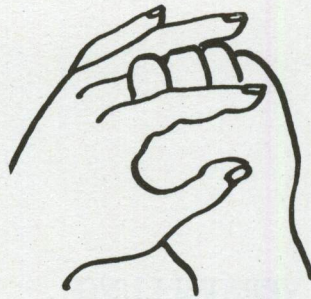
- (2) **ANGST** – drei Schritte, oder halten Sie als „Kurzfassung“ den Zeigefinger.

ANGST
Abb. 6



(Vgl. PROJEKT II b, Einstellung Angst, S. 26–28)

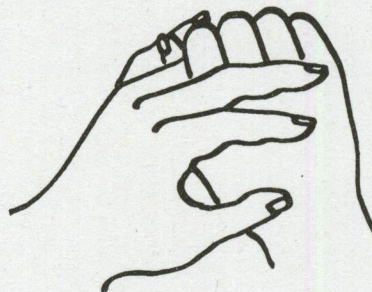
- (3) **ÄRGER, WUT** – drei Schritte, oder halten Sie als „Kurzfassung“ den Mittelfinger.



ÄRGER, WUT
Abb. 7

(Vgl. PROJEKT II c, Einstellung Ärger, Wut, S. 29–31)

- (4) **TRAUER** – vier Schritte, oder halten Sie als „Kurzfassung“ den Ringfinger.

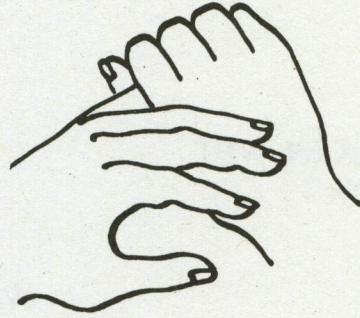


TRAUER
Abb. 8

(Vgl. PROJEKT II d, Einstellung Trauer, S. 32–35)

- (5) **Verstellung** – (innerlich weinen und äußerlich lachen) – zwei Schritte, oder halten Sie als „Kurzfassung“ den kleinen Finger.

VERSTELLUNG
Abb. 9



(Vgl. PROJEKT II e, Einstellung Verstellung,
S. 35 und 36)

Das Bewusstsein des gegenwärtigen Augenblickes (des Atems) und unserer gegenwärtigen Seinsweise wächst allmählich zu einer LEBENSKunst heran.

9c. **PROJEKT III** ist für die tägliche Anwendung bestimmt. Diese drei Sequenzen können Sie zur Ihnen passenden Zeit anwenden. Sie brauchen nicht alle drei zugleich anwenden.
(Abb.10–15, S. 39–50)

(1) Die fünf Schritte der ersten Sequenz erneuern die Energie für all unsere „individualisierten“ Körperenergiefunktionen.
(Vgl. PROJEKT III, 1 für allgemeine tägliche Energieerneuerung, Abb. 10 und 11, S. 39–42)

(2) Die acht Schritte der zweiten Sequenz lösen alle aufgestauten Spannungen des Tages vom Kopf bis zu den Füßen, sowie Spannungen der Körpervorderseite, geistige, seelische und Verdauungsspannungen.
(Vgl. PROJEKT III, 2 für allgemeine tägliche Energieerneuerung, Abb. 11 und 12, S. 43–47)

(3) Die fünf Schritte der dritten Sequenz lösen alle aufgestauten Spannungen des Tages vom Kopf bis zu den Füßen, sowie Spannungen der Körperrückseite, körperliche, geistige und seelische Spannungen.
(Vgl. PROJEKT III, 3 für allgemeine tägliche Energieerneuerung der rückwärtig absteigenden "individualisierten" Energie, Abb. 14 und 15, S. 48 – 50)

9d. **PROJEKT IV** ist für die tägliche Anwendung bestimmt, soweit es nötig ist. (S. 22–37 und S. 51–56) Diese zehn Handgriffe werden sich sehr bald zu Ihrer „individualisierten“ LEBENSkunst entwickeln. (Abb. 5–9, S. 16–22)

Ganz einfach – MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNEN

4. MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNEN

PROJEKT NR. I – DIE LEBENSQUELLE

1. Die Hauptzentrale Vertikale Harmonisierungsenergie (universell)
(Vgl. Abb. 1 und 2)

Dies ist unsere Lebensquelle. Wir sind in genau dem Maße harmonisch oder „aus dem Takt“, wie es der Energiezufluss aus dieser Quelle ist. Er bestimmt tatsächlich unsere gegenwärtige Seinsweise – in Gesundheit oder in Krankheit.

Um mit dieser Quelle im Einklang zu sein, genügt zur täglichen Wartung die folgende einfache Sequenz.

- 1a: Legen Sie einen oder mehrere Finger oder die Handfläche der rechten Hand zentral auf den Kopf.
(Abb. 1)



Abb. 1

- 1b: Legen Sie einen oder mehrere Finger oder die Handfläche der linken Hand zwischen die Augenbrauen.

(Belebt den Strom der tiefen Körperenergie und das Gedächtnis; baut Senilität ab.)

2. Lassen Sie die rechte Hand auf dem Kopf und legen Sie lediglich einen oder mehrere Finger der linken Hand auf die Nasenspitze.

(Abb. 1, Nase)

(Belebt den Fluss der oberflächlichen Körperenergie sowie der Fortpflanzungsfunktionen.)

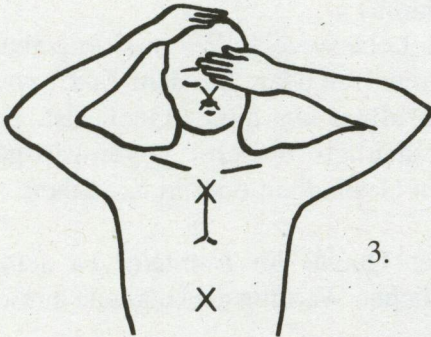


Abb. 1

3. Halten Sie weiterhin den Kopf mit der rechten Hand und legen Sie nur den oder die Finger der linken Hand auf das Brustbein zwischen den Brüsten.

(Abb. 1, zwischen den Brüsten)

(Belebt die Energie der Atmung [Lunge] und des Beckengürtels [Hüften]).

4. Während Sie weiterhin den Kopf mit der rechten Hand halten, legen Sie nur den oder die Finger der linken Hand ans untere Ende des Brustbeins (Magengrube).

(Abb. 1, Magengrube)

(Belebt die aufsteigende und die absteigende Energie der LEBENSQUELLE.)

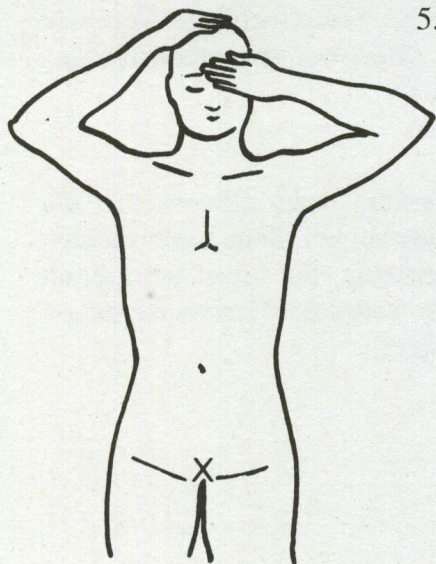


Abb. 1

5. Während Sie weiterhin den Kopf mit der rechten Hand halten, legen Sie nur den oder die Finger der linken Hand auf das Schambein.
(Abb. 1, Schambein)

(Belebt die absteigende Energie der LEBENS-QUELLE und hilft, die Wirbelsäule zu kräftigen.)

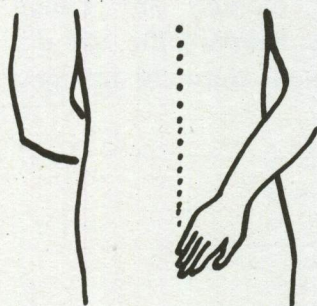


Abb. 2

6. Lassen Sie nun die linke Hand auf dem Schambein und legen Sie die rechte auf das Steißbein. Dabei können Sie je nach Bequemlichkeit entweder die Handfläche oder den Handrücken benutzen.
(Abb. 2, Steißbein)

(Belebt die aufsteigende Energie der LEBENS-QUELLE und hilft der Durchblutung von Beinen und Füßen.)

ANMERKUNG:

Ein tieferes Verständnis der obigen Hauptzentralen Vertikalen Harmonisierungsenergie bieten die JIN SHIN JYUTSU Handbücher an.

2. (1) Die linke und rechte Hauptsächliche Vertikale „Monitor“- oder „Betreuer“-Harmonisierungsenergie (universell).
(Vgl. Abb. 3 und 4)

(Diese Energie „betreut“ oder „überwacht“ die Harmonie ihrer jeweiligen Seite, der rechten oder linken Körperhälfte. Sie selbst wird durch die Hauptzentrale Vertikale Harmonisierungsenergie harmonisiert.)

- (2) Linke und rechte „Vermittler“-Diagonale Harmonisierungsenergie
(Vgl. Abb. 3 und 4)

(Diese Energie „vermittelt“ von der linken zur rechten und von der rechten zur linken Körperhälfte, damit jede Körperhälfte mit der Hauptzentralen Vertikalen Harmonisierungsenergie im Einklang ist.)

ANMERKUNG:

Dies ist der „Vermittlerstrom“. Er wird daher zur Ursache von Disharmonie im Körper. Es ist lebenswichtig, dass diese Energie richtig funktioniert, um die Gesamtenergiezufuhr für den ganzen Menschen zu gewährleisten.

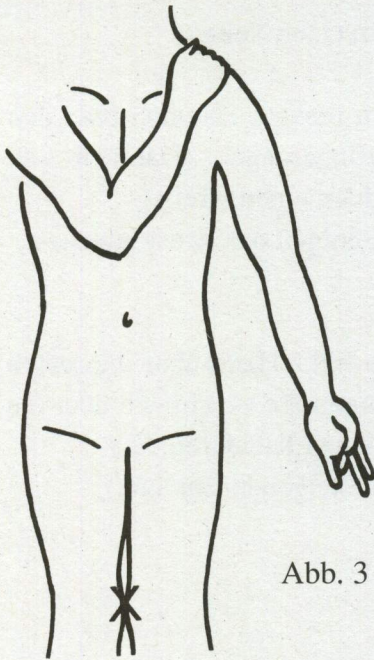


Abb. 3

- (3) Für das Gleichgewicht der obigen Energie genügt zur täglichen Wartung die folgende einfache Sequenz.
(Vgl. Abb. 3 und 4)

1. Für die Energie der linken Seite:

- 1a: Legen Sie den linken Daumen über den linken Ringfingernagel. (Daumen und Ringfinger bilden einen Kreis.)
(Hilft beim Reinigen des Brustraumes.)

- 1b: Legen Sie die rechte Hand über die linke Schulter. (Hängen Sie sie einfach über die Schulter wie einen Kleiderbügel.)
(Belebt die aufsteigende Energie.)

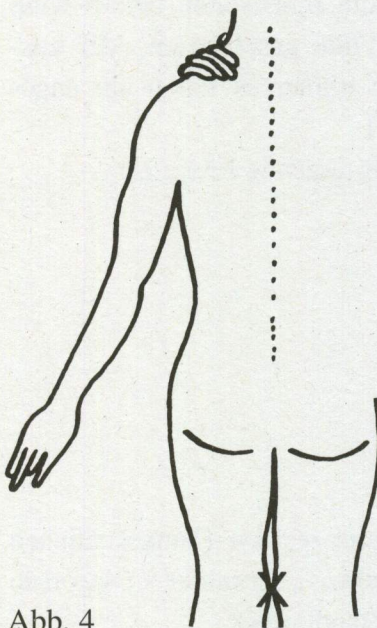
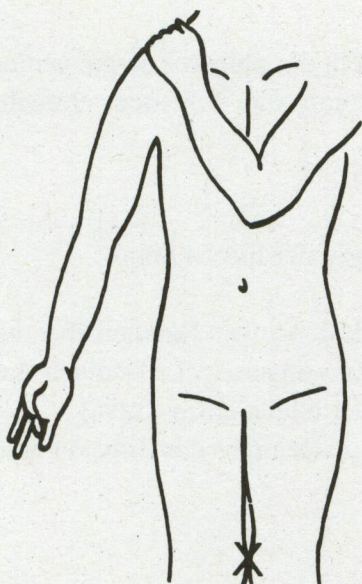


Abb. 4

- 2: Bringen Sie die Innenseiten beider Knie zusammen. (Füße geschlossen oder auseinander, wie immer es Ihnen am angenehmsten ist.)
(Belebt die absteigende Energie.)



2. Für die Energie der rechten Seite:

- 1a: Legen Sie den rechten Daumen über den rechten Ringfingernagel. (Daumen und Ringfinger bilden einen Kreis.)
(Hilft beim Reinigen des Brustraums.)
- 1b: Legen Sie die linke Hand über die rechte Schulter. (Hängen Sie sie einfach über die Schulter wie einen Kleiderbügel.)
(Belebt die aufsteigende Energie.)

Abb. 3

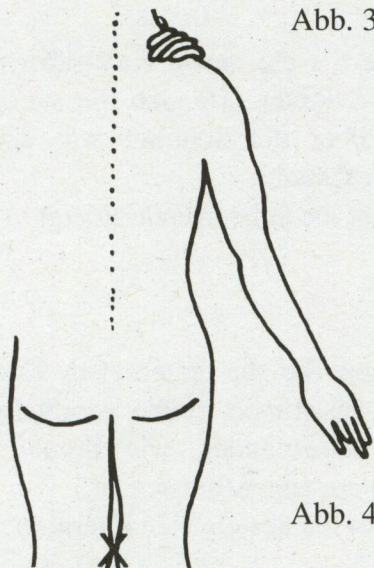


Abb. 4

- 2: Bringen Sie die Innenseiten beider Knie zusammen. (Füße geschlossen oder auseinander, wie immer es Ihnen am angenehmsten ist.)
(Belebt die absteigende Energie.)

ANMERKUNG:

Ein tieferes Verständnis der obigen wichtigen linken und rechten Hauptsächlich Vertikalen Harmonisierungsenergie und der linken und rechten „Vermittler“- Diagonale Harmonisierungsenergie bieten die JIN SHIN JYUTSU Handbücher.

5. MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNEN

PROJEKT NR. II – DIE EINSTELLUNGEN

Einstellung ist der Schlüssel unserer Harmonie mit dem Universum.

Belebung durch die einfache Anwendung von Fingern und Daumen zum Wegschmelzen der täglichen Erschöpfung. Diese Erschöpfung erzeugen wir unbewusst oder gar bewusst, ohne jedoch zu wissen, wie wir es vermeiden können, unseren Körper mit dem Stress und den Spannungen unseres alltäglichen „Existierens statt SEINS“ zu belasten. Die Luft, Nahrung, Taten und Gedanken, die jeden Augenblick unserer LEBENSkunst ausmachen, schlagen sich auf den Körper nieder. Deshalb ist es beruhigend zu wissen, dass wir Alle jederzeit die „Werkzeuge“, derer wir bedürfen, um mit dem Universum im Einklang zu sein, bei uns haben: unsere Daumen und Finger. Nie brauchen wir zu fürchten, sie verlegt oder vergessen zu haben. Jeder Finger und jeder Daumen ist ein einfacher Schlüssel zur Harmonisierung unserer Einstellungen.

Einfach – MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNEN

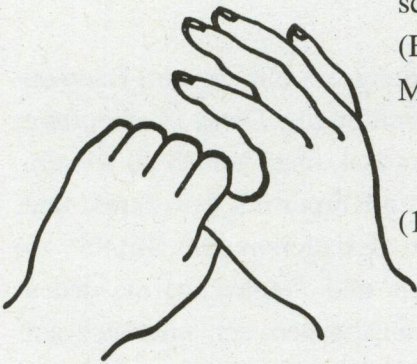
EINSTELLUNGEN: Sorge, Angst, Ärger, Wut, Trauer und Verstellung sind sämtlich Produkte von Disharmonie und „abgenutzter“, „individualisierter“ Energie. Angst ist der „Kern“ aller Einstellungen.

a.

SORGE

(Depression, Hass, Besessenheit, Ängstlichkeit, Selbstschutz.)

(Ein Ungleichgewicht in unseren „individualisierten“ Magen- und Milzenergieströmen.)

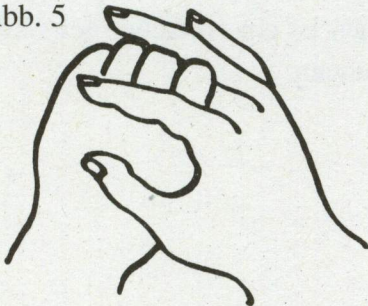


(1) Für die RECHTE Seite unserer „individualisierten“ Energieströme:

(a) Halten Sie den RECHTEN Daumen in der linken Hand.

(Abb. 5)

Abb. 5



(b) Halten Sie den RECHTEN Mittelfinger in der linken Hand.

(Abb. 7)

Abb. 7

- (c) Halten Sie den RECHTEN kleinen Finger in der linken Hand.
(Abb. 9)

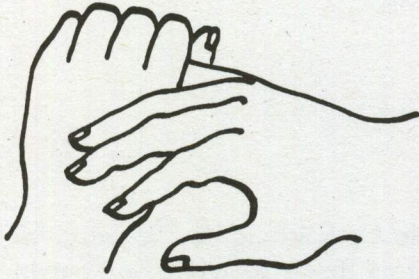


Abb. 9

Die obigen drei einfachen Schritte beleben den Energiestrom. Sie beseitigen Spannungen, die die Einstellung SORGE hervorrufen.

ANMERKUNG:

Eine einfache „Kurzfassung“ zum Überwinden der Einstellung SORGE wäre es, sich anzugewöhnen, den RECHTEN Daumen in der linken Hand und den LINKEN Daumen in der rechten Hand zu halten.
(Abb. 5)

ANMERKUNG:

Es gibt keine „vorgeschriebene“ Art und Weise, den Daumen oder Finger zu halten. Halten Sie ihn einfach, wie es Ihnen angenehm ist – Ihr „natürlicher“ Griff.

Wenn die „zugeteilte“ Zeit um ist oder wenn Sie den Rhythmus des Universums in Ihrem Finger spüren, gehen Sie einfach zum nächsten Schritt über.

Die LEBENSkunst besteht nicht aus „künstlichen“ Techniken. JIN SHIN JYUTSU ist eine Kunst, die sich in Ihre eigene „individualisierte“ LEBENSkunst einschmilzt.

- (2) Für die LINKE Seite unserer „individualisierten“ Energieströme:

ANMERKUNG:

Die Sequenz für die LINKE Körperhälfte ist die Umkehrung der Sequenz für die Energieströme der rechten Seite. Wenn die Zeit es Ihnen gestattet, so können Sie beide Sequenzen anwenden. Haben Sie dazu jedoch keine Zeit, so genügt die Anwendung für die verspanntere Seite.

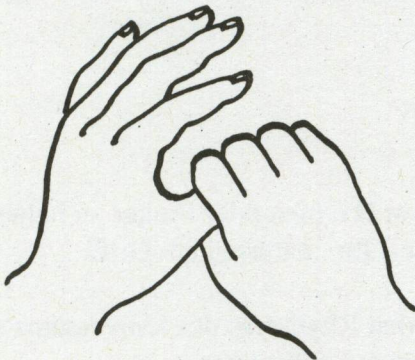


Abb. 5

- (a) Halten Sie den LINKEN Daumen in der rechten Hand.
(Abb. 5)

- (b) Halten Sie den LINKEN Mittelfinger in der rechten Hand.
(Abb. 7)

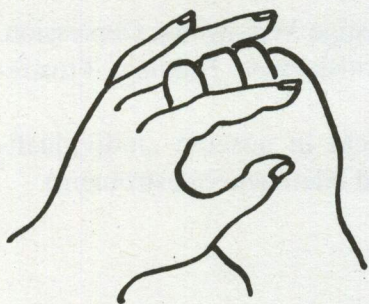


Abb. 7

- (c) Halten Sie den LINKEN kleinen Finger in der rechten Hand.
(Abb. 9)

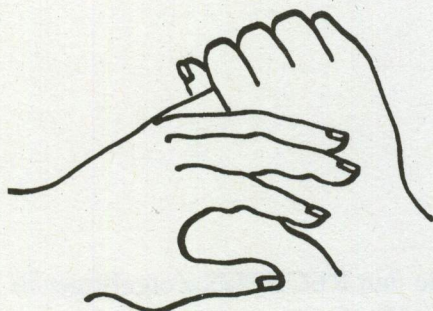


Abb. 9

Einfach – MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNEN

b. **ANGST**

(Schüchternheit, geistige Verwirrung, Depression, Perfektionismus, kritisierende Haltung, Frustration, Lebenslust.)

(Ein Ungleichgewicht in unseren „individualisierten“ Blasen- und Nierenenergieströmen.)

- (1) Für die RECHTE Seite unserer „individualisierten“ Energieströme:

- (a) Halten Sie den RECHTEN Daumen in der linken Hand.
(Abb. 5)

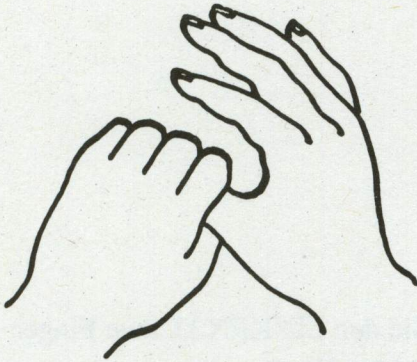


Abb. 5

- (b) Halten Sie den RECHTEN Zeigefinger in der linken Hand.
(Abb. 6)

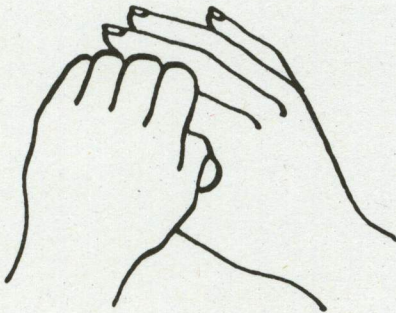


Abb. 6

- (c) Halten Sie den RECHTEN kleinen Finger in der linken Hand.
(Abb. 9)

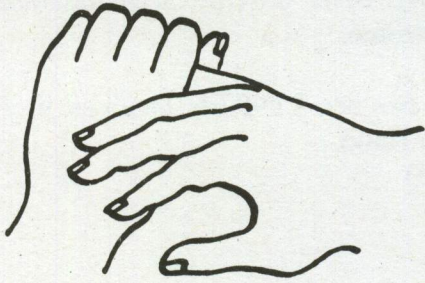


Abb. 9

Die obigen drei einfachen Schritte beleben den Energiestrom. Sie beseitigen Spannungen, die die Einstellung „Angst“ hervorrufen.

ANMERKUNG:

Eine einfache „Kurzfassung“ zum Überwinden der Einstellung ANGST wäre es, sich anzugewöhnen, den RECHTEN Zeigefinger in der linken Hand und den LINKEN Zeigefinger in der rechten Hand zu halten.

(Abb. 6)

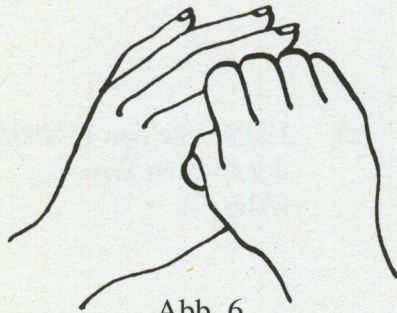


Abb. 6

ANMERKUNG:

Die Sequenz für die LINKE Körperhälfte ist die Umkehrung der Sequenz für die Energieströme der rechten Seite. Wenn die Zeit es Ihnen gestattet, so können Sie beide Sequenzen anwenden. Haben Sie dazu jedoch keine Zeit, so genügt die Anwendung für die verspanntere Seite.

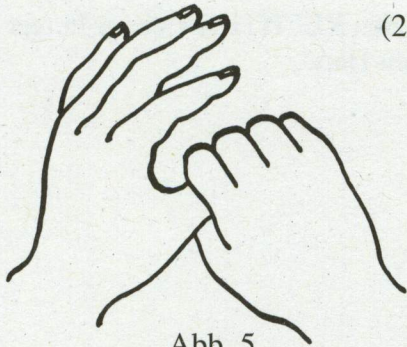


Abb. 5

(2) Für die LINKE Seite unserer „individualisierten“ Energieströme:

(a) Halten Sie den LINKEN Daumen in der rechten Hand.

(Abb. 5)

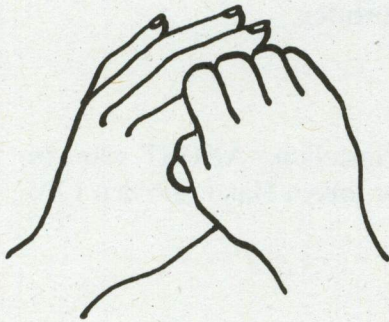


Abb. 6

(b) Halten Sie den LINKEN Zeigefinger in der rechten Hand.

(Abb. 6)

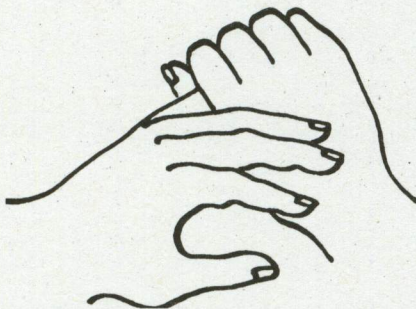


Abb. 9

(c) Halten Sie den LINKEN kleinen Finger in der rechten Hand.

(Abb. 9)

Einfach – MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNEN

- c. **ÄRGER, WUT**
(Feigheit, Reizbarkeit, Unentschlossenheit, Labilität, Unaufmerksamkeit, Emotionalität)
(Ein Ungleichgewicht in unseren „individualisierten“ Gallenblasen- und Leberenergieströmen.)

- (1) Für die RECHTE Seite unserer „individualisierten“ Energieströme:

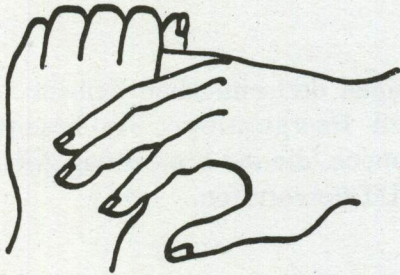


Abb. 9

- (a) Halten Sie den RECHTEN kleinen Finger in der linken Hand.
(Abb. 9)

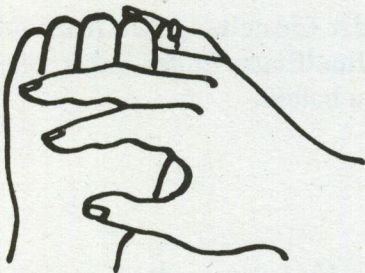


Abb. 8

- (b) Halten Sie den RECHTEN Ringfinger in der linken Hand.
(Abb. 8)

- (c) Halten Sie den RECHTEN Mittelfinger in der linken Hand.
(Abb. 7)

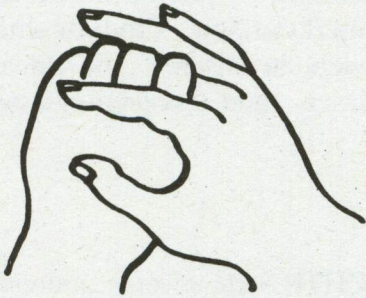


Abb. 7

Die obigen drei einfachen Schritte beleben den Energiestrom. Sie beseitigen Spannungen, die die Einstellung ÄRGER und WUT hervorrufen.

ANMERKUNG:

Eine einfache „Kurzfassung“ zum Überwinden der Einstellung ÄRGER und WUT wäre es, sich anzugewöhnen, den RECHTEN Mittelfinger in der linken Hand und den LINKEN Mittelfinger in der rechten Hand zu halten.

(Abb. 7)

ANMERKUNG:

Die Sequenz für die LINKE Körperhälfte ist die Umkehrung der Sequenz für die Energieströme der rechten Seite. Wenn die Zeit es Ihnen gestattet, so können Sie beide Sequenzen anwenden. Haben Sie dazu jedoch keine Zeit, so genügt die Anwendung für die verspanntere Seite.

- (2) Für die LINKE Seite unserer „individualisierten“ Energieströme:

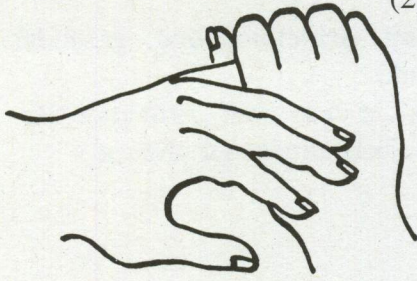


Abb. 9

- (a) Halten Sie den LINKEN kleinen Finger in der rechten Hand.
(Abb. 9)

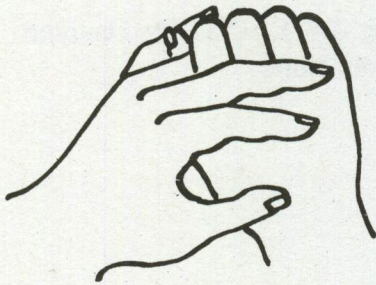


Abb. 8

- (b) Halten Sie den LINKEN Ringfinger in der rechten Hand.
(Abb. 8)

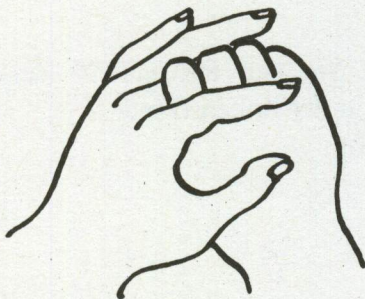


Abb. 7

- (c) Halten Sie den LINKEN Mittelfinger in der rechten Hand.
(Abb. 7)

Einfach – MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNEN

d. **TRAUER**

(Negative Haltung, Schleimbildung, gesunder Menschenverstand.)

(Ein Ungleichgewicht in unseren „individualisierten“ Lungen- und Dickdarmenergieströmen.)

- (1) Für die RECHTE Seite unserer „individualisierten“ Energieströme:

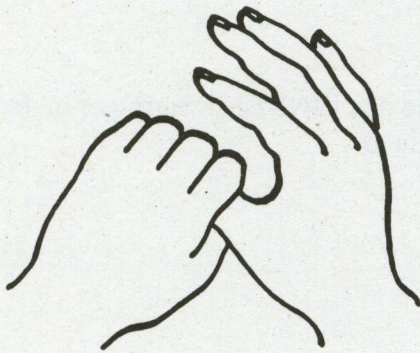


Abb. 5

- (a) Halten Sie den RECHTEN Daumen in der linken Hand.
(Abb. 5)

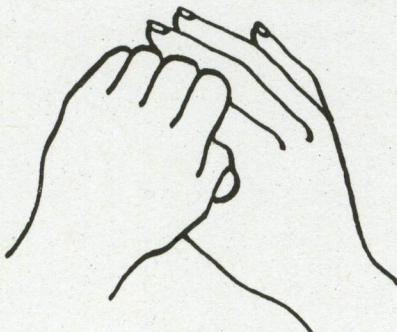


Abb. 6

- (b) Halten Sie den RECHTEN Zeigefinger in der linken Hand.
(Abb. 6)

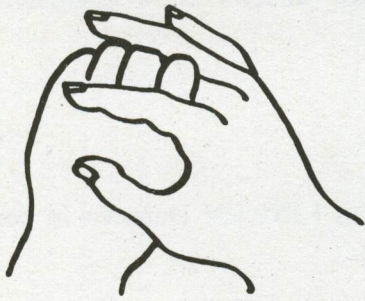


Abb. 7

- (c) Halten Sie den RECHTEN Mittelfinger in der linken Hand.
(Abb. 7)

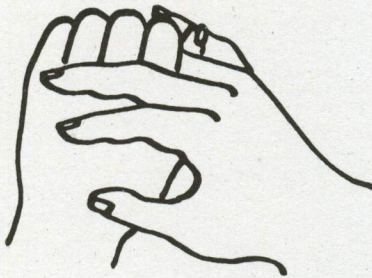


Abb. 8

- (d) Halten Sie den RECHTEN Ringfinger in der linken Hand.
(Abb. 8)

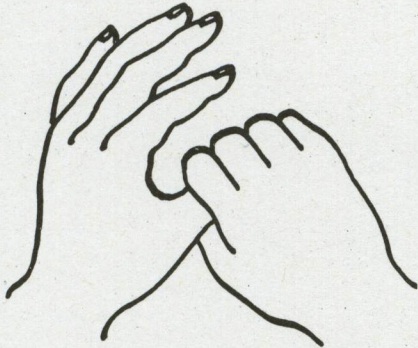
Die obigen vier einfachen Schritte beleben den Energie-
strom. Sie beseitigen Spannungen, die die Einstellung
TRAUER hervorrufen.

ANMERKUNG:

Eine einfache „Kurzfassung“ zum Überwinden der Einstellung TRAUER wäre es,
sich anzugewöhnen, den RECHTEN Ringfinger in der linken Hand und den LINKEN
Ringfinger in der rechten Hand zu halten.

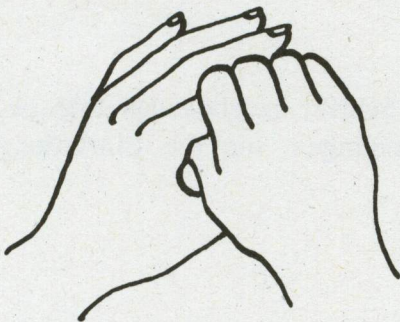
(Abb. 8)

- (2) Für die LINKE Seite unserer „individualisierten“ Energieströme:



- (a) Halten Sie den LINKEN Daumen in der rechten Hand.
(Abb. 5)

Abb. 5



- (b) Halten Sie den LINKEN Zeigefinger in der rechten Hand.
(Abb. 6)

Abb. 6

- (c) Halten Sie den LINKEN Mittelfinger in der rechten Hand.
(Abb. 7)

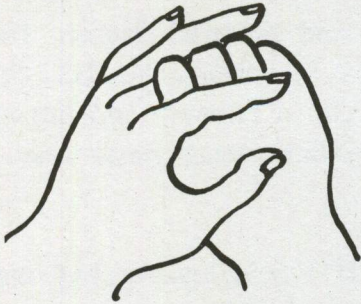


Abb. 7

- (d) Halten Sie den LINKEN Ringfinger in der rechten Hand.
(Abb. 8)

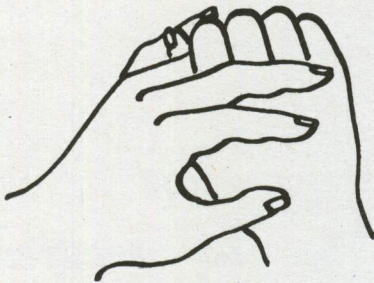


Abb. 8

ANMERKUNG:

Die Sequenz für die LINKE Körperhälfte ist die Umkehrung der Sequenz für die Energieströme der rechten Seite. Wenn die Zeit es Ihnen gestattet, so können Sie beide Sequenzen anwenden oder einfach nur die der verspannteren Seite. Sie brauchen nicht beide Seiten zur selben Zeit anzuwenden, nur die Sequenz der angespannteren Seite ist erforderlich. Durch das Abbauen von Spannungen werden die Energieströme belebt.

Einfach – MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNEN

e. VERSTELLUNG

(Innerlich weinen und äußerlich lachen, Unsicherheit, Nervosität, Verwirrung, Sterblichkeit.)
(Ein Ungleichgewicht in unseren „individualisierten“ Herz- und Dünndarmenergieströmen.)

- (1) Für die RECHTE Seite unserer „individualisierten“ Energieströme:

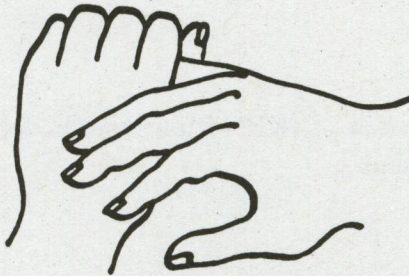


Abb. 9

- (a) Halten Sie den RECHTEN kleinen Finger in der linken Hand.
(Abb. 9)

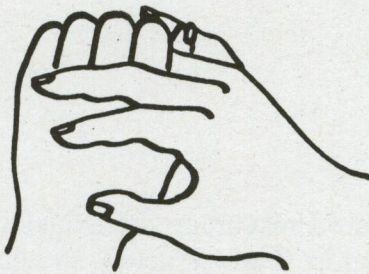


Abb. 8

- (b) Halten Sie den RECHTEN Ringfinger in der linken Hand.
(Abb. 8)

Die obigen zwei einfachen Schritte beleben den Energiestrom. Sie beseitigen Spannungen, die die Einstellung VERSTELLUNG hervorrufen.

ANMERKUNG:

Eine einfache „Kurzfassung“ zum Überwinden der Einstellung VERSTELLUNG wäre es, sich anzugewöhnen, den RECHTEN kleinen Finger in der linken Hand und den LINKEN kleinen Finger in der rechten Hand zu halten.

(Abb. 9)

- (2) Für die LINKE Seite unserer „individualisierten“ Energieströme:

- (a) Halten Sie den LINKEN kleinen Finger in der rechten Hand.

(Abb. 9)

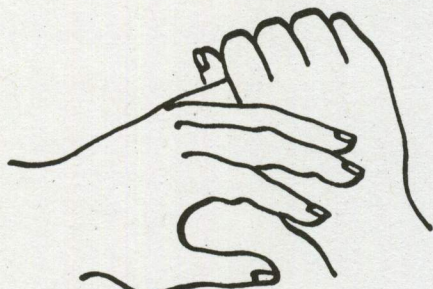


Abb. 9

- (b) Halten Sie den LINKEN Ringfinger in der rechten Hand.

(Abb. 8)

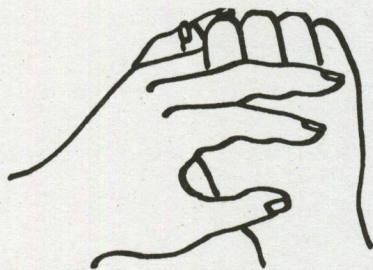


Abb. 8

ANMERKUNG:

Die Sequenz für die LINKE Körperhälfte ist die Umkehrung der Sequenz für die Energieströme der rechten Seite. Wenn die Zeit es Ihnen gestattet, so können Sie beide Sequenzen anwenden. Haben Sie dazu jedoch keine Zeit, so genügt die Anwendung für die verspanntere Seite.

Einfach – MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNEN

6. MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNEN

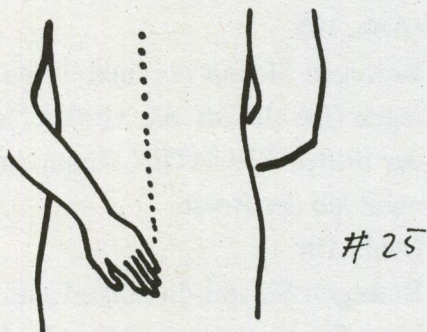
PROJEKT NR. III – ALLGEMEINE TÄGLICHE SEQUENZEN

*Mit Strom
(Imersystem)
kraft*

Die drei folgenden Sequenzen sorgen für die allgemeine tägliche Energieversorgung mit Hilfe einfacher Kombinationen der 26 „Schlüssel“, die die „Energiesicherheitsschlösser“ auf unserem „Monitor“- oder „Betreuer“-Energiestrom aufschließen.
(Vgl. Abb. 3 und 4)

1. Zur allgemeinen Kräftigung der Energie:
(Abb. 10 und 11)

- (a) Für die RECHTE Körperhälfte:



- (1) Legen Sie die linke Hand (Handfläche oder Handrücken, wie immer es Ihnen am angenehmsten ist) auf das Steißbein.
(Abb. 11)

Abb. 11

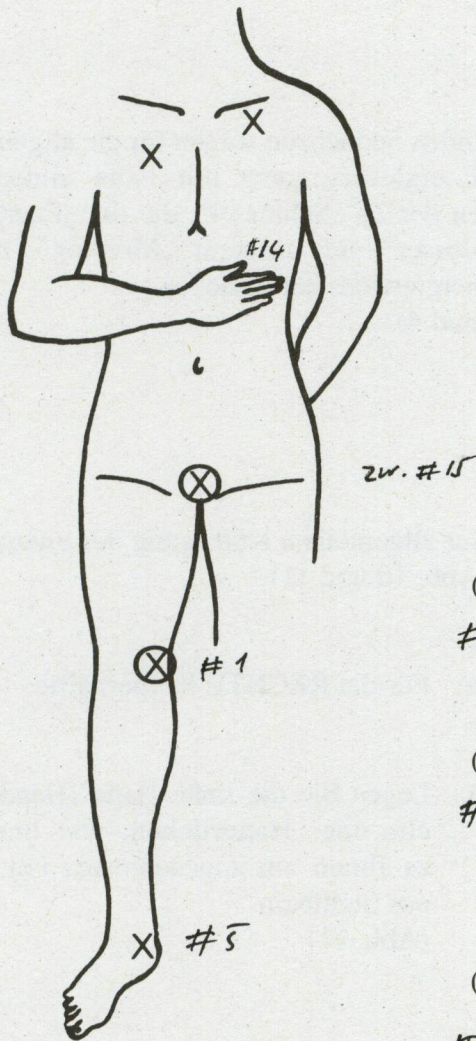


Abb. 10

- (2) Legen Sie die rechte Hand auf die Innenseite des RECHTEN Fesselgelenks (auf der Innenseite zwischen Knöchel und Ferse).

(Abb. 10)

Falls Ihnen diese Position unangenehm ist, legen Sie die Finger der rechten Hand auf die Innenseite des Kniegelenks oder auf das Schambein. Es bedarf keiner Anstrengung, um unsere „Energiesicherheitsschlösser“ aufzuschließen. Es gibt kein „Sollen“ und „Müssen“, also wenden Sie die Sequenz so an, wie sie Ihnen angenehm ist. Einfach nur – MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNEN.

- (2) Bewegen Sie nur die rechte Hand und legen Sie sie auf die vordere Mitte des letzten LINKEN Rippenbogens.

(Abb. 10)

- (4) Bewegen Sie nur die linke Hand und legen Sie sie auf die vordere Mitte der dritten RECHTEN Rippe, knapp oberhalb der Brust.

(Abb. 10)

- (5) Bewegen Sie nur die linke Hand und legen Sie sie unter die Mitte des LINKEN Schlüsselbeins, zwischen dem Schlüsselbein und der ersten Rippe.

(Abb. 10)

(b) Für die LINKE Körperhälfte:

Die Sequenz für die LINKE Körperhälfte ist die Umkehrung der Sequenz für die Energieströme der RECHTEN Seite. Wenn die Zeit es Ihnen gestattet, so können Sie beide Sequenzen anwenden. Haben Sie dazu jedoch keine Zeit, so genügt die Anwendung der verspannteren Seite. Teilen Sie einfach Ihre Zeit zwischen den fünf Schritten auf. Wenn die „zugeteilte“ Zeit um ist oder wenn Sie den Rhythmus des Universums in einem Schritt spüren, gehen Sie einfach zum nächsten Schritt über. Es gibt dabei keine steifen Regeln. Passen Sie die Sequenz Ihrer eigenen Bequemlichkeit und Ihren Bedürfnissen an. Wenn Ihnen zum Beispiel einer der „Schritte“ besonders „belebend“ scheint, können Sie einfach dazu übergehen, ihn im Rahmen Ihrer LEBENSkunst zu Ihrer persönlichen „speziellen“ belebenden „Kurzübung“ zu machen. Die LEBENSkunst ist einfach, und Sie selbst sind der Künstler.

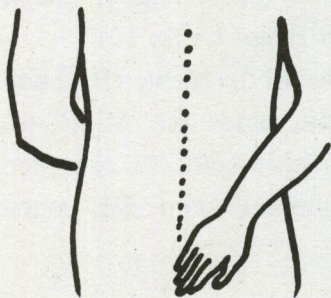


Abb. 11

- (1) Legen Sie die rechte Hand (Handfläche oder Handrücken, wie immer es Ihnen am angenehmsten ist) auf das Steißbein.
(Abb. 11)

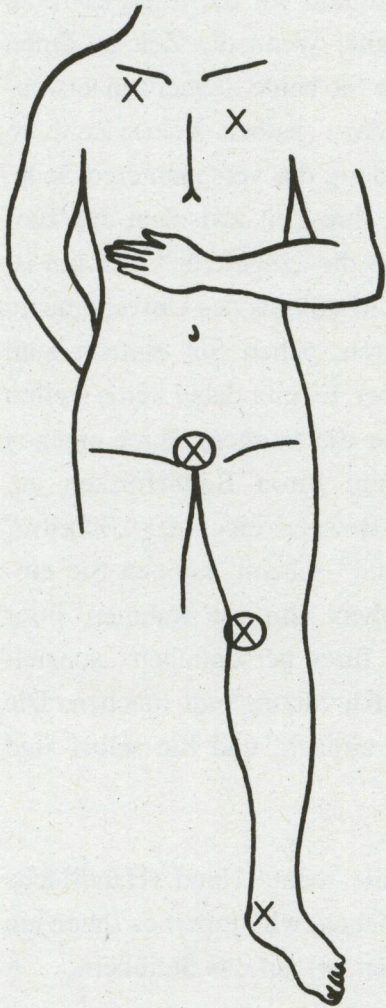


Abb. 10

- (2) Legen Sie die linke Hand auf die Innenseite des LINKEN Fesselgelenks (auf der Innenseite zwischen Knöchel und Ferse). (Abb. 10)

Falls Ihnen diese Position unangenehm ist, legen Sie die Finger der rechten Hand auf die Innenseite des Kniegelenks oder auf das Schambein. Es bedarf keiner Anstrengung, um unsere „Energiesicherheitsschlösser“ aufzuschließen. Es gibt kein „Sollen“ und „Müssen“, also wenden Sie die Sequenz so an, wie sie Ihnen angenehm ist. Einfach nur – MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNEN.

- (2) Bewegen Sie nur die linke Hand und legen Sie sie auf die vordere Mitte des letzten RECHTEN Rippenbogens. (Abb. 10)
- (4) Bewegen Sie nur die rechte Hand und legen Sie sie auf die vordere Mitte der dritten LINKEN Rippe, knapp oberhalb der Brust. (Abb. 10)
- (5) Bewegen Sie nur die rechte Hand und legen Sie sie unter die Mitte des RECHTEN Schlüsselbeins, zwischen dem Schlüsselbein und der ersten Rippe. (Abb. 10)

Hilft die Energie zu beleben, „aufzutanken“.

Augen streuen *Hand* *Wissen* *12 Brustwirbel*
+ Zähne *Facialmusk.* *Haare*

2. Zur allgemeinen täglichen Kräftigung der VORDEREN ABSTEIGENDEN Energie (fließt an der Körpervorderseite hinunter): (Abb. 12 und 13)

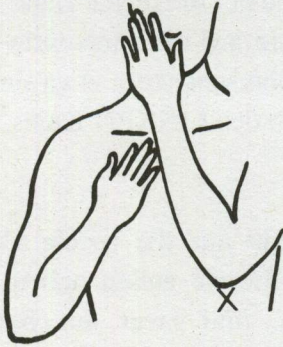


Abb. 12

- (a) Für die RECHTE Körperhälfte:

- (1) Legen Sie einen oder mehrere Finger
 # 21 der linken Hand unter den RECHTEN Wangenknochen. (Abb. 12)

- (2) Legen Sie einen oder mehrere Finger
 # 22 der rechten Hand unter die Mitte des RECHTEN Schlüsselbeins. (Abb. 12)

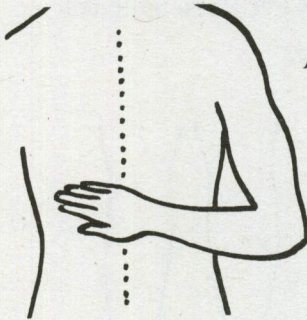


Abb. 13

- (3) Bewegen Sie nur die rechte Hand und legen Sie sie auf die vordere Mitte des letzten LINKEN Rippenbogens. (Abb. 12)

- (4) Bewegen Sie nur die rechte Hand und legen Sie sie auf die hintere Mitte des letzten LINKEN Rippenbogens (oberhalb der LINKEN Taillenseite).
 # 23 (Abb. 13)

ANMERKUNG:

Bedenken Sie stets, dass Sie jeden Schritt, den Sie nicht ohne weiteres erreichen können, überspringen können, um zum nächsten Ihnen angenehmen Schritt überzugehen. Vielleicht werden Sie den Rhythmus des Universums nicht gleich am Anfang spüren, doch mit etwas Geduld spüren Sie bald ein Pulsieren oder eine Entspannung in der „Verbindung“.



Abb. 12b

- (5) Bewegen Sie nur die rechte Hand und legen Sie sie auf die vordere Mitte des letzten RECHTEN Rippenbogens. (Abb. 12b)

H1 Handbreite über Knie gegen innen

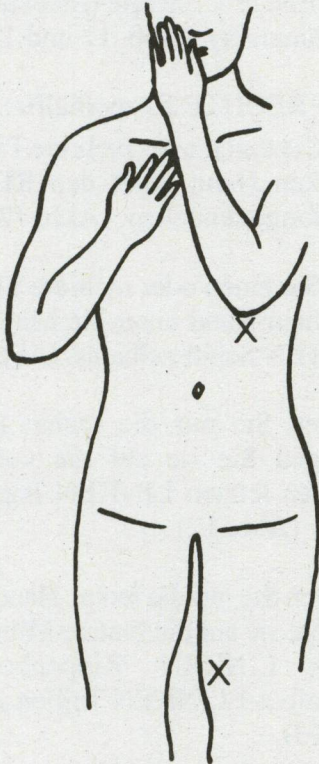


Abb. 12

- (6) Bewegen Sie nur die rechte Hand und legen Sie sie auf die Innenseite des LINKEN Oberschenkels, etwa sieben cm oberhalb des LINKEN Knies.

(Abb. 12)

- (7) Bewegen Sie nur die rechte Hand und legen Sie sie außen neben das Schienbein, und zwar auf halber Höhe zwischen der Außenseite des LINKEN Knies und der Außenseite des LINKEN Fesselgelenks.

(Abb. 13)

#T8
neben
Knöchel

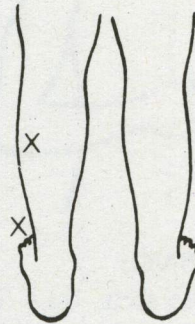


Abb. 13

- (8) Bewegen Sie nur die rechte Hand und halten Sie den dritten Zeh des LINKEN Fußes zwischen zwei Fingern.

(Abb. 13)

ANMERKUNG:

Der oder die Finger der linken Hand sind während dieser ganzen Sequenz auf dem RECHTEN Wangenknochen geblieben, während Sie nur die rechte Hand bewegt haben.

Hilft Spannungen abzubauen, die Kopfschmerzen, Atemprobleme, Verdauungsstörungen, Blähungen und Gewichtsprobleme verursachen.

(b) Für die LINKE Körperhälfte:

ANMERKUNG:

Die Sequenz für die LINKE Körperhälfte ist die Umkehrung der Sequenz für die Energieströme der RECHTEN Seite. Wenn die Zeit es Ihnen gestattet, so können Sie beide Sequenzen anwenden. Haben Sie dazu jedoch keine Zeit, so genügt die Anwendung für die verspanntere Seite. Teilen Sie einfach Ihre Zeit zwischen den sieben Schritten auf. Wenn die „zugeteilte“ Zeit um ist oder wenn Sie den Rhythmus des Universums in einem Schritt spüren, gehen Sie einfach zum nächsten Schritt über. Auch hier brauchen Sie nur die Schritte anzuwenden, die Ihnen besonders angenehm sind, denn eben diese bilden vielleicht die „veränderte“ oder „individualisierte“ Sequenz, die Ihr Körper gerade braucht.

Die 26 „Energiesicherheitsschlösser“ sind Ihre eigene, „individualisierte“ LEBENSKunst, das MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNEN.

Energiesicherheitsschlösser



Abb. 12

- (1) Legen Sie einen oder mehrere Finger der rechten Hand unter den LINKEN Wangenknochen.

(Abb. 12)

- (2) Legen Sie einen oder mehrere Finger der linken Hand unter die Mitte des LINKEN Schlüsselbeins.

(Abb. 12)

- (3) Bewegen Sie nur die linke Hand und legen Sie sie auf die vordere Mitte des letzten RECHTEN Rippenbogens.

(Abb. 12)

- (4) Bewegen Sie nur die linke Hand und legen Sie sie auf die hintere Mitte des letzten RECHTEN Rippenbogens oberhalb der RECHTEN Taillenseite.

(Abb. 13)

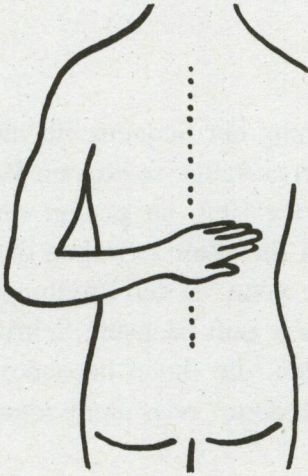


Abb. 13

- (5) Bewegen Sie nur die linke Hand und legen Sie sie auf die vordere Mitte des letzten LINKEN Rippenbogens.

(Abb. 12b)



Abb. 12b

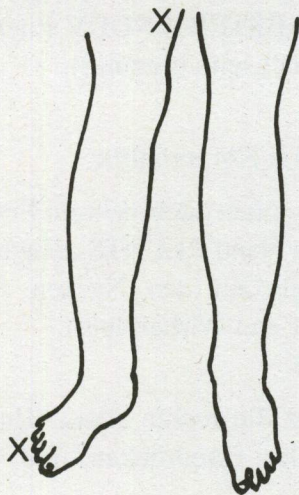


Abb. 12

- (6) Bewegen Sie nur die linke Hand und legen Sie sie auf die Innenseite des RECHTEN Oberschenkels, etwa sieben cm oberhalb des RECHTEN Knies.

(Abb. 12)

- (7) Bewegen Sie nur die linke Hand und legen Sie sie außen neben das RECHTE Schienbein, und zwar auf halber Höhe zwischen der Außenseite des RECHTEN Knies und der Außenseite des RECHTEN Fesselgelenks.

(Abb. 13)

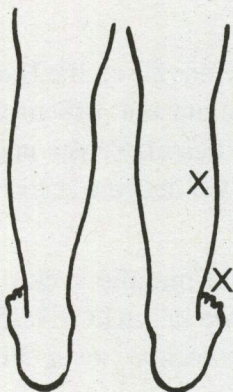


Abb. 13

- (8) Bewegen Sie nur die linke Hand und halten Sie den dritten Zeh des RECHTEN Fußes zwischen zwei Fingern.

(Abb. 13)

Hilft Spannungen abzubauen, die Kopfschmerzen, Atemprobleme und Verdauungsstörungen verursachen. (Schritte [1] und [6] können zur Harmonisierung von Unterleibsbeschwerden, Blähungen und Gewichtsproblemen benutzt werden.)

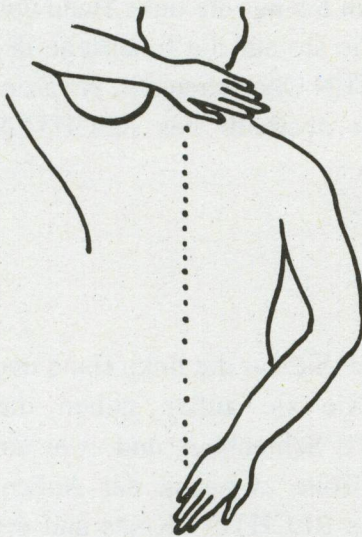


Abb. 14

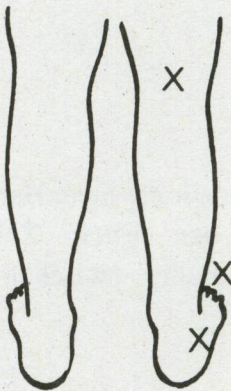


Abb. 15

3. Zur allgemeinen täglichen Kräftigung der RÜCKWÄRTIGEN ABSTEIGENDEN Energie (fließt an der Körperrückseite hinunter):
(Abb. 14 und 15)

(a) Für die RECHTE Körperhälfte:

- (1) Legen Sie einen oder mehrere Finger der linken Hand RECHTS neben die Halswirbel (auf den Nacken zwischen Ohr und Wirbelsäule).
(Abb. 14)

- (2) Legen Sie die rechte Hand (Handfläche oder Handrücken) auf das Steißbein.
(Abb. 14)

- (3) Bewegen Sie nur die rechte Hand und legen Sie sie in die RECHTE Kniekehle.
(Abb. 15)

- (4) Bewegen Sie nur die rechte Hand und legen Sie sie auf die Außenseite des RECHTEN Fesselgelenks unterhalb des RECHTEN äußeren Knöchels.
(Abb. 15)

- (5) Bewegen Sie nur die rechte Hand und halten Sie den RECHTEN kleinen Zeh zwischen zwei Fingern.
(Abb. 15)

Hilft Spannungen abzubauen, die Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und Beschwerden in den Beinen verursachen.

Einfach – MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNEN

(b) Für die LINKE Körperhälfte:

ANMERKUNG:

Die Sequenz für die LINKE Körperhälfte ist die Umkehrung der Sequenz für die Energieströme der RECHTEN Seite. Wenn die Zeit es Ihnen gestattet, so können Sie beide Sequenzen anwenden. Haben Sie dazu jedoch keine Zeit, so genügt die Anwendung für die verspanntere Seite. Teilen Sie einfach Ihre Zeit zwischen den fünf Schritten auf. Wenn die „zugeteilte“ Zeit um ist oder wenn Sie den Rhythmus des Universums in einem Schritt spüren, gehen Sie einfach zum nächsten Schritt über. Wiederum können Sie jedes „Energiesicherheitsschloß“, das Sie nicht leicht erreichen, überspringen. Gehen Sie einfach zum nächsten bequemen Schritt über in dem Wissen, dass Sie sich die Übung so „individualisieren“.

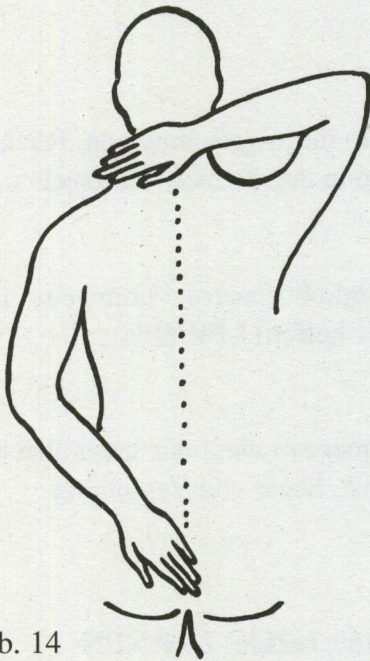


Abb. 14

- (1) Legen Sie einen oder mehrere Finger der rechten Hand LINKS neben die Halswirbel (auf den Nacken zwischen Ohr und Wirbelsäule).
(Abb. 14)

- (2) Legen Sie die linke Hand (Handfläche oder Handrücken) auf das Steißbein.
(Abb. 14)

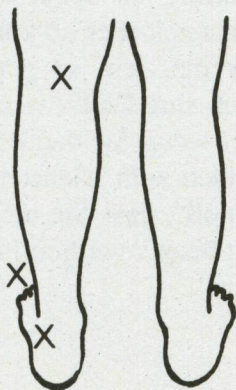


Abb. 15

- (3) Bewegen Sie nur die linke Hand und legen Sie sie in die LINKE Kniekehle.
(Abb. 15)

- (4) Bewegen Sie nur die linke Hand und legen Sie sie auf die Außenseite des LINKEN Fesselgelenks unterhalb des LINKEN äußeren Knöchels.
(Abb. 15)

- (5) Bewegen Sie nur die linke Hand und halten Sie den LINKEN kleinen Zeh zwischen zwei Fingern.
(Abb. 15)

Hilft Spannungen abzubauen, die Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und Beschwerden in den Beinen verursachen.

JIN SHIN JYUTSU ist unser Erbe. Es bedarf lediglich unseres Verlangens nach Bewusstsein. Es ist MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNEN.

PROJEKT III mit seinen drei oben aufgeführten Sequenzen dient der speziellen täglichen Wartung für völlige Harmonie in Körper, Geist, Seele und Verdauung.

Einfach – MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNEN

7. MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNEN

PROJEKT NR. IV – BESONDERE SEQUENZEN

Beleben und Aufschließen spezieller Körperenergiemuster:

(Eine oder mehrere der folgenden besonderen Sequenzen können jederzeit angewandt werden. Lassen Sie daraus eine LEBENSkunst zur Stärkung Ihrer Energie werden. Sie bilden unser tägliches Wartungsprojekt.)



Abb. 16

- (1) Verschränken Sie die Arme.
(Abb. 16)

19

(Legen Sie den Daumen leicht auf die Innenseite des Oberarms und die anderen Finger auf die Außenseite.)

Hilft Atmungs- und Verdauungsenergiemuster zu harmonisieren.

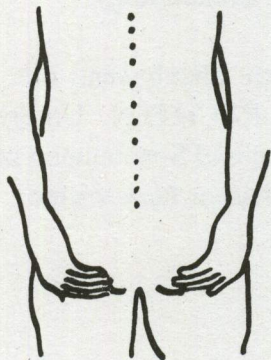


Abb. 17

- (2) Setzen Sie sich auf Ihre beiden Hände.
(Abb. 17)

25

(Handfläche oder Handrücken, was immer gerade am angenehmsten ist.)

Hilft das aufsteigende und das absteigende Energiemuster zu harmonisieren.



Abb. 18

- (3) Setzen Sie sich auf Ihre linke Hand (Handfläche oder Handrücken) und legen Sie die rechte Hand über die LINKE Schulter wie einen Kleiderbügel. (Abb. 18 und 19)

Hilft Spannungen abzubauen, die Beschwerden im LINKEN Unterleib, Atembeschwerden und Spannungen infolge übermäßigen Essens hervorrufen.

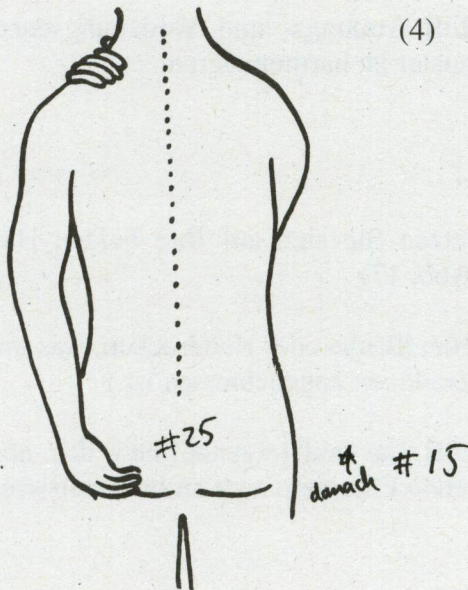


Abb. 19

- (4) Setzen Sie sich auf Ihre rechte Hand (Handfläche oder Handrücken) und legen Sie die linke Hand über die RECHTE Schulter wie einen Kleiderbügel. (Abb. 18 und 19, Umkehrung)

Hilft Spannungen abzubauen, die Beschwerden im RECHTEN Unterleib, Atembeschwerden und Spannungen infolge übermäßigen Essens hervorrufen.

- (5) Legen Sie die linke Handfläche leicht auf die Innenseite des RECHTEN Oberschenkels und die rechte Handfläche auf die Innenseite des LINKEN Oberschenkels.
(Abb. 20)



H1
nebeneinander
oder gekreuzt
vermittlest
- Betruerstrom

Hilft das absteigende Energiemuster zu harmonisieren.

Abb. 20

bei Übergewicht
untergewichtet

Hilft Spannungen abzubauen, die Beschwerden der Atemwege, der Verdauung und der Nerven hervorrufen, ebenso bei Blähungen und Fettleibigkeit.

Hilft bei der Harmonisierung körperlicher, geistiger und seelischer sowie verdauungsbezogener Energiefunktionen.

Wenn die linke Hand beschäftigt ist (wie etwa beim Telefonieren), legen Sie nur die rechte Handfläche auf die Innenseite des LINKEN Oberschenkels. Ist die rechte Hand beschäftigt, legen Sie nur die linke Handfläche auf die Innenseite des RECHTEN Oberschenkels.

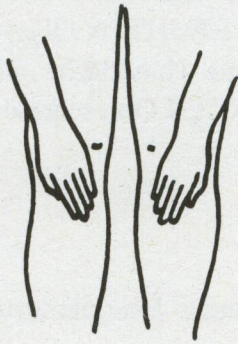


Abb. 21

- (6) Legen Sie einen oder mehrere Finger zugleich hinten auf die RECHTE und LINKE Wade, knapp unterhalb der Kniekehle. (Abb. 21) *(bei Verbrennungen Becken (boden), Arme ...)*

Hilft Muskelspannungen im ganzen Körper abzubauen.

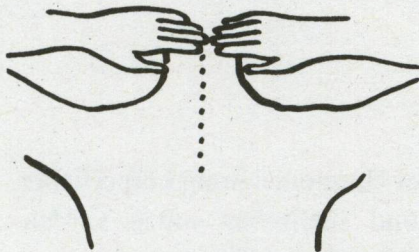


Abb. 22

- (7) Legen Sie einen oder mehrere Finger zugleich an die RECHTE und LINKE Schädelsbasis, und zwar im Sitzen, Stehen oder Liegen. (Abb. 22)

Hilft Spannungen abzubauen, die Kopfschmerzen, Augenleiden und allgemeine Müdigkeit hervorrufen.

- (8) Falten Sie die Hände (wie im Gebet) ohne die Schultern zu verspannen. Entspannen Sie dabei den ganzen Körper.

Hilft Spannungen in den Schultern abzubauen.

(9) Beleben der Energie durch Daumen und Finger:

- (a) Halten Sie den RECHTEN Daumen in der linken Hand.

(Abb. 5)

Hilft körperliche Ermüdung zu beseitigen und den Hinterkopf zu beleben, ebenso bei Atem- und Verdauungsbeschwerden.

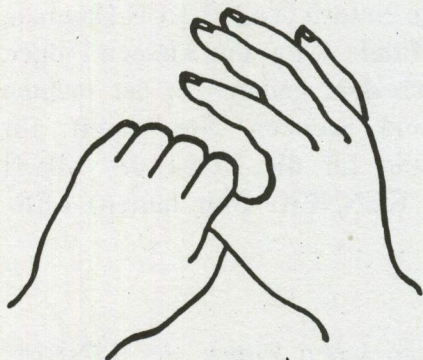


Abb. 5

- (b) Halten Sie den RECHTEN Zeigefinger in der linken Hand.

(Abb. 6, S. 26)

Hilft Spannungen des Verdauungs- und Ausscheidungstraktes, des Handgelenks, des Ellenbogens und des Oberarms zu harmonisieren.

- (c) Halten Sie den RECHTEN Mittelfinger in der linken Hand.

(Abb. 7, S. 22)

Hilft aufsteigende und absteigende Körperenergieströme zu harmonisieren. Wirkt belebend bei allgemeiner Müdigkeit, Augen- und Stirnbeschwerden.

- (d) Halten Sie den RECHTEN Ringfinger in der linken Hand.

(Abb. 8, S. 29)

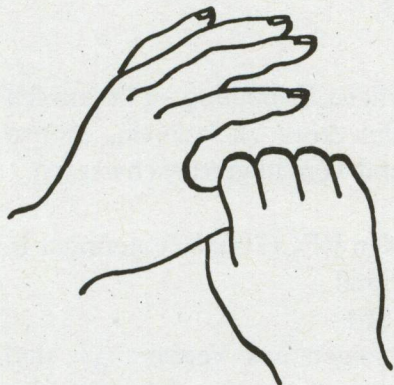
Hilft Spannungen der Atemwege sowie der Ohren zu harmonisieren.

- (e) Halten Sie den RECHTEN kleinen Finger in der linken Hand.

(Abb. 9, S. 29)

Hilft die Nerven zu beruhigen und bei Blähungen.

10. Zur Belebung der Energie für Beschwerden der LINKEN Körperhälfte kehren Sie Nr. 9 a. bis 9 e. einfach um.



Halten Sie einfach den LINKEN Daumen, Zeige-, Mittel-, Ring- und kleinen Finger, einen nach dem anderen in der rechten Hand, und wecken Sie damit Ihr Bewusstsein für die Kunst des MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNENS.

Sie können jeden Finger der LINKEN Hand einfach für die „zugeteilte“ Zeit halten oder bis Sie den Rhythmus des Universums darin spüren. Alle Finger können „in einer Sitzung“ angewandt werden oder aber nur einer oder eine beliebige Anzahl, was immer Sie gerade brauchen. Jedenfalls ist es unnötig zu warten, bis Sie Zeit haben, alle Finger durchzugehen.

ANMERKUNG:

Die LEBENSKunst ist das Bewusstsein unseres gegenwärtigen Zustandes. (Für weitere Einzelheiten siehe JIN SHIN JYUTSU Grundlagenhandbücher.)

1. Durch das Beleben unserer Energie verschwindet alle Disharmonie, Ungleichgewicht und Ängste, alle Einstellungen. Es entsteht innerer und äußerer rhythmischer Einklang mit der universellen Energie (Körperfunktionsenergiemuster). In diesem Zustand vollkommener Harmonie gibt es keine Unzulänglichkeiten.
2. Die drei hauptsächlichsten universellen Energiemuster:
 - (a) der Hauptzentrale Vertikale Strom (unsere Lebensquelle)
(Abb. 1 und 2, S. 15–17)
 - (b) der Hauptsächliche linke und rechte Vertikale „Monitor“- oder „Betreuer“-Strom
(Abb. 3 und 4, S. 19 und 20)
 - (c) der linke und rechte Diagonale „Vermittler“
(Abb. 3 und 4, S. 19 und 20)
 - (d) alle fließen an der Körperrückseite hinauf und an der Körpervorderseite hinunter und erhalten den Körper in rhythmischem Einklang mit dem Universum
 - (e) aus den obigen drei universellen Energiemustern entspringen unsere „individualisierten“ Körperfunktionsenergiemuster
 - (f) aus unseren „individualisierten“ zwölf Körperfunktionsenergiemustern entspringen die verschiedenen „besonderen“ Körperfunktionsenergien.

3. In unseren Händen („Starthilfekabel“) fließt die natürliche, vom Schöpfer geschenkte Energie. Es bedarf nur unseres Bewusstseins um ihre Gegenwart. Unsere beiden Hände („Starthilfekabel“) sind die „Lebensspender“, die Generatoren der universellen Quelle (des Schöpfers), die nicht etwa aus uns kommt, sondern aus dem ewig beständigen, ewig ausgewogenen universellen Vorrat.
4. Jin Shin Jyutsu ist unser Erbteil. Nur unser Verlangen nach Bewusstsein ist erforderlich. Mit unserem „individualisierten“ Begehren stecken wir selbst unsere Grenzen ab. Den „Querschnitt“ meines eigenen „Kabels“ FÜR MICH „wähle“ ich SELBST.
5. Es ist einfach nur – MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNEN. Es geht nicht darum, was ich „hinzufügen“ kann, um meine Spannungen zu lösen, sondern darum, wie ich die Gründe meiner Disharmonie „aufschließen“ kann.
6. Jin Shin Jyutsu heißt Vereinfachung – die Entmystifizierung des Unbekannten (unserer Ängste).
7. Über das halbe Jahrhundert unermüdlicher Bemühungen des Meisters Jiro Murai um die Wiederentdeckung der Kunst des Jin Shin Jyutsu und aus den annähernd dreißig Jahren meines eigenen Studiums dieser Kunst bestehen zahlreiche Augenzeugenberichte. Doch seien Sie lieber Ihr eigener Zeuge! Niemandes Zeugnis kann größer sein als MEIN EIGENES.

MICH SELBST KENNEN- (mir helfen) LERNEN

INDEX

A		Seite	M		Seite
Angst		10, 26	Muskeln.....		54
Ärger.....		11, 29	Müdigkeit.....		39, 54, 55
Arme.....		55			
Atmung.....	16, 44, 51, 52, 53, 55		N		
Augen.....		54, 55	Nerven.....		53, 55
Ausscheidung.....		48, 55			
			O		
B			Ohren.....		55
Beine.....		48			
Brustkorb.....		19	S		
			Senilität.....		15
E			Sorge.....		10, 22
Ellenbogen.....		55			
			T		
F			Trauer.....		11, 32
Fettleibigkeit.....		53, 55			
Fortpflanzung.....		16	U		
Füße.....		17	Unterleib.....		52
G			V		
Gedächtnis.....		15	Verdauung....		44, 51, 53, 55
Gewicht.....		44	Verstellung.....		12, 36
H			W		
Handgelenk.....		55	Wirbelsäule.....		17
Hüften.....		16	Wut.....		11, 29
K					
Kopf.....		44, 48, 54, 55			

False
Evidences
Appear
Real

Fulfillment
Understanding
No-thing

ISE

IT Infinite TRUTH

IS. Infinite Self

IS. Impersonal Self



ISBN 3-930530-00-7 • 13,50 Euro

Einführung in JIN SHIN JYUTSU IST. (Fortsetzung)

Die „Sicherheits-“
Energieschlösser
der Menschheit
und ihre Schlüssel

ERKENNE
MICH
SELBST
ES
IST.

JIN SHIN JYUTSU



Zweites Buch

Physio-Philosophie
(Natur-mühelose Wirklichkeit)

von Mary Burmeister

JIN SHIN JYUTSU IST.

Meister Jiro Murai



von Mary Burmeister



ERKENNE MICH SELBST ES IST.

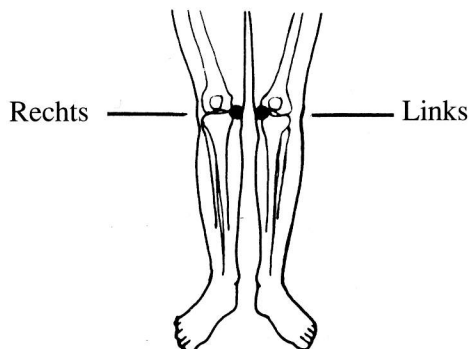
JIN SHIN JYUTSU IST.

Kosmische Kunstlose Kunst, MICH SELBST ZU ERKENNEN
(mir zu Helfen)

PHYSIO-PHILOSOPHIE
(Natur – die Mühelose Wirklichkeit)

Zweites Buch

Die „Sicherheits“-Energieschlösser der Menschheit und ihre Schlüssel.
Grundlegende Methoden zur Behebung alltäglicher Spannungen und
Stresse.



Illustriert von Barbara Landua

Übersetzt von Matthias Roth und Waltraud Riegger-Krause.

Auch all den anderen Jin Shin Jyutsu-Schülerinnen und -Schülern sei
herzlich gedankt, die sich verschiedentlich um die Übersetzung dieser
Bücher bemüht haben.

Mary Burmeister
Einführung ins JIN SHIN JYUTSU IST.
Zweites Buch

© 1981 für die englische Original-Ausgabe bei Jin Shin Jyutsu, Inc.

© für diese Ausgabe bei
Raphael Verlag Bonn
gebundener Ladenpreis Euro 13,50 (einschließlich 7 v. H. Umsatzsteuer)

ISBN 3-930530-01-5

verlegt bei **Raphael Verlag**
und **Jin Shin Jyutsu Service**
Klaus-Rainer Boesch
Quirinstr. 30, 53129 Bonn
Tel. 02 28 / 23 45 98 · Fax 02 28 / 23 94 04

Internet: www.jinshinjyutsu.de
E-Mail: info@jinshinjyutsu.de
E-Mail: JSJRaphael@aol.com

JIN SHIN JYUTSU

Copyright



Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Copyrighthalters in irgendeiner Art nachgedruckt, vervielfältigt, übermittelt, auf elektronischen oder optoelektronischen Datenträgern gespeichert und verbreitet werden. Anfragen hierzu richten Sie bitte direkt an die Jin Shin Jyutsu, Inc., U.S.A. oder an den Raphael Verlag Bonn.

Printed in the Federal Republic of Germany

VORWORT zur deutschen Übersetzung

Beim Übersetzen dieses einfachen und doch sehr dichten Buches wollten wir vor allem so nah wie möglich am Original bleiben. Vermeintliche Verbesserungen des Stils oder Klärungen der Inhalte, so schien uns, beinhalten zuviel Interpretation, um Marys Vorlage gerecht zu werden. Der Leser wird sich also hier, wie beim englischen Original, in die stellenweise ungewohnte Sprache mit ihren gezielten Wiederholungen, teilweise ungewöhnlichen Formulierungen und Satzkonstruktionen „einleben“ müssen, was ihm aber die Praxis (und für die sind diese Bücher letztendlich geschrieben) schnell ermöglichen dürfte.

Das Verständnis des Jin Shin Jyutsu ist so vielseitig wie die Kunst selbst. Stets sind Körper, Geist und Seele gemeint, und jeder Einzelne wird seinem gegenwärtigen Bewusstsein entsprechend den einen oder anderen Aspekt stärker heraushören. Auch uns ging es beim gemeinsamen Übersetzen nicht anders; so spiegelt die vorliegende Arbeit den jetzigen Stand unseres gemeinsamen Verständnisses wider und mag in kommenden Jahren Veränderungen erfahren.

Im allgegenwärtigen „KNOW MYSELF“ begegnete uns die erste und möglicherweise größte Herausforderung: „mich kennen“, „mich selbst erkennen“ oder gar „mein Selbst erkennen“? Die drei Bedeutungsebenen schwingen sicher alle mit. Unsere Wahl fiel für Marys als Aufforderung formuliertes „KNOW MYSELF IT IS“ auf „ERKENNE MICH SELBST ES IST“, das der ganzen Bandbreite dessen, was Mary mit „Physio-Philosophie“ bezeichnet (s. S. 1), Rechnung trägt. Beim sprachlich eindeutigeren „Getting to KNOW MYSELF“ blieben wir bei „MICH SELBST KENNENLERNEN“.

Fast auf jeder Seite des Buches steht „jumper cable (hold) ...“. Der Leser des ersten Buches weiß bereits, dass Mary unsere Hände mit Starthilfekabeln (jumper cables) zum Wiederaufladen der erschöpften Energiebatterie vergleicht. Schreibt sie nun aber „jumper cable (hold) the knee“ so kann man im Deutschen nicht sagen „Starthilfekabel (halte) dein Knie“. Um komplizierten Umschreibungen zu entgehen, haben wir uns daher für das unter deutschen Jin Shin Jyutsu Schülerinnen und Schülern ohnehin schon verbreitete Wort „strömen“, das ja zum Bild des Kabels passt, entschieden.

Schließlich sind Wortspiele, die in der Übersetzung verloren gehen, jeweils im Text auf der entsprechenden Seite per Fußnote erklärt.

Bleibt uns, dem Leser und Anwender Spaß (FUN - fulfillment, understanding, nothing) auf seinem Weg der Selbstkenntnis und -erkenntnis zu wünschen. In Dankbarkeit,

Waltraud Riegger-Krause

Matthias Roth

Dem Meister Jiro Murai und meinem geliebten Vater und Mutter gewidmet.

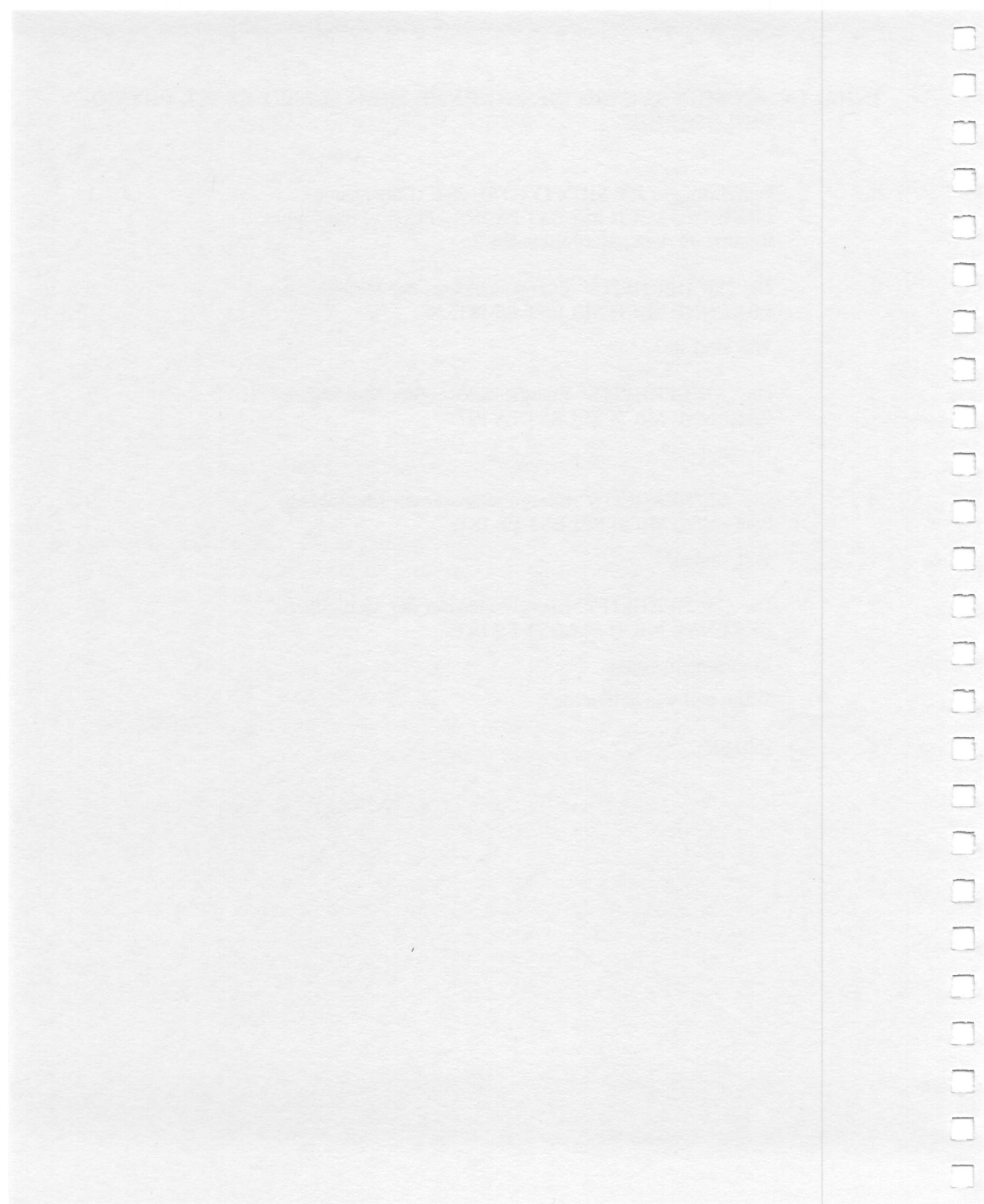
Mary Burmeister

ERKENNE MICH SELBST ES IST.

JIN SHIN JYUTSU IST. – die Kosmische Kunstlose Kunst MICH SELBST ZU
ERKENNEN – (mir zu Helfen), PHYSIO-PHILOSOPHIE hat nicht zum Ziel, die regel-
mäßige Behandlung durch anerkannte medizinische Instanzen zu ersetzen.

INHALT – JIN SHIN JYUTSU IST. ERKENNE MICH SELBST ES IST. PHYSIO- PHILOSOPHIE

1.	Einführung in JIN SHIN JYUTSU IST. (Fortsetzung): ERKENNE MICH SELBST ES IST.– Physio-Philosophie Benutzt du dein „Starthilfekabel“?	1
2.	Die „SICHERHEITS“-Energieschlösser der Menschheit- ERKENNE MICH SELBST ES IST: Was sind sie?	6
3.	Die „SICHERHEITS“-Energieschlösser der Menschheit- ERKENNE MICH SELBST ES IST: Wo sind sie?	7
4.	Die „SICHERHEITS“-Energieschlösser der Menschheit- ERKENNE MICH SELBST ES IST: Wer sind sie?	9
5.	Die „SICHERHEITS“-Energieschlösser der Menschheit- ERKENNE MICH SELBST ES IST: Zusammenfassung: Wann und wie helfen Sie?	66
6.	INDEX	



1. EINFÜHRUNG: JIN SHIN JYUTSU IST. (Fortsetzung): PHYSIO-PHILOSOPHIE - ERKENNE MICH SELBST ES IST.

PHYSIO – Natur (Kunst des Schöpfes)
PHILOSOPHIE – Mühelose Wirklichkeit –
ERKENNE MICH SELBST ES IST.

Kosmische Kunstlose Kunst MICH
SELBST ZU ERKENNEN (mir zu Helfen)

Als Jiro Murai einen Zusammenhang zwischen dem menschlichen Körper und dem Gebrauch der Hände auf verschiedene Weisen im Gebet erkannte, beschloss er, seine Forschungen in Gebet und Fasten fortzusetzen.

Täglich erfuhr er die Strömungsmuster in seinem Körper. Schließlich zeichnete er seine Erfahrungen auf. Diese Forschungsarbeit nannte er „JIN SHIN JYUTSU“, ERKENNE MICH SELBST ES IST., Kunst des Schöpfers durch den Mitfühlenden Menschen.

In den früheren Jahren seiner Erfahrung nannte er sie „Jin Shin Jyutsu“, jedoch unter Verwendung von Schriftzeichen, die lediglich Körper – Geist – Kunst bedeuten.

Als er jedoch tiefer in die Kunst hineinforschte, benannte er sie um in „En Mei Jyutsu“, was langes Leben oder Kunst der Langlebigkeit bedeutet.

Nach langjähriger Forschungsarbeit erkannte er die Tiefe der Kunst und benannte sie wiederum, in „JIN SHIN JYUTSU“, ERKENNE MICH SELBST ES IST., Kunst des Schöpfers durch den Mitfühlenden (bewußten und verstehenden) MENSCHEN.

Nun, nach vielen Jahren eigener Forschung in dieser Kunst und angesichts des sich ausdehnenden Bewusstseins, glaube ich, dass es das allgemeine Verständnis erleichtern wird, wenn wir die Kunst „PHYSIO-PHILOSOPHIE“, ERKENNE MICH SELBST ES IST nennen. Physio bedeutet Natur (die eine Ordnung) und Philosophie bedeutet Mühelose Wirklichkeit (Das Nicht-sein sein – „NATUR – DIE MÜHELOSE WIRKLICHKEIT“, ERKENNE MICH SELBST ES IST.)

„EINFÜHRUNG IN JIN SHIN JYUTSU IST. Erstes Buch“ kam mit folgendem Satz zum Abschluss: „7. Über das halbe Jahrhundert unermüdlicher Bemühungen des Meisters Jiro Murai um die Wiederentdeckung der Kunst des Jin Shin Jyutsu und aus den annähernd dreißig Jahren meines eigenen Studiums dieser Kunst bestehen zahlreiche Augenzeugenberichte. Doch seien Sie lieber Ihr eigenes Zeugnis! Kein Zeugnis kann größer sein als das MEINER SELBST. MICH SELBST KENNEN (mir Helfen) lernen.“

BENUTZT DU, BIST DU DEIN „STARTHILFEKABEL“?

BIST DU DEIN EIGENES ZEUGNIS?

Wenn du mindestens dreißig Minuten bis eine Stunde täglich damit verbracht hast, die Kunst anzuwenden (dein „Starthilfekabel“ zu sein), bist du dein eigenes Zeugnis!

- I. 1. Entspanne dich.
2. Sei das Fallenlassen deiner Schultern.
3. Neige leicht deinen Kopf.
4. Sei das LÄCHELN.
5. Atme aus, entlade all deinen „Schmutz, Staub und schmierigen Dreck“, alle Skepsis.
6. Genieße das Einatmen, Empfangen, deines „Lebensatems“.
7. Sei die Essenz innerhalb des Atems, ES IST ERKENNE MICH SELBST.
- II. 1. Ströme (halte) deinen Daumen.



*engl.: „dirt, dust and greasy grime“

2. Atme aus, entlade all die Unreinheiten (Schmutz, Staub und schmierigen Dreck), die in uns sind an das Universum, welches sie einatmet und reinigt ehe wir sie wieder empfangen.
 3. EMPFANGE deinen Lebensatem mit Bewusstsein und Verständnis. (Atme ein, empfange die Kosmische Energie-Kraft – das Vergeistigende.)
 4.
 - a. Alle Sorgen beginnen dahinzuschmelzen.
 - b. Alltagsermüdung wird „hausgeputzt“.
 - c. Magenverstimmungen werden beseitigt.
- III. 1. Lächele einfach weiter, sei das LÄCHELN, während du all deinen „Schmutz, Staub und schmierigen Dreck“ entlädst, und EMPFANGE deinen Lebensatem (keine Förmlichkeiten – EMPFANGE einfach), ströme (halte) deinen Zeigefinger und lerne
MICH SELBST KENNEN ES IST.



2.
 - a. ALLE ÄNGSTE beginnen dahinzuschmelzen.
 - b. Aufnahme- und Ausscheidungsfunktionen beginnen sich zu verbessern.

- IV. 1. Sei ganz einfach weiterhin das LÄCHELN, entlade und EMPFANGE deinen Lebensatem, ströme (halte) deinen Mittelfinger und lerne MICH SELBST KENNEN ES IST.



2. a. Alle Frustrationen, Unentschlossenheiten und Wut beginnen dahinzuschmelzen.
b. Harmonie wird wiederhergestellt.
c. Augenspannungen beginnen sich zu lösen.

- V. 1. Sei ganz einfach weiterhin das LÄCHELN, entlade und EMPFANGE deinen Lebensatem, ströme (halte) deinen Ringfinger und lerne MICH SELBST KENNEN ES IST.



2. a. Alle tiefe Traurigkeit, Verletzungen und Depressionen schmelzen dahin.
b. Die Körperenergie beginnt zuzunehmen.
c. Das Lächeln zu sein, zu entladen und deinen Lebensatem zu EMPFANGEN wird einfacher (natürlich und mühelos) – das ERKENNE MICH SELBST ES IST.

- VI. 1. Sei ganz einfach weiterhin das LÄCHELN, entlade und EMPFANGE deinen Lebensatem, ströme (halte) deinen kleinen Finger und lerne MICH SELBST KENNEN ES IST.



2. a. ALLE BEMÜHUNGEN schmelzen dahin und du kannst ganz einfach das SELBST, das du bist SEIN, – ERKENNE MICH SELBST ES IST.
- b. Herzfunktionen werden harmonisiert.
- c. Die Körperenergie beginnt zuzunehmen.
- d. Nerven werden entspannt.
- e. Vollkommener FRIEDE umhüllt deinen Körper im Prozess des MICH SELBST KENNENLERNENS ES IST.
- VII. 1. Sei das Lächeln, entlade und EMPFANGE mit Bewusstsein und Verständnis nur „Sechsendreißig“, der tausenden von Lebensatemzügen, die wir pro Tag EMPFANGEN für Harmonie – Gesundheit Wohlstand und Glück – ERKENNE MICH SELBST ES IST.
2. SEIN ist einfach. Unser „TUN“ (Bemühung) ist es, was komplex ist.
3. Wie in „EINFÜHRUNG IN JIN SHIN JYUTSU IST., Erstes Buch“ erwähnt, sind wir menschliche „WESEN“, nicht „TUER“ (in Engl.: human „BEINGS“ not „DOINGS“).

2. DIE „SICHERHEITS“-ENERGIESCHLÖSSER DER MENSCHHEIT – ERKENNE MICH SELBST ES IST.

WAS SIND SIE?

1. Wie ihr Name es zum Ausdruck bringt, sind sie unsere treuesten Freunde „SICHERHEITS“-Energieschlösser.
2. Es liegen sechsundzwanzig „SICHERHEITS“-Energieschlösser auf der rechten Seite des Körpers und sechsundzwanzig „SICHERHEITS“-Energieschlösser auf der linken Seite des Körpers.
3. Sie sind unser „SICHERHEITS“-Alarmsystem. Sie „verschließen sich“, wenn wir den Körper missbrauchen. Damit warnen sie uns, dass wir auf „Probleme“ „zusteuern“.
4. Wenn wir auf ihre freundliche Warnung hören, können wir uns „sofort“ aus unserem Leid heraushelfen – ERKENNE MICH SELBST ES IST.
5. Warum sechsundzwanzig „SICHERHEITS“-Energieschlösser? Jede Zahl kam mit einer bestimmten individuellen Bedeutung und Zweck ins Universum. Sechsundzwanzig bedeutet VOLLSTÄNDIG.
6. WO BEFINDEN SIE SICH? Jedes der sechsundzwanzig „SICHERHEITS“-Energieschlösser befindet sich an angebrachter Stelle auf dem Körper entsprechend seiner jeweiligen Bedeutung und Zweck, wie wir sehen werden – ERKENNE MICH SELBST ES IST.

ALLE MEINE LEIDEN SIND EINFACH:
Ich KENNE MICH SELBST nicht.

3. DIE „SICHERHEITS“-ENERGIESCHLÖSSER DER MENSCHHEIT – ERKENNE MICH SELBST ES IST.

WO BEFINDEN SIE SICH?

1. Zuallererst, wie in „EINFÜHRUNG IN JIN SHIN JYUTSU IST., Erstes Buch, Projekt Nr. I, die Lebensquelle“ vorgestellt, ist die Hauptzentrale Vertikale Universelle Harmonisierungsenergie die Lebens QUELLE für unsere zwei Sätze von je sechszwanzig (linke und rechte Körperhälfte) „SICHERHEITS“-Energieschlössern.
2. Die Hauptzentrale Vertikale Universelle Harmonisierungsenergie fließt an der Wirbelsäule hoch, über den Kopf hinweg und über die vordere Körpermitte hinunter.
3. Dieses Strömungsmuster ist die QUELLE für die Funktionen des Körpers.
4. Dieses Strömungsmuster harmonisiert die linke und rechte Seite der Funktionen des Körpers.
5. Dieses Strömungsmuster teilt sich in die rechte und linke vertikale „Betreuer“-Universelle Harmonisierungsenergie.
6. Das linke Strömungsmuster „betreut“ alle linken Körperenergiefunktionen.
7. Das rechte Strömungsmuster „betreut“ alle rechten Körperenergiefunktionen.
8. Diese Strömungsmuster unterteilen sich weiter in die linke und die rechte diagonale „Vermittler“-Universelle Harmonisierungsenergie.

9. Diese Strömungsmuster „vermitteln“ zwischen dem linken und rechten „Betreuer“-Strömungsmuster.
10. Während sie zwischen dem linken und rechten „Betreuer“-Strömungsmuster „vermitteln“, harmonisieren sie mit der Hauptzentralen Vertikalen Universellen Harmonisierungsenergie – der QUELLE.
11. Dreiundzwanzig „SICHERHEITS“-Energieschlösser liegen auf dem „Betreuer“-Universelle Harmonisierungsenergie- Strömungsmuster.
12. Drei „SICHERHEITS“-Energieschlösser liegen auf dem „Vermittler“-Universelle Harmonisierungsenergie-Strömungsmuster.
13. Es liegen jeweils sechsundzwanzig „SICHERHEITS“-Energieschlösser auf der rechten und auf der linken Seite des Körpers.
14. Alle Körperfunktionen gibt es paarweise, eine linke und eine rechte Seite. Der einzige „Einzelstrom“ ist die Hauptzentrale Vertikale Universelle Harmonisierungsenergie – die QUELLE – ERKENNE MICH SELBST ES IST.

ERKENNE MICH SELBST ES IST.

Selbstkenntnis ist der SCHLÜSSEL, um frei zu sein von allem Leiden.

SEI DAS LÄCHELN.

SEI DAS FALLENLASSEN DEINER SCHULTERN.

ENTLADE (atme aus) all den Schmutz, Staub und schmierigen Dreck*.

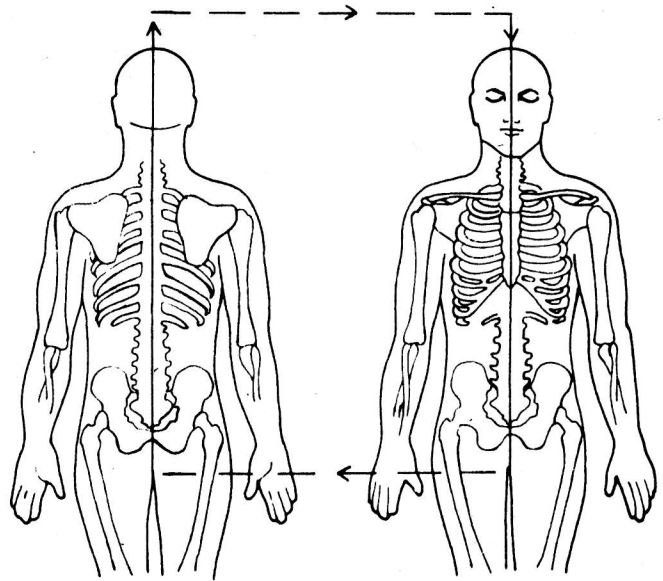
EMPFANGE (atme ein) all deine Kosmische Fülle.

4. DIE „SICHERHEITS“-ENERGIESCHLÖSSER DER MENSCHHEIT – ERKENNE MICH SELBST ES IST.

WER SIND SIE?

1. Das O („Oval“), das einzige „Einzel“-Strömungsmuster, befindet sich:

KOSMISCHES EI –
nichts („kein Ding“),
keine Begrenzungen,
grenzenlos.



spiritueller
aspekt

- a. O („Oval“) kam ins Universum mit der Bedeutung grenzenloses Licht; der „Atem“ selbst; die wurzellose Wurzel.

unser
Zugang
menschl. aspekt

- b. Im Menschen heißt es die Hauptzentrale Vertikale Universelle Harmonisierungsenergie, die in der Mitte der Körpervorderseite hinunter-, der Wirbelsäule entlang hinauf-, über den Kopf hinweg wieder in der Mitte der Körpervorderseite hinunterfließt – das „Oval“.

emotionaler
Aspekt

c.

Indem wir unsere Hand, Daumen, Finger, Handfläche oder -rücken („Starthilfekabel“) an diese Harmonisierungsenergie, das Oval, anlegen, können wir die „erschöpfte“ Energiebatterie „wiederaufladen“ helfen; der Energie-QUELLE für den Körper helfen – ERKENNE MICH SELBST ES IST.

physischer
Aspekt

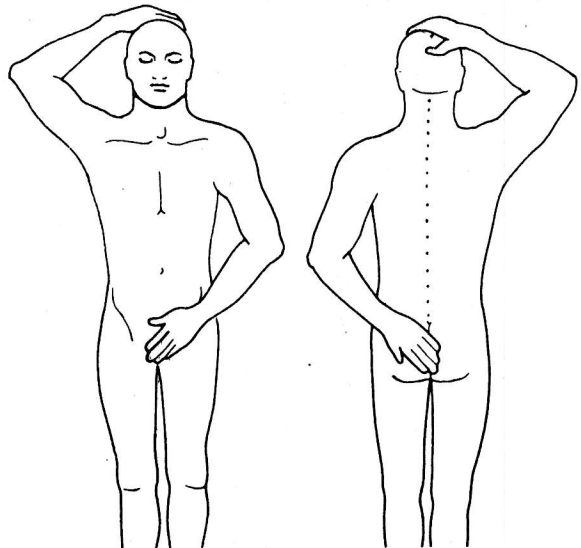
d.

HILFT:
Harmonie des gesamten Wesens.

e.

Ströme (halte) einfach die obere Kopfmittle mit der rechten Hand und das Schambein (symphysis pubica) und/oder das Ende der Wirbelsäule (Steißbein) mit der linken Hand, und innerhalb einiger Minuten, mehr oder weniger, kann man spüren, wie Frieden, Ausgeglichenheit und Glücksgefühl das ganze Wesen überkommen – ERKENNE MICH SELBST ES IST.

Zugang



„QUICKIE“ Selbsthilfe-Wiederaufladung (Starthilfekabel):

1. Ströme (halte) die rechte Handinnenfläche mit Daumen oder Finger(n) der linken Hand; dann ströme (halte) die linke Handinnenfläche mit Daumen oder Finger(n) der rechten Hand.



2. Während du deine „Starthilfekabel“ wie oben beschrieben anlegst:

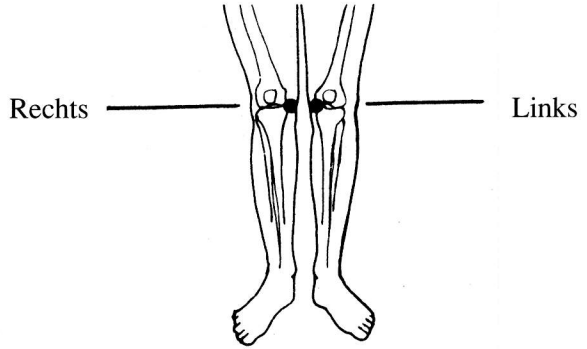
- a. Sei das Fallenlassen deiner Schultern
- b. Neige deinen Kopf in eine bequeme Stellung (wo du sein Gewicht nicht spürst).
- c. Sei das LÄCHELN.
- d. Atme allen „Schmutz, Staub und schmierigen Drück“ vom Kopf bis zu den Zehen aus („gib“ sie liebevoll hinaus).
- e. Empfange dankbar (atme ein) die Kosmische Energie von den Zehen bis zum Kopf.
- f. Beginne die Ausatmungen zu zählen, von eins bis sechunddreißig.
- g. Nun sind wir im „ATEM“ selbst. „Nur im Atem“ sein ist der Himmel auf Erden, wo „nichts“ (engl.: „no-thing“, „kein Ding“) ist. Dies ist WIRKLICHKEIT PHYSIO-PHILOSOPHIE (Natur, die mühelose Wirklichkeit) – ERKENNE MICH SELBST ES IST.

↗ #4 d
#15 0
#7 9

d #4
0 #15
9 #7 ↘

2. Das „SICHERHEITS“-Energieschloss Nummer 1 befindet sich:

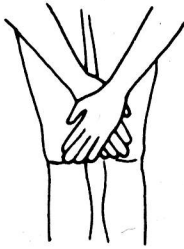
Alle Schöpfung entspringt aus Einheit



- Notfallgriff
- bei Verschlucken
- bei Hypervent.
- wenn was in Lufttröhre kommt
- richtige Ton (Gespräch)
- Kickstarter
- Selbstbewusstsein
- Energiestau Kopf / Oberkörper
- Energie nach unten ziehen
- H1 → Verdauung

- NS, Krebs ... 1 Jahr
1 h 1 halbes 12
(oder Daumen)

- a. „1“ kam ins Universum mit der Bedeutung Urbeweger, die extreme Höhe mit der extremen Tiefe verbinden.
- b. Im Menschen verbindet sie die Zehen mit dem Kopf (Rücken, aufsteigende Energie) und den Kopf mit den Zehen (Vorderseite, absteigende Energie) – ERKENNE MICH SELBST ES IST.
- c. Daher können wir, indem wir einfach unsere Hand, Daumen, Finger, Handfläche oder -rücken („Starthilfekabel“) auf unseren Freund, „SICHERHEITS“-Energieschloss Nummer 1, legen, die „erschöpfte“ Energiebatterie „wiederaufladen“ helfen; der vorne absteigenden Energie helfen – ERKENNE MICH SELBST ES IST.
- d. HILFT:
Unterleibsbeschwerden (Blähungsbeschwerden); dies wiederum hilft der Atmung; Kopfbeschwerden.



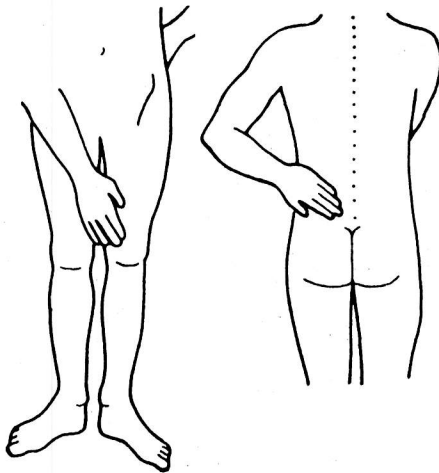
- e. Ströme (halte) einfach die Innenseite (mediale) des linken und rechten Knies, und innerhalb einiger Minuten, mehr oder weniger, kann man spüren, wie das Unwohlsein wegzuschmelzen beginnt – ERKENNE MICH SELBST ES IST.

„QUICKIE“ Selbsthilfe-Wiederaufladung (Starthilfekabel):

1. Ströme (halte) den rechten Daumen mit der linken Hand und ströme (halte) dann den linken Daumen mit der rechten Hand.



2. Oder ströme „SICHERHEITS“-Energieschlösser Nr. 1 und 2 zusammen:

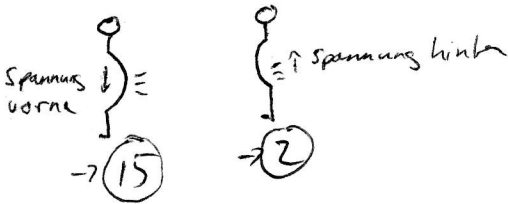


- a. Lege die linke Hand auf das rechte Knie, „SICHERHEITS“-Energieschloss Nr. 1 und die rechte Hand auf den rechten hinteren Beckenrand, „SICHERHEITS“-Energieschloss Nr. 2.
- b. Lege die rechte Hand auf das linke Knie, „SICHERHEITS“-Energieschloss Nr. 1, und die linke Hand auf den linken hinteren Beckenrand, „SICHERHEITS“-Energieschloss Nr. 2.

- Zweifel, Zwiſt
- Last tragen
- aufrichtung Wirbelsäule
- knochenspezialist / chiropr.

Gleichgewicht,
Harmonie,
SEL das LÄCHELN.

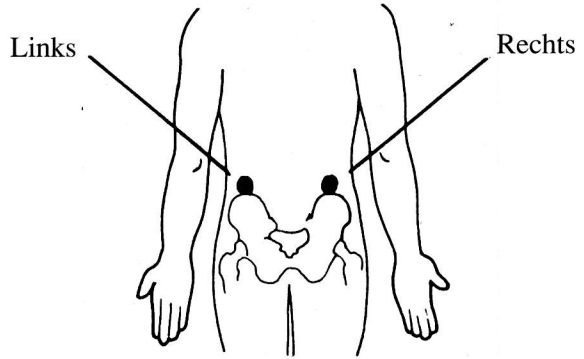
- Beckenharmonie
- Blutdruck !



2 + 3 weg freimachen



- Das „SICHERHEITS“-Energieschloss Nummer 2 befindet sich:



- „2“ kam ins Universum mit der Bedeutung Lebenskraft für alle Kreaturen (Weisheit) – ERKENNE MICH SELBST ES IST.
- Indem wir unsere „Starthilfekabel“ anlegen können wir unsere „erschöpfte“ Energiebatterie wiederaufladen; der rückwärtig aufsteigenden Energie helfen; Spannung/ Stress in den Beinen lindern.
- HILFT:
Dem allgemeinen Wohlgefühl; Rückenbeschwerden; Verdauung; Atmung; Spannung/ Stress in den Beinen.
- Ströme (halte) einfach den linken und rechten hinteren Beckenrand („Sicherheits“-Energieschloss Nr. 2); und innerhalb einiger Minuten, mehr oder weniger kann man spüren wie Spannung und Stress wegzuschmelzen beginnen.

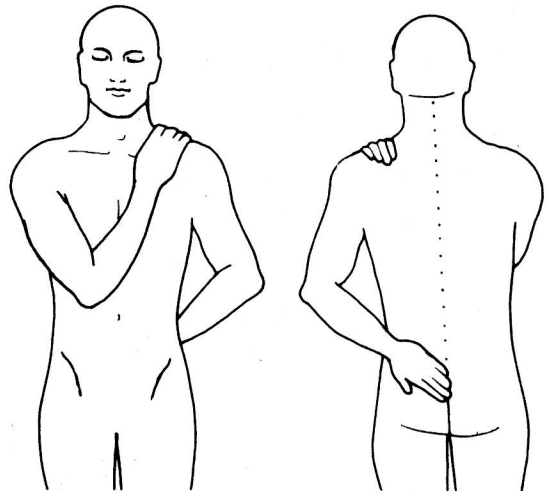
„QUICKIE“ Selbsthilfe-Wiederaufladung (Starthilfekabel):

1. Ströme (halte) den rechten Ringfinger mit der linken Hand und dann den linken Ringfinger mit der rechten Hand.



2. Oder ströme „Sicherheits“-Energieschlösser Nr. 2 und 3 zusammen:

- a. Linke Hand auf rechte Schulter, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 3, und rechte Hand auf rechten hinteren Beckenrand, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 2.
- b. Rechte Hand auf linke Schulter, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 3, und linke Hand auf linken hinteren Beckenrand, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 2.



- Türe lässt altes raus + neues rein

- Zusammenhänge sehen

4.

Das „SICHERHEITS“ Energieschloss Nummer 3 befindet sich:

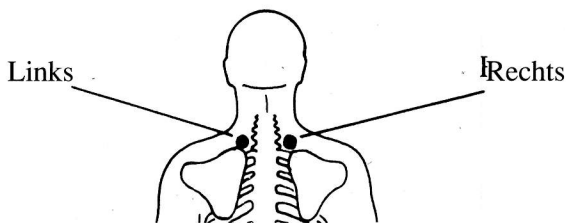
Tür des Lebens.

SEI das LÄCHELN.

ENTLADE (atme aus)
alle Skepsis.

EMPFANGE (atme ein)
deine Fülle.

ERKENNE MICH SELBST ES IST.

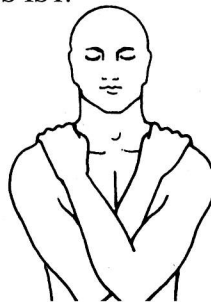


a. „3“ kam ins Universum mit der Bedeutung Verständnis, „Tür“, Abwehr gegen Probleme und Beschwerden.

b. Indem wir unser „Starthilfekabel“ anlegen, können wir unsere „erschöpfte“ Energiebatterie „wiederaufladen“; Spannung/Stress in unseren Lungen helfen und dadurch wiederum den Beckengürtel entspannen.

c. HILFT:
Atmung; lindert Fieber und Erkältung; Halsweh; unser persönliches „Antibiotikum“; Stauungen in Leiste und Füßen.

d. Ströme (halte) einfach die linke und/oder rechte Schulter, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 3, und innerhalb einiger Minuten, mehr oder weniger, kann man spüren, wie Spannung/Stress wegzuschmelzen beginnen – ERKENNE MICH SELBST ES IST.



! - negative Gedanken
loslassen

- öffnet Brustbereich
(Ranacher)

! - abwehr: ^{je} #3 + alle Finger

- Stau in armen H+3
+ gegenüberl. Zehenstrom

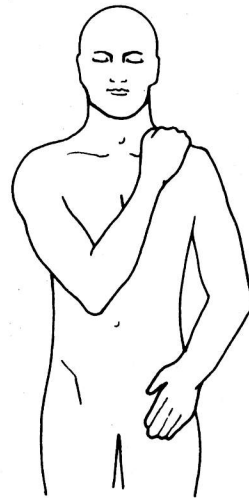
- Verständnis

„QUICKIE“ Selbsthilfe-Wiederaufladung (Starthilfekabel):

1. Ströme (halte) den rechten Mittelfinger mit der linken Hand und dann den linken Mittelfinger mit der rechten Hand.



2. Oder ströme die Schulter, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 3, und die Leiste, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 15:
 - a. Linke Hand auf rechte Schulter, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 3, und rechte Hand auf rechte Leistenbeuge, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 15.
 - b. Rechte Hand auf linke Schulter, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 3, und linke Hand auf linke Leistenbeuge, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 15.



- Entscheidungen

- Ein/ausgang Seele 5.

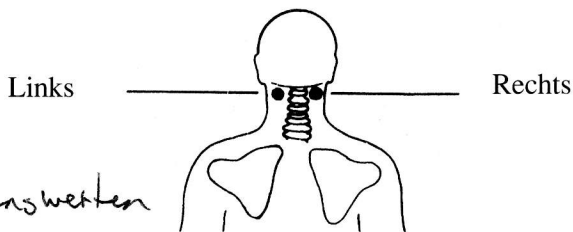
- Präsenz

VISION -

Selbstveränderung beginnt mit Selbststudium. Flaches Atmen verursacht Disharmonie. Tiefes

Atmen führt zu einer liebenden + Liebenswerten Persönlichkeit.

Das „SICHERHEITS“-Energieschloss Nummer 4 befindet sich:



- Sterbeprozess / Übergang
eigene 4# wenn es bei
Sterbenden nicht geht (-> #7)

- Sorgloses, inneres Kind

- Kontakt zu ungeb. Kind

- Fenster

- L21 + R4 u.u. Augen
(Seite 19)

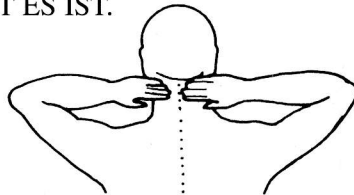
- Depressionen, Migräne
Müdigkeit

a. „4“ kam ins Universum mit der Bedeutung Messende Intelligenz, die jeder Körperenergiefunktion ihren Bedürfnissen entsprechend aus der unerschöpflichen Fülle unserer Quelle alles zumisst, was sie braucht; das „Fenster“, das Licht (Wissen) und Luft (Leben-Atem) hereinlässt – ERKENNE MICH SELBST ES IST.

b. Indem wir unser „Starthilfekabel“ anlegen, können wir unsere „erschöpfte“ Energiebatterie wiederaufladen; der Energieversorgung für jede der Körperenergiefunktionen helfen.

c. HILFT:
Schlaflosigkeit; Kopfschmerzen; Spannung/Stress in Augen, Hals, Beinen.

d. Ströme (halte) einfach die linke und/oder rechte Schädelbasis, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 4, und innerhalb einiger Minuten, mehr oder weniger, kann man spüren, wie Spannung/Stress wegzuschmelzen beginnen – ERKENNE MICH SELBST ES IST.

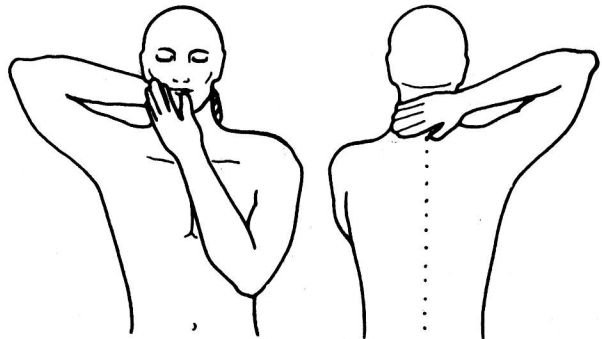


„QUICKIE“ Selbsthilfe-Wiederaufladung (Starthilfekabel):

1. Ströme (halte) den rechten Ringfinger mit der linken Hand und dann den linken Ringfinger mit der rechten Hand.



2. Oder ströme die Schädelbasis, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 4, und den Wangenknochen, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 21:
 - a. Linke Hand an die rechte Schädelbasis, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 4 und rechte Hand auf linken Wangenknochen, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 21.
 - b. Rechte Hand an die linke Schädelbasis, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 4 und linke Hand auf rechten Wangenknochen, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 21.

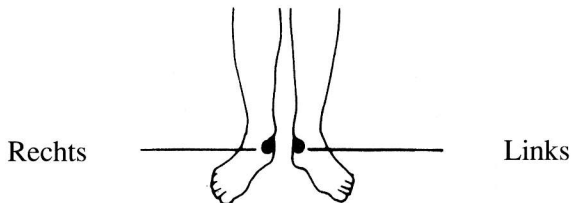


→ 5 Sinne, 5 Finger + 5 Zehen

6. Das „SICHERHEITS“-Energieschloss Nummer 5 befindet sich:

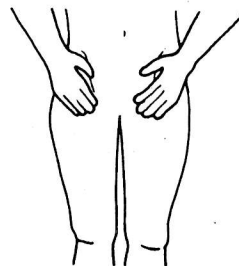
Beseitigt ANGST – falsche
Beweise, die wahr erscheinen,
um zu entdecken:

ERKENNE MICH SELBST ES IST.



- Put off the old, put on the new

- a. „5“ kam ins Universum mit der Bedeutung Erneuerung, das Alte ablegen und das Neue annehmen.
- b. Indem wir unser „Starthilfekabel“ anlegen, können wir unsere „erschöpfte“, Energiebatterie wieder aufladen; uns den natürlichen Gegebenheiten anpassen, um von aller Gefangenschaft befreit zu sein.
- c. HILFT:
Stauung im Brustraum; Verdauungsbeschwerden; Spannung/ Stress in Rücken und Hüfte; Hörbeschwerden.
- d. „Ströme (halte) einfach die linke und rechte Leistenbeuge, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 15, und innerhalb einiger Minuten, mehr oder weniger, kann man spüren, wie Spannung/Stress in Beinen und Füßen wegzuschmelzen beginnen und das LÄCHELN das gesamte Wesen erfasst – ERKENNE MICH SELBST ES IST.

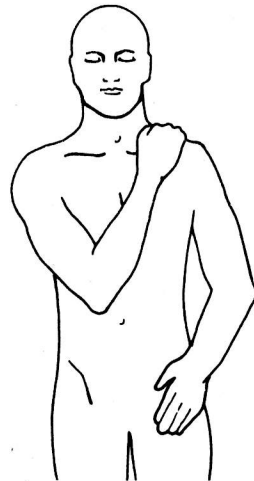


„QUICKIE“ Selbsthilfe-Wiederaufladung (Starthilfekabel):

1. Ströme (halte) den rechten Zeigefinger mit der linken Hand und dann den linken Zeigefinger mit der rechten Hand.



2. Oder ströme die Leistenbeuge, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 15, und die Schulter, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 3:
 - a. Rechte Hand an rechte Leistenbeuge, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 15 und linke Hand auf rechte Schulter, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 3.
 - b. Linke Hand an linke Leistenbeuge, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 15 und rechte Hand auf linke Schulter, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 3.



→ Schlossstein



7. Das „SICHERHEITS“-Energieschloss Nummer 6 befindet sich:

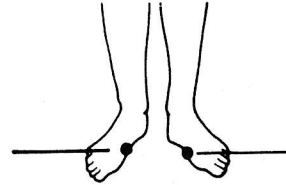
SPASS („FUN“) –

Erfüllung („Fulfillment“)
Verstehen („Understanding“)
Nichts („No-thing“)

SEI das LÄCHELN.

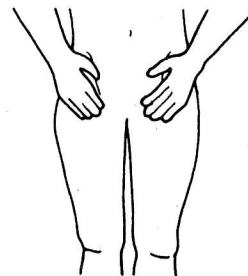
- Schwindel
- (sich selbst) beschwindeln
- Liebeskummer
- gebr. Herz
- Unreinheiten im Körper
- alles was juckt (auch geistig)

Rechts



Links

- a. „6“ kam ins Universum mit der Bedeutung Gleichgewicht, Unterscheidungsfähigkeit.
- b. Indem wir unser „Starthilfekabel“ anlegen, können wir unsere „erschöpfte“ Energiebatterie wieder aufladen: Spannung/Stress im Schulter- und Schlüsselbeinbereich lösen.
- c. HILFT:
Stauung im Brustraum; Verdauungsbeschwerden; Spannung/Stress in Rücken und Hüfte.
- d. Ströme (halte) einfach die linke und rechte Leistenbeuge, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 15, und innerhalb einiger Minuten, mehr oder weniger, kann man spüren, wie Spannung/Stress in Beinen und Füßen wegzuschmelzen beginnen – ERKENNE MICH SELBST ES IST.

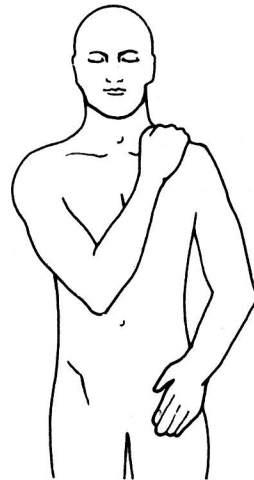


„QUICKIE“ Selbsthilfe-Wiederaufladung (Starthilfekabel):

1. Ströme (halte) den rechten Mittelfinger mit der linken Hand und dann den linken Mittelfinger mit der rechten Hand.



2. Oder ströme die Leistenbeuge, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 15, und die Schulter, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 3:
 - a. Rechte Hand an rechte Leistenbeuge, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 15 und linke Hand auf rechte Schulter, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 3.
 - b. Linke Hand an linke Leistenbeuge, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 15 und rechte Hand auf linke Schulter, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 3.



Heilung geschieht im natürlichen Zwischenraum zwischen

Ein- und Ausatmung wo die 8. Energie bei #7 ist.

Wirklichkeit ist einfach.

Habe keine Vorlieben.

SEI die „keine“

Sorge

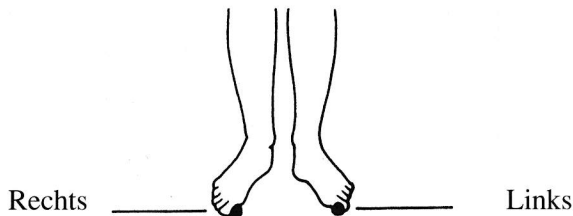
ANGST

Wut

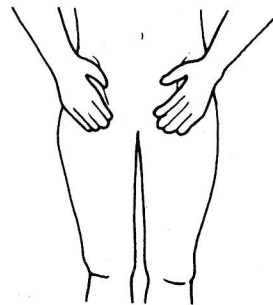
Trauer

Bemühung

Das „SICHERHEITS“-Energieschloss Nummer 7 befindet sich:



- „7“ kam ins Universum mit der Bedeutung „Sieg“, eine vollkommene Lebenskraft.
- Indem wir unser „Starthilfekabel“ anlegen, können wir unsere „erschöpfte“ Energiebatterie wiederaufladen; Spannung/Stress in den Verdauungsfunktionen lösen; Kopfbeschwerden.
- HILFT:**
Stauung im Brustraum; Verdauungsbeschwerden; Spannung/Stress in Rücken, Hüfte und Kopf.
- Ströme (halte) einfach die linke und rechte Leistenbeuge, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 15, und innerhalb einiger Minuten, mehr oder weniger, kann man spüren, wie Spannung/Stress in Beinen, Hüften, Verdauungsfunktionen und Kopf wegzuschmelzen beginnen.



- Hirn projekte
- astma anfall
- Epilepsie -> löst krampf
- Sterbehilfe zu #4
- (- Epi Behandlung -> #14)
- NOTFALL GRIFF

„QUICKIE“ Selbsthilfe-Wiederaufladung (Starthilfekabel):

1. Ströme (halte) den rechten Ringfinger mit der linken Hand und dann den linken Ringfinger mit der rechten Hand.

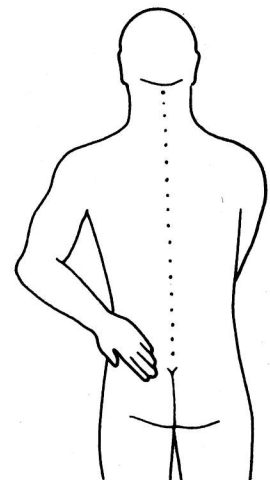
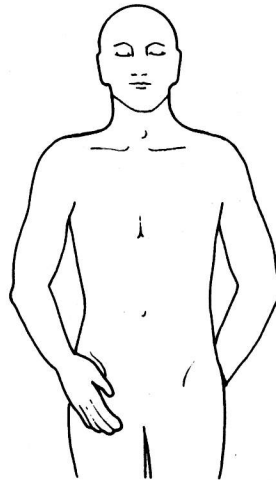


2. Korrekturmethode
2 + # 15

klärt ganzen Betreuerstrom,
Beinprojekte, klärt
Zwischenrippenbereiche...

2. Oder ströme die Leistenbeuge, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 15, und den hinteren Beckenrand, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 2:

- a. Linke Hand an linke Leistenbeuge, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 15 und rechte Hand auf rechten hinteren Beckenrand, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 2.
- b. Rechte Hand an rechte Leistenbeuge, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 15 und linke Hand auf linken hinteren Beckenrand, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 2.



Wadenbeinkopf unterhalb kniegelenk, hinten links bei linkem Bein

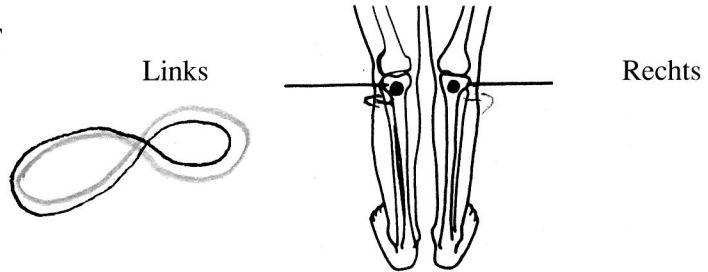
9. Das „SICHERHEITS“-Energieschloss Nummer 8 befindet sich:

Ich allein erlege MIR SELBST
BEGRENZUNGEN auf.

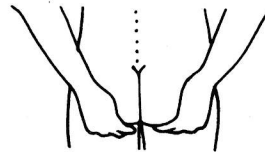
Ich allein bin
VERANTWORTLICH
für mein SEIN.

Keine Konzentration auf
Störungen –
konzentriere dich einfach
auf „0–26“, die Antworten
auf alle Störungen.

- bringt Frieden
- Verbindet aussen + innen
- alle Beckenprobleme
- Schwangerschaft
- Fieber
- Muskelkrämpfe
- Haut + Blutspezialist
- L - Verstopfung
- R - Durchfall
- unsicher → beide
- Schulter
- Hoden hochstand



- „8“ kam ins Universum mit der Bedeutung Rhythmus, Stärke, Frieden.
- Indem wir unser „Starthilfekabel“ anlegen, können wir unsere „erschöpfte“ Energiebatterie wiederaufladen; Spannung/Stress in unserem Beckengürtel lösen.
- HILFT:**
Aufnahme- und Ausscheidungsfunktionen; Rektum; allen Funktionen im Bereich des Beckengürtels; Muskelspannung/Stress.
- Ströme (halte) einfach die linke und rechte Gesäßhälfte, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 25. Man kann dies stehend, liegend oder sitzend tun und die Handflächen oder-rücken benutzen. Ist nur eine Hand frei, kann man sie allein auf der freien Seite benutzen. Innerhalb einiger Minuten, mehr oder weniger, kann man spüren, wie Spannung/Stress in Beinen, Hüften, Unterleib, Brustkorb und dem ganzen Körper wegzuschmelzen beginnen.

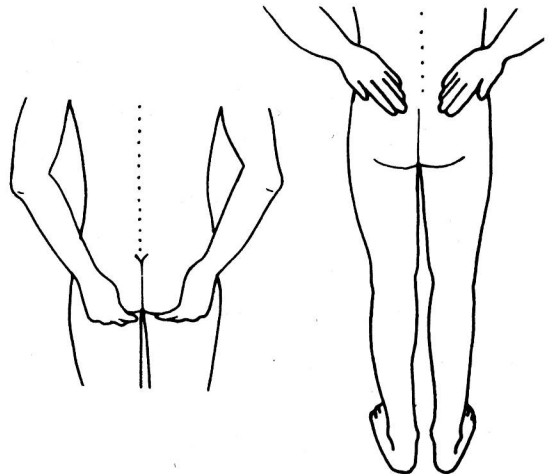


„QUICKIE“ Selbsthilfe-Wiederaufladung (Starthilfekabel):

1. Ströme (halte) den rechten Zeigefinger mit der linken Hand und dann den linken Zeigefinger mit der rechten Hand.



2. Oder ströme das Gesäß, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 25, oder den hinteren Beckenrand, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 2:
 - a. Linke Hand unter linke Gesäßhälfte, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 25 und rechte Hand unter rechte Gesäßhälfte, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 25.
 - b. Linke Hand auf linken hinteren Beckenrand, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 2, und rechte Hand auf rechten hinteren Beckenrand, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 2.



zwischen untere Kante Schulterblatt + Wirbelsäule

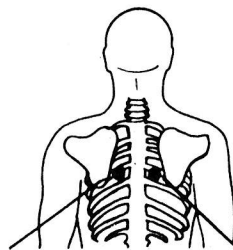
10. Das „SICHERHEITS“-Energieschloss Nummer 9 befindet sich:

Ich bin die Vergangenheit.

Ich bin die Gegenwart.

Ich bin die Zukunft.

Ich bin.



Links

Rechts

ERKENNE MICH SELBST ES IST.

- alles Abschliessen
neues Anfangen
↳ neue Wege

- alle Fussprojekte
Hallux

- allergien, Heuschnupfen

- gegenüberl. Brustproj/Stau

- Blutdruck

- Schuppenflechte +
Aloevera Getränke

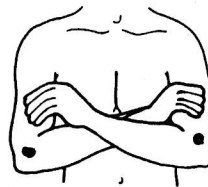
a. „9“ kam ins Universum mit der Bedeutung; Ende eines Zyklus ist Anfang eines neuen; jedes Ende ist der Same eines neuen Anfangs, die Grundlage des Fundaments.

b. Indem wir unser „Starthilfekabel“ anlegen, können wir unsere „erschöpfte“ Energiebatterie wiederaufladen; Spannung/Stress im Taillenbereich lösen und so oberhalb der Taille („Himmel“) mit unterhalb der Taille („Erde“) verbinden.

c. HILFT:
Stauung im Brustraum; Rücken, Hüfte
Fußbeschwerden -Zehen, Hornhaut, Hühneraugen, Verstauchungen.

d. Ströme (halte) einfach den linken und/oder rechten Ellenbogen, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 19, und innerhalb einiger Minuten, mehr oder weniger, kann man spüren, wie Spannung/Stress im oberen Rückenbereich wegzuschmelzen beginnen –
ERKENNE MICH SELBST ES IST.

19 + andere Hand 1A



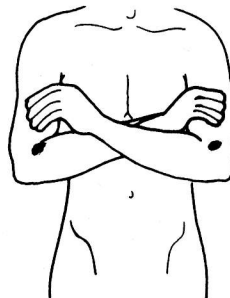
„QUICKIE“ Selbsthilfe-Wiederaufladung (Starthilfekabel):

1. Ströme (halte) den rechten Daumen mit der linken Hand und dann den linken Daumen mit der rechten Hand.



2. Oder ströme die Ellenbogen, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 19:

Verschränke die Arme vor der Brust und lege Finger oder Daumen an die Innenseite (Daumenseite) beider Armbeugen. Ist es unangenehm, beide Ellenbogen gleichzeitig zu „strömen“, kann man erst den rechten Ellenbogen, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 19, und dann den linken Ellenbogen, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 19, „strömen“.



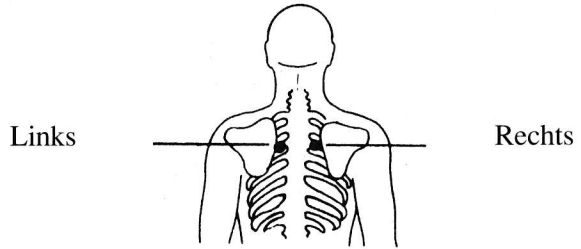
11. Das „SICHERHEITS“-Energieschloss Nummer 10 befindet sich:

Gleichgewicht – Harmonie:

Es ist WIE ES IST
und wie es ist,
IST ES.

SEI das LÄCHELN.

- ich erlaube mir da Leben
- innerer + äusserer Reichtum
- Stimme (H19 + 10)
- korr. hängen lassen
- Herzinfarkt LFS + #10
- Gefühl isolation



- „10“ kam ins Universum mit der Bedeutung Luft, Mittel des Ausströmens grenzenloser Lebenskraft.
- Indem wir unser „Starthilfekabel“ anlegen, können wir unsere „erschöpfte“ Energiebatterie wieder aufladen, Spannung/Stress im oberen Rücken, Hals und Knien lösen.
- HILFT:**
Stauung im Brustraum; Blutdruck Stimme; löst Spannung/Stress in Knie, Hüfte, Nacken, Schulter.
- Ströme (halte) einfach die Oberarme (zwischen Ellenbogen und Schulter), und innerhalb einiger Minuten, mehr oder weniger, kann man spüren, wie Spannung/Stress im oberen Rücken, Brustkorb und Beinen wegzuschmelzen beginnen. (Greife den Oberarm zwischen Daumen und Fingern wie mit einer Klemme.)



„QUICKIE“ Selbsthilfe-Wiederaufladung (Starthilfekabel):

1. Ströme (halte) den rechten Zeigefinger mit der linken Hand und dann den linken Zeigefinger mit der rechten Hand.



2. Oder ströme den Oberarm und den gegenüberliegenden Oberschenkel:
 - a. Linke Hand auf rechten Oberarm und rechte Hand auf linken Oberschenkel (Innenseite).
 - b. Rechte Hand auf linken Oberarm und linke Hand auf rechten Oberschenkel (Innenseite).



oben auf Schulter, wo Rucksack durchgeht

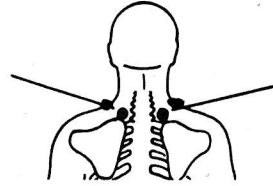
12. Das „SICHERHEITS“-Energieschloss Nummer 11 befindet sich:

SEI das LÄCHELN.

SEI das Fallenlassen deiner Schultern – entlade, empfang und stimme dich auf den Rhythmus des Kosmos ein, in dem nichts („no-thing“) ist.

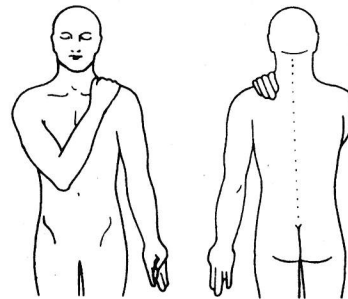
SEI DAS LÄCHELN.

Links



Rechts

- a. „11“ kam ins Universum mit der Bedeutung Gerechtigkeit; Entladen von „überflüssigem Gepäck“ (Müll), und befindet sich im Zentrum aller „Sicherheits“-Energieschlösser, um vollkommenes Gleichgewicht des Körpers zu bewirken.
- b. Indem wir unser „Starthilfekabel“ anlegen, können wir unsere „erschöpfte“ Energiebatterie wiederaufladen; Spannung/Stress von den Schultern („überflüssigen Müll“) lösen, was Frieden und Harmonie vom Kopf bis zu den Zehen, von den Zehen bis zum Kopf bringt.
- c. HILFT:
Spannung/Stress in Schulter und Nacken; Beschwerden in Hüfte, Bein, Kopf, Arm, Ellenbogen, Handgelenk, Hand und Fingern.
- d. Ströme (halte) einfach die Schulter, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 11 und „mache“ einen Ring aus Daumen und Ringfinger.



- Transformation / Wandlung
- "wie Schulter so Verdauung"
- TRAGE KEINE ALTEN MISSVERSTÄNDNISSE

„QUICKIE“ Selbsthilfe-Wiederaufladung (Starthilfekabel):

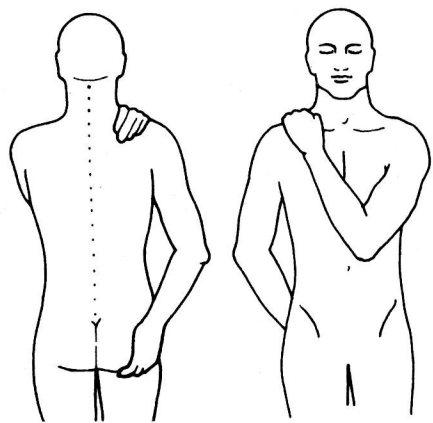
1. Ströme (halte) den rechten Zeigefinger mit der linken Hand und dann den linken Zeigefinger mit der rechten Hand.



11 + # 25
11 + # 15

2. Oder ströme die Schulter „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 11 und das Gesäß „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 25:

- a. Ströme (halte) rechte Schulter mit linker Hand und rechte Gesäßhälfte „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 25 mit rechter Hand.
- b. Ströme (halte) linke Schulter mit rechter Hand und linke Gesäßhälfte „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 25 mit linker Hand.



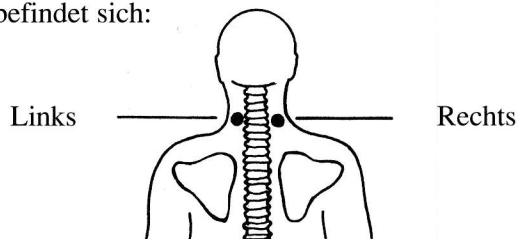
Becken offen → nun Zeit für #12

13. Das „SICHERHEITS“-Energieschloss Nummer 12 befindet sich:

Entlade alle EINSTELLUNGEN:

1. Sorgen
2. ÄNGSTE
3. Wut
4. Traurigkeit
5. Bemühungen

HABE SPASS



ist wie Surfer der flexibel
der Welle folst, auf ihr reitet

12 Zodiac, 12 h, 12 min, 12 mt.

- Halsstarrigkeit

- Kiefer Spannungen

R12 → geistesverwirrung

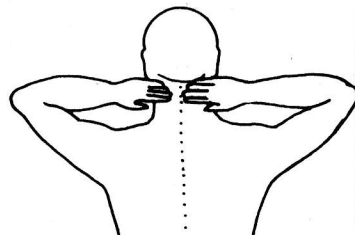
L12 → gewaltverhalten,
auch gegen sich

- a. „12“ kam ins Universum mit der Bedeutung „Nicht mein Wille, sondern dein Wille“ – die Unterordnung des persönlichen Bewusstseins unter die Führung des Universellen Geistes.

- b. Indem wir unser „Starthilfekabel“ anlegen, können wir unsere „erschöpfte“ Energiebatterie wieder aufladen; hilft, sich nicht zu BEMÜHEN zu TUN und erlaubt uns, ohne Anstrengung zu SEIN – ERKENNE MICH SELBST ES IST.

- c. HILFT
Lösen von Spannung/Stress in Arm und Nacken, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 12.

- d. Ströme (halte) einfach die rechte und linke Seite des Nackens, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 12, und innerhalb einiger Minuten, mehr oder weniger, kann man spüren, wie Spannung/Stress wegzuschmelzen beginnt.



„QUICKIE“ Selbsthilfe-Wiederaufladung (Starthilfekabel):

1. Ströme (halte) den rechten Mittelfinger mit der linken Hand und dann den linken Mittelfinger mit der rechten Hand.

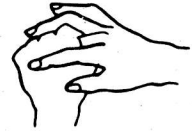
R 4

R 12

R 11

R 3

L Daumen auf F4 Nagel

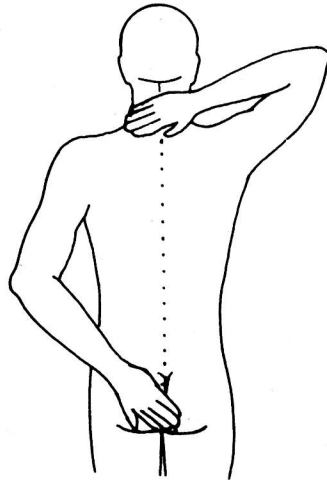


u. u.

2. Oder ströme den Nacken, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 12 und das Ende der Wirbelsäule, das Steißbein:

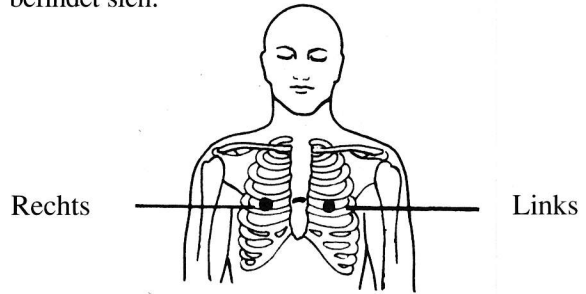
bei Hormonproj.
(Menopause, Pubertät)

- a. Linke Hand auf rechte Nackenseite, „Sicherheits“-Energieschloß Nr. 12, und rechte Hand ans Ende der Wirbelsäule, das Steißbein.
- b. Rechte Hand auf linke Nackenseite, „Sicherheits“-Energieschloß Nr. 12, und linke Hand ans Ende der Wirbelsäule, das Steißbein.



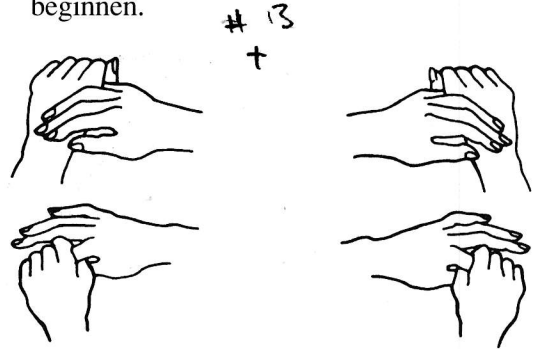
14. Das „SICHERHEITS“-Energieschloss Nummer 13 befindet sich:

Bewusstsein und Verstehen des
ENTLADENS (ausatmen) und des
EMPFANGENS (einatmen) der
LEBENSATEMS hilft einem bei
der Entwicklung eines gedanken-
volleren und allumfassenderen
ERKENNE MICH SELBST ES IST



- Kreativität
- gibt Körper den man braucht
- beobachten ohne zu urteilen
- Surigbrunnen, sich wieder begeistern
- hilft schwanger zu werden + Schwangerschaft + Rückbildung
- Wachstum (innen+ausen)
- Hormonhaushalt, Pubertät
- harmonisiert essen, sucht
- anorexie

- a. „13“ kam ins Universum mit der Bedeutung Fruchtbarkeit – „Liebe Deine Feinde“.
- b. Indem wir unser „Starthilfekabel“ anlegen, können wir unsere „erschöpfte“ Energiebatterie wiederaufladen; unsere Produktivität erhöhen; helfen, unser Bild zu verändern was schließlich die äußere Form ändern wird.
- c. HILFT:
Stauung im Brustraum; ausgewogenem Appetit; Fortpflanzungsfunktionen; Spannung/Stress in Schultern und Nacken.
- d. Ströme (halte) einfach die Zeigefinger und kleinen Finger, und innerhalb einiger Minuten mehr oder weniger, kann man spüren, wie Spannung/Stress wegzuschmelzen beginnen.

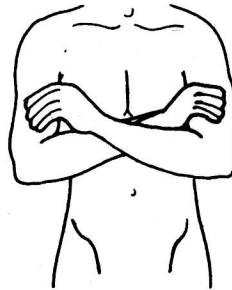


„QUICKIE“ Selbsthilfe-Wiederaufladung (Starthilfekabel):

1. Ströme (halte) den rechten Mittelfinger mit der linken Hand und dann den linken Mittelfinger mit der rechten Hand.



2. Oder ströme die Oberarme.
 - a. Linke Hand auf rechten Oberarm.
 - b. Rechte Hand auf linken Oberarm. (Man kann jeden Arm einzeln oder beide Oberarme gleichzeitig halten.)

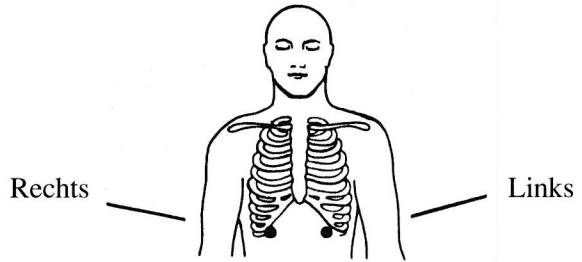


15. Das „SICHERHEITS“-Energieschloss Nummer 14 befindet sich:

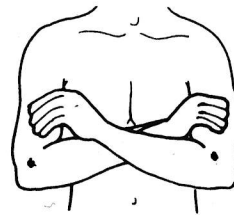
ERKENNE MICH SELBST ES IST.

Um zu tun, SEI ganz einfach.

- Verdauung
- Oberschenkel
(Reiterhüften)
- Wut schliesst #14
erzeugt Nachtbedürfnis
über andere
- Kniescheibe
- Cellulitis
- gegen Schnarchen
- Zähneknirschen
- #14 → Energie kehrt um →
EPILEPSIE
- Kniescheiben



- a. „14“ kam ins Universum mit der Bedeutung Gleichgewicht, Nahrung.
- b. Indem wir unser „Starthilfekabel“ anlegen, können wir unsere „erschöpfte“ Energiebatterie wieder aufladen; unsere aufsteigenden und absteigenden Strömungsmuster harmonisieren.
- c. HILFT:
Hüft- und Oberschenkelspannung/-stress erhält alles, was oberhalb der Taille liegt, in Harmonie mit allem unterhalb der Taille.
- d. Ströme (halte) einfach den linken und rechten Ellenbogen (gleichzeitig oder nacheinander, was immer am bequemsten und praktischsten ist), und innerhalb einiger Minuten, mehr oder weniger, kann man spüren, wie Spannung/Stress wegzu-schmelzen beginnen.



„QUICKIE“ Selbsthilfe-Wiederaufladung (Starthilfekabel):

1. Ströme (halte) den rechten Ringfinger mit der linken Hand und dann den linken Ringfinger mit der rechten Hand.



2. Oder ströme den Ellenbogen, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 19, und den gegenüberliegenden Oberschenkel.
 - a. Linke Hand auf rechten Ellenbogen, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 19, und rechte Hand an linken Oberschenkel.
 - b. Rechte Hand auf linken Ellenbogen, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 19, und linke Hand an rechten Oberschenkel.



16. Das „SICHERHEITS“-Energieschloss Nummer 15 befindet sich

Lachen ist der SCHLÜSSEL zu „keine EINSTELLUNG“.

SEI das LÄCHELN.

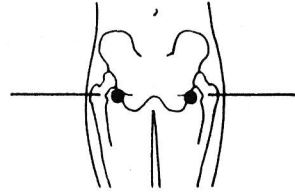
SEI das Fallenlassen deiner Schultern.

ENTLADE (atme aus) und EMPFANGE (atme ein) in Fülle, SEI das „keine EINSTELLUNG“.

ERKENNE MICH SELBST ES IST.

- Herz + Herzschmerz
- Heiler / Knochenheiler
- von Täuschung wegkommen c. sich befreien
- bei Operationen
- Krampfadern

Rechts



Links

- a. „15“ kam ins Universum mit der Bedeutung Lachen, – „wasche unsere Herzen mit Lachen“.
- b. Indem wir unser „Starthilfekabel“ anlegen, können wir unsere „erschöpfte“ Energiebatterie wieder aufladen; die Funktionen des Herzens harmonisieren, um völligen geistigen Frieden und Sicherheit zu bringen; hilft neue Ideen und Anpassung hervorzubringen.
- HILFT:
Spannung/Stress in Unterbauch und Beinen; Disharmonie an Hüften, Knie und Füßen einschließlich Spannung/Stress durch Schwellungen.
- d. Ströme (halte) einfach die linke Leistenbeuge, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 15, mit der linken Hand und die rechte Leistenbeuge, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 15, mit der rechten Hand. Man kann die linke und rechte Leistenbeuge gleichzeitig oder einzeln halten, und innerhalb einiger Minuten, mehr oder weniger, kann man spüren, wie Spannung/-Stress wegzuschmelzen beginnen.



„QUICKIE“ Selbsthilfe-Wiederaufladung (Starthilfekabel):

1. Ströme (halte) den rechten kleinen Finger mit der linken Hand und dann den linken kleinen Finger mit der rechten Hand.



2. Oder ströme (halte) die Leistenbeuge, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 15, zusammen mit dem Spann, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 6 und/oder der Schulter, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 3.

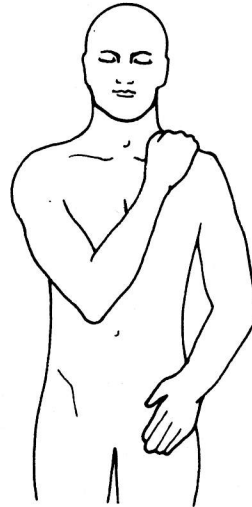
Wenn das Strömen (Halten) des Spanns, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 6, unbequem ist, überspringe es und ströme (halte) einfach die Leistenbeuge, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 15 in Verbindung mit der Schulter, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 3. Du bist der „Künstler“ und JIN SHIN JYUTSU ERKENNE MICH SELBST ES IST. ist eine Kunst, keine Technik. Du bist der Schöpfer.

- a. Rechte Hand an rechte Leistenbeuge „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 15, und linke Hand an rechten Spann, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 6. (dieser Schritt kann übersprungen werden, wenn er unbequem ist.) Nimm dann die linke Hand vom rechten Spann, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 6, und lege sie über die rechte Schulter, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 3.

15 + 6

15 + 3

- b. Linke Hand an linke Leistenbeuge, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 15, und rechte Hand an linken Spann „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 6. (dieser Schritt kann übersprungen werden, wenn er unbequem ist.) Nimm dann die rechte Hand vom linken Spann, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 6, und lege sie über die linke Schulter „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 3.

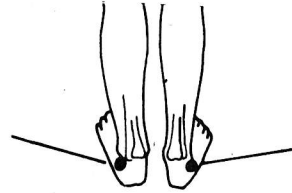


PHYSIO-PHILOSOPHIE (Natur – Mühelose Wirklichkeit)
Lachen ist der SCHLÜSSEL zur Harmonie.
SEI das LÄCHELN.

17. Das „SICHERHEITS“-Energieschloss Nummer 16 befindet sich:

Erinnere dich, dass jede Zahl ihre eigene innere Bedeutung und Bestimmung hat.

Links



Rechts

Entlade alle EINSTELLUNGEN und habe SPASS.

Selbst-Kenntnis IST der SCHLÜSSEL zum SEIN.

- Aufbrechen von Bestehendem, Festgefahrenes
- Flexibilität
- öffnet Kopfschmerzen vorne im Stirnbereich
- Sprache, Schielen Stottern
- Narben Hand auf Narbe + andere Hand #16
- Turniere
- Schwerhörigkeit
- Verhärtete Kiefergelenke
- Phantomschmerzen
- Prävention Schlaganfall
- spannung

- „16“ kam ins Universum mit der Bedeutung Grundlage aller menschlichen Aktivitäten – Aufbrechen bestehender Formen zugunsten neuer.
- Indem wir unser „Starthilfekabel“ anlegen, können wir unsere „erschöpfte“ Energiebatterie wieder aufladen; die erzeugenden Funktionen harmonisieren; Knochenbau ins Gleichgewicht bringen; Muskeltonus regulieren.
- HILFT:
Kopf, Rücken, Ausscheidungsspannung/stress.
- Ströme (halte) einfach deinen rechten Daumen mit der linken Hand und lege das rechte Knie über die linke Kniescheibe. Wenn die kleine-Zehseite (laterale oder Außenseite) der Kniekehle auf der gegenüberliegenden Kniescheibe liegt, kann man vorhandene Spannung/Stress in der Kniekehle spüren und innerhalb einiger Minuten, mehr oder weniger, kann man spüren, wie diese Spannung wegzuschmelzen beginnt.



Kehre dann das oben Beschriebene einfach um für die linke Seite.

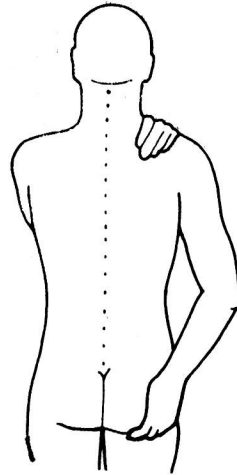
#16 verstaucht
↳ ggü. #17

„QUICKIE“ Selbsthilfe-Wiederaufladung (Starthilfekabel):

1. Ströme (halte) den rechten Daumen mit der linken Hand und dann den linken Daumen mit der rechten Hand.



2. Oder ströme die Schulter, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 11, und das Gesäß, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 25.
 - a. Rechte Hand auf linke Schulter, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 11, und linke Hand unter linke Gesäßhälfte „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 25.
 - b. Linke Hand auf rechte Schulter, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 11, und rechte Hand unter rechte Gesäßhälfte, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 25.



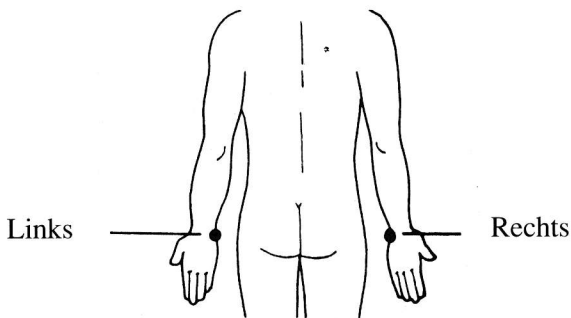
18. Das „SICHERHEITS“-Energieschloss Nummer 17 befindet sich:

Störungen wurzeln in Missbräuchen: Sorge, ANGST, Wut, Traurigkeit und Bemühungen.

Es ist WIE ES IST und wie es ist, IST ES.

ERKENNE MICH SELBST ES IST

- frei Reden
- hilft ggü. Knie
- aus Ohnmacht bringen
- Disziplin
- Herzklopfen / -rhythmusstörungen
- wenn Kopf hängen lassen
- zum Meditationsstart
- Ruhe nach dem Sturm (#16)



- a. „17“ kam ins Universum mit der Bedeutung Fortpflanzungsenergie Entspannung von Verstand und Nerven.
- b. Indem wir unser „Starthilfekabel“ anlegen, können wir unsere „erschöpfte“ Energiebatterie wieder aufladen; das Nervensystem harmonisieren; den Verstand entspannen; Spannung/Stress im Fußgelenk lindern
- c. HILFT: Stauung im Brustkorb; Blähungen/Schwellungen; Herz- Brust- und Rücken-spannung/-stress.
- d. Ströme (halte) einfach das rechte Handgelenk mit der linken Hand und dann das linke Handgelenk mit der rechten Hand und innerhalb einiger Minuten mehr oder weniger kann man spüren wie Spannung/Stress wegzuschmelzen beginnen.



„QUICKIE“ Selbsthilfe-Wiederaufladung (Starthilfekabel):

1. Ströme (halte) den rechten Ringfinger mit der linken Hand und dann den linken Ringfinger mit der rechten Hand.



2. Oder ströme (halte) den rechten kleinen Finger mit der linken Hand und dann den linken kleinen Finger mit der rechten Hand.



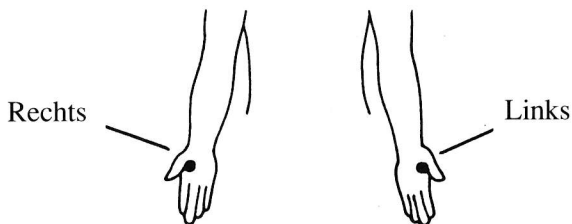
ES IST WIE ES IST, und WISSE, wie es ist, IST ES.
SEI ganz einfach das LÄCHELN.



19. Das „SICHERHEITS“-Energieschloss Nummer 18 befindet sich:

SEI das ERKENNE
MICH SELBST ES IST.

- bringt klares Denken
- Einschlafen
- Körperintelligenz
- Kopfweh Hinterkopf
- Gedankenkarusel
- verborgene Rippen
- Ödem (egal wo)
- Tennisarm
- Karpalsyndrom
(in Handfläche, wenn Finger)
- Augen + Zahnproj
- Augenstrom endet Spitze
des ZZ ← halten



- „18“ kam ins Universum mit der Bedeutung Körperbewusstsein, Funktionen, die die menschliche Persönlichkeit beeinflussen.
- Indem wir unser „Starthilfekabel“ anlegen, können wir unsere „erschöpfte“ Energiebatterie wieder aufladen; vom Hinterkopf, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 4, bis hinab zu den Füßen, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 7, harmonisieren.
- HILFT**
Stauung im Brustraum; Verformungen des Brustkorbes und/oder Rückensteifheit Spannung/-streß; Stauung am Hinterkopf.
- Ströme (halte) einfach den rechten Daumenballen, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 18, mit der linken Hand und dann den linken Daumenballen, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 18, der rechten Hand, und innerhalb einiger Minuten, mehr oder weniger, kann man spüren, wie Spannung/Stress im Hinterkopf und Blähung im Körper wegzuschmelzen beginnen.



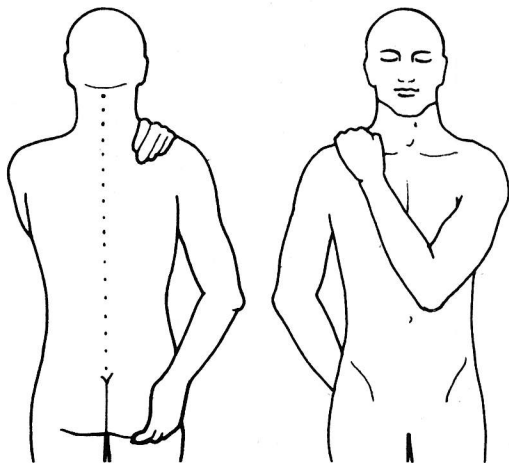
„QUICKIE“ Selbsthilfe-Wiederaufladung (Starthilfekabel):

1. Ströme (halte) den rechten kleinen Finger mit der linken Hand und dann den linken kleinen Finger mit der rechten Hand.



2. Oder ströme das Gesäß, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 25, und die Schultern, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 3.

- a. Ströme (halte) die rechte Gesäßhälfte, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 25, mit der rechten Hand und die rechte Schulter, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 3, mit der linken Hand.
- b. Ströme (halte) die linke Gesäßhälfte, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 25, mit der linken Hand und die linke Schulter, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 3, mit der rechten Hand.





20. Das „SICHERHEITS“-Energieschloss Nummer 19 befindet sich:

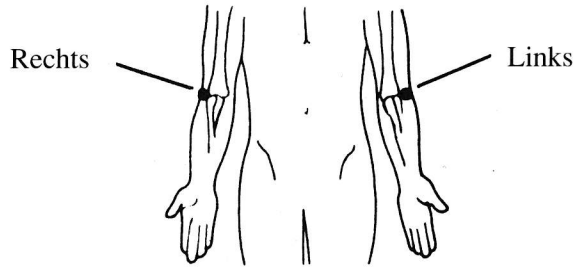
ERKENNE MICH SELBST ES IST.
(„KNOW MYSELF IT IS“)*

„IT.– Infinite Truth“
(unendliche Wahrheit)
Was ist Wahrheit?
Entlade alle EINSTELLUNGEN.

„IS – Impersonal Self“
(unpersönliches Selbst)
Was ist „IS“?
Entlade alle EINSTELLUNGEN.

- Ausatmung
- neues Bewusstsein
- Astmatiker
- Geigern Raum halten
- Körperhaltung zusammengezogen^c
- vor schwierigen Gespräch
- mangelgefühl zu kurz zu kommen
- gelassenheit
- sachen die ich nicht sagen wollte
- Perfektionismus

*Wir lassen hier das englische Original stehen, da das Wortspiel („IT IS“ als Initialen für Infinite Truth und Impersonal Self) nicht zu übersetzen ist (s. Vorwort).

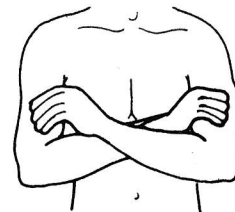


- a. „19“ kam ins Universum mit der Bedeutung Autorität und Führerschaft, vollkommenes Gleichgewicht.
- b. Indem wir unser „Starthilfekabel“ anlegen, können wir unsere „erschöpfte“ Energiebatterie wieder aufladen; die linke Körperhälfte mit der rechten harmonisieren für leichtere Atmung, gute Verdauung und allgemeines Wohlbefinden.

HILFT:

Rückenschmerzen; Stauung im Brustraum (Lungen und Brust).

- d. Ströme (halte) einfach die rechte Armbeuge, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 19, mit der linken Hand und dann die linke Armbeuge, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 19, mit der rechten Hand, und innerhalb einiger Minuten, mehr oder weniger, kann man spüren, wie Spannung/Stress an Rücken und Brustkorb wegzuschmelzen beginnen.



„QUICKIE“ Selbsthilfe-Wiederaufladung (Starthilfekabel):

- Ohrgeräusch
- Beftressen

19 öffnet → 9 → 14 → 23

9 → 10 13 14 19 20

21 22

- Brustproj

↳ Daumen unter
Achsel, Finger
spreizend über Schulter
zsm mit 1a wenn
(ggf.)

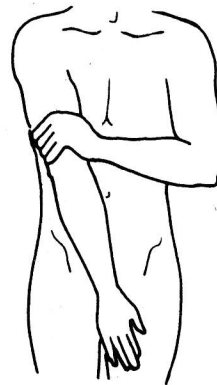
beide Hände nicht
möglich

1. Ströme (halte) den rechten Daumen „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 18, mit der linken Hand und dann den linken Daumen „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 18 mit der rechten Hand.



2. Oder ströme den Oberarm und den gegenüberliegenden Oberschenkel.

- a. Ströme (halte) den rechten Oberarm mit der linken Hand und den linken Oberschenkel mit der rechten Hand.
- b. Ströme (halte) den linken Oberarm mit der rechten Hand und den rechten Oberschenkel mit der linken Hand.



21. Das „SICHERHEITS“-Energieschloss Nummer 20 befindet sich:

Ich bin der Sten.

Ich bin der Planet.

Ich bin der Kosmos.

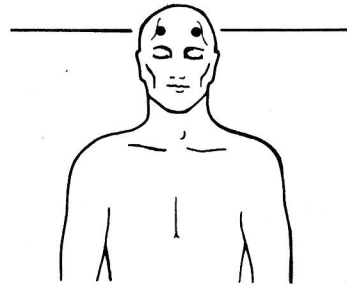
PHYSIO-PSYCHOLOGIE
(Natur – Mühelose Wirklichkeit)

PHYSIO-PSYCHOLOGIE
(Natur-Stopp, schau nach
innen und Horche)

PHYSIO-PHYIOLOGIE
(Natur- praktische Anwendung)

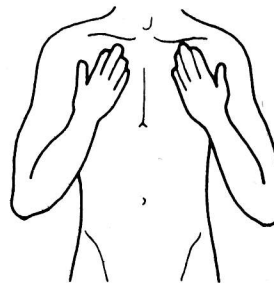
- macht Empfangsbereit
- im Jetzt leben
- präventiv gg. Alzheimer
-

Rechts



Links

- a. „20“ kam ins Universum mit der Bedeutung immerwährend, Ewigkeit.
- b. Indem wir unser „Starthilfekabel“ anlegen, können wir unsere „erschöpfte“ Energiebatterie wieder aufladen; mentale Aktivitäten harmonisieren.
- c. HILFT:
Brustkorb; Herz; Kopf; Ohren; Augen; Spannung/Stress – Disharmonie im Gleichgewichtssinn.
- d. Ströme (halte) einfach die Mitte des linken Schlüsselbeins, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 22, und die Mitte des rechten Schlüsselbeins, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 22, und innerhalb einiger Minuten, mehr oder weniger, kann man spüren, wie Spannung/Stress wegzuschmelzen beginnen.



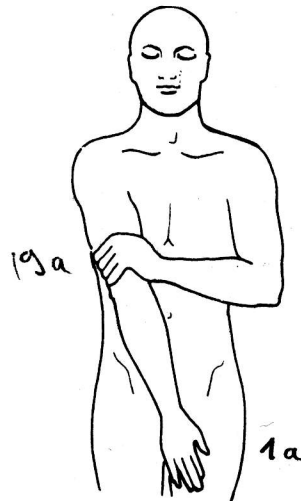
„QUICKIE“ Selbsthilfe-Wiederaufladung (Starthilfekabel):

1. Ströme (halte) den rechten kleinen Finger mit der linken Hand und dann den linken kleinen Finger mit der rechten Hand.



2. Oder ströme den Oberarm und den gegenüberliegenden Oberschenkel:

- a. Ströme (halte) den rechten Oberarm mit der linken Hand und den linken Oberschenkel mit der rechten Hand.
- b. Ströme (halte) den linken Oberarm mit der rechten Hand und den rechten Oberschenkel mit der linken Hand.



22. Das „SICHERHEITS“-Energieschloss Nummer 21 befindet sich:

Hände, die „Starthilfekabel“ sind der SCHLÜSSEL, um die „Körperenergiebatterie“ für die Lebenskraft wiederaufzuladen – die natürliche und vom Schöpfer geschenkte Energie, die wir alle besitzen.

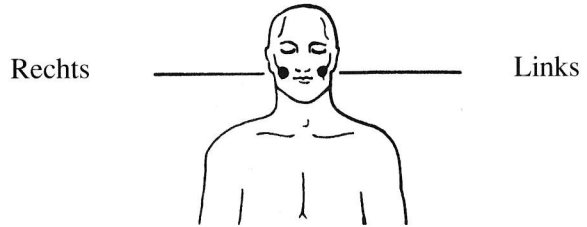
Radiere alle geistige Gefangenschaft aus.

- was denken die anderen
- "das tut man nicht"
- innere Wissen, was richtig ist
- mich hat niemand gern
- "Nasen voll haben"
- schubladisieren
- "Last der Welt tragen"
- Zahnweh
- nebenhören
- alle Süchte

↳ 21 + ggü 23

- Schwindel

↳ 14 21



- a. „21“ kam ins Universum mit der Bedeutung tiefgründig, Sicherheit, entkommen aus geistiger Gefangenschaft.
- b. Indem wir unser „Starthilfekabel“ anlegen, können wir unsere „erschöpfte“ Energiebatterie wiederaufladen; geistige Gefangenschaft harmonisieren.
- c. HILFT:
Gleichgewicht; Schwindel; geistige Spannung/Stress; Energieaufbau, Gewichtsregulierung.
- d. Ströme (halte) einfach die Oberschenkel, den linken und rechten Oberschenkel zusammen oder einzeln, was immer am angenehmsten oder praktischsten ist, und innerhalb einiger Minuten, mehr oder weniger, kann man spüren, wie Spannung/Stress wegzuschmelzen beginnen.



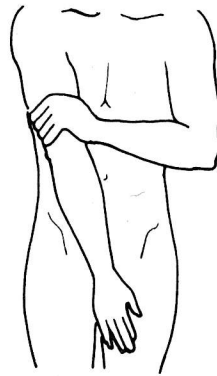
„QUICKIE“ Selbsthilfe-Wiederaufladung (Starthilfekabel):

1. Ströme (halte) den rechten Daumen mit der linken Hand und dann den linken Daumen mit der rechten Hand.



2. Oder ströme den Oberarm, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 19, und den gegenüber liegenden Oberschenkel, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 1.

- a. Ströme (halte) den rechten Oberarm, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 19, mit der linken Hand und den linken Oberschenkel, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 1, mit der rechten Hand.
- b. Ströme (halte) den linken Oberarm, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 19, mit der rechten Hand und den rechten Oberschenkel, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 1, mit der linken Hand.

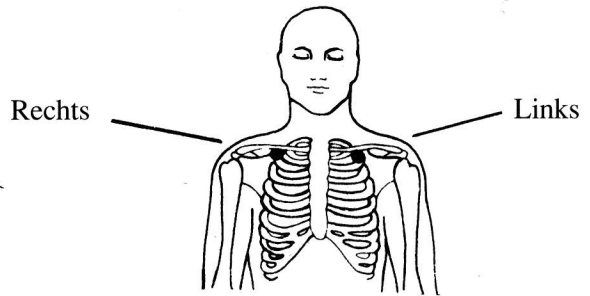


23. Das „SICHERHEITS“-Energieschloss Nummer 22 befindet sich:

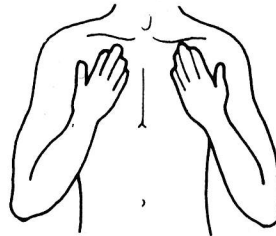
Alle meine Leiden sind das Ergebnis von: Ich kenne MICH SELBST nicht.

ERKENNE MICH SELBST ES IST.

- Anpassung, Zurechtfinden neue Kultur, jmd. kommt/geht neuer Job, Klima...
- Schilddrüsen
- harmonisiert alle 144+ Spezialströme



- „22“ kam ins Universum mit der Bedeutung vollständig.
- Indem wir unser „Starthilfekabel“ anlegen, können wir unsere „erschöpfte“ Energiebatterie wieder aufladen; Konzepte harmonisieren; Wahrnehmungen grenzenlose Dimensionen entlassen.
- HILFT:
Mentaler, emotionaler, verdauungsbezogener, körperlicher Spannung/Stress.
- Ströme (halte) einfach die Mitte des linken und rechten Schlüsselbeins. „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 22, und innerhalb einiger Minuten, mehr oder weniger, kann man spüren, wie Spannung/Stress wegzuschmelzen beginnen.

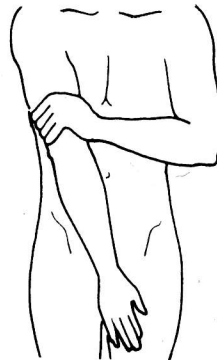


„QUICKIE“ Selbsthilfe-Wiederaufladung (Starthilfekabel):

1. Ströme (halte) den rechten Zeigefinger mit der linken Hand und dann den linken Zeigefinger mit der rechten Hand.



2. Oder ströme den Oberarm, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 19, und den gegenüberliegenden Oberschenkel, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 1.
 - a. Ströme (halte) den rechten Oberarm, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 19, mit der linken Hand und den linken Oberschenkel, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 1, mit der rechten Hand.
 - b. Ströme (halte) den linken Oberarm, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 19, mit der rechten Hand und den rechten Oberschenkel, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 1, mit der linken Hand.



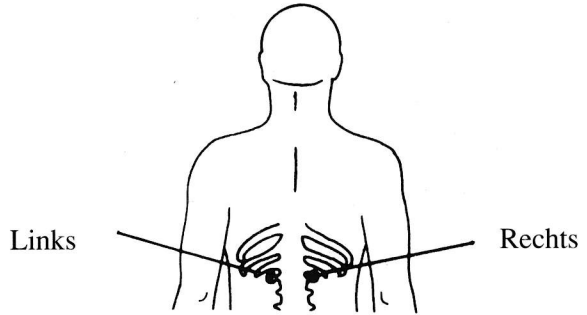
24. Das „SICHERHEITS“-Energieschloss Nummer 23 befindet sich:

Techniken an sich sind falsche Sicherheiten.

Bewusstsein und Verstehen jedes der „Sicherheits“-Energieschlösser sind die SCHLÜSSEL zur Sicherheit.

ERKENNE MICH SELBST ES IST. führt zu universellem Wissen.

- Sicherheit
- Kreisläufe
- Aroganz / Angst
- Entgiftet physisch
psychisch
↳ Chemotherapie
- "nehme Steuer in Hand"
- Immunsystem
- Schüchtern
- 21 ggü. 23 → sucht
auf der Suche sein macht Suche erfolgreich
- macht aus Kreis Spirale
wo man heraus kommt
- 23 + 15 gleiche Seite
↳ Präval. Krebs



- a. „23“ kam ins Universum mit der Bedeutung Aufrechterhalten des einwandfreien Kreislaufs.
- b. Indem wir unser „Starthilfekabel“ anlegen, können wir unsere „erschöpfte“ Energiebatterie wieder aufladen; Blutkreislauf, Funktionen des Gehirns harmonisieren; körperliche Agilität und Frustrationen.
- c. HILFT:
Klarem Denken, Temperamentsausbrüchen, Egoismus; Spannung/Stress der Nebennierenfunktionen.
- d. Ströme (halte) einfach links und rechts die Taille (hinten), „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 23, und innerhalb einiger Minuten, mehr oder weniger, kann man spüren, wie Spannung/Stress wegzuschmelzen beginnen.

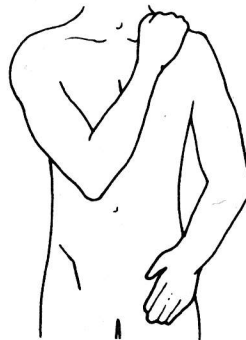


„QUICKIE“ Selbsthilfe-Wiederaufladung (Starthilfekabel):

1. Ströme (halte) den rechten kleinen Finger mit der linken Hand und dann den linken kleinen Finger mit der rechten Hand.



2. Oder ströme die Leistenbeuge, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 15, mit der Schulter auf der selben Seite, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 3.
- a. Ströme (halte) die rechte Leistenbeuge, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 15, mit der rechten Hand und die rechte Schulter, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 3, mit der linken Hand.
- b. Ströme (halte) die linke Leistenbeuge, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 15, mit der linken Hand und die linke Schulter, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 3, mit der rechten Hand.



zw 4+5 Z schne entlang nach oben zu höchstem Punkt

flache Hand evtl.
angenehmer

25. Das „SICHERHEITS“-Energieschloss Nummer 24 befindet sich:



Links

Rechts

Bist du?

SEI das LÄCHELN.

SEI das Fallenlassen der Schultern.

ENTLADE (atme aus) all den Schmutz,
Staub und schmierigen Dreck.

EMPFANGE (atme ein) die
Fülle.

Bist du?

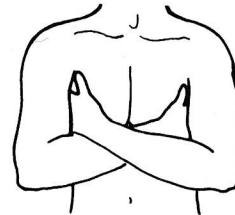
- a. „24“ kam ins Universum mit der Bedeutung Verständnis, Chaos harmonisieren.
- b. Indem wir unser „Starthilfekabel“ anlegen, können wir unsere „erschöpfte“ Energiebatterie wieder aufladen; alles innere Chaos harmonisieren für vollständigen Frieden in Geist und Körper.
- c. HILFT:
Verständnis, Vorbeugung von Eifersucht, Rache und Starrsinn.
- d. Ströme (halte) einfach die rechte Achselhöhle, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 26, mit der linken Hand und die linke Achselhöhle, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 26 mit der rechten Hand (eine große Umarmung), und innerhalb einiger Minuten, mehr oder weniger, kann man spüren, wie Spannung/Stress wegzuschmelzen beginnen.

- Friedensstifter
- extreme Gefühle
- Entscheidung zw. sein + tun
- Vertrauen auf richtigem Weg zu sein
- Gehirnerschütterung
- Nase + Sinus öffnen
- Chaos auf Schreibtisch

- 24 mit 25 u. 26

NOTFALLGRIFF

Chaosgefühl oder Lebensmittelvergiftung



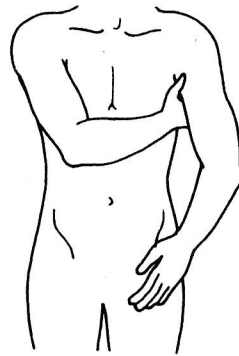
„QUICKIE“ Selbsthilfe-Wiederaufladung (Starthilfekabel):

1. Ströme (halte) den rechten kleinen Finger mit der linken Hand und dann den linken kleinen Finger mit der rechten Hand.



2. Oder ströme die Achselhöhle, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 26, mit der Leistenbeuge.

- a. Ströme (halte) die rechte Achselhöhle, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 26, mit der linken Hand und den linken Oberschenkel oder die rechte Leistenbeuge, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 15, mit der rechten Hand.
- b. Ströme (halte) die linke Achselhöhle, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 26, mit der rechten Hand und den rechten Oberschenkel oder die linke Leistenbeuge, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 15, mit der linken Hand.



26. Das „SICHERHEITS“-Energieschloss Nummer 25 befindet sich:

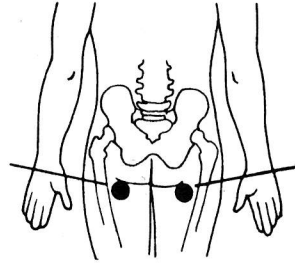
Lösungen zu allen „Problemen“ liegen in MIR SELBST.

Selbst-Kenntnis IST SCHLÜSSEL zu allen „Problemen“.

„Probleme“ wandeln sich in PROJEKTE.

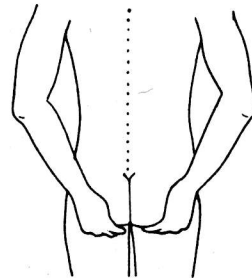
- rest kreislauf + stoffwechsel an
- Muskelkater
- vor/nach/anstatt Sport
- hilf Abnehmen

Links



Rechts

- a. „25“ kam ins Universum mit der Bedeutung stilles Erneuern.
- b. Indem wir unser „Starthilfekabel“ anlegen, können wir unsere „erschöpfte“ Energiebatterie wieder aufladen; einen chaotischen Geist harmonisieren.
- c. HILFT:
Wachheit entwickeln; energetischen Geist.
- d. Setze dich einfach auf deine Hände, auf die Handflächen oder -rücken, und innerhalb einiger Minuten, mehr oder weniger, kann man spüren, wie Spannung/Stress wegzuschmelzen beginnen. Steht gerade nur eine Hand zur Verfügung, wende nur die passende Hand an. („Ersetzt“ Gehen, wenn nötig.)

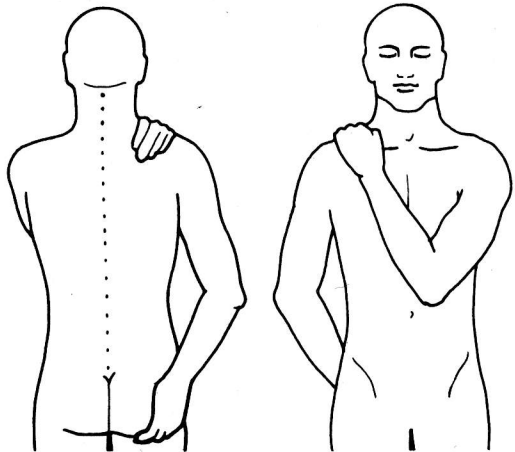


„QUICKIE“ Selbsthilfe-Wiederaufladung (Starthilfekabel):

1. Ströme (halte) den rechten Mittelfinger mit der linken Hand und dann den linken Mittelfinger mit der rechten Hand.



2. Oder ströme das Gesäß, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 25, und die Schultern, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 3.
 - a. Ströme (halte) die rechte Gesäßhälfte, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 25, mit der rechten Hand und die rechte Schulter, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 3, mit der linken Hand.
 - b. Ströme (halte) die linke Gesäßhälfte, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 25, mit der linken Hand und die linke Schulter, „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 3, mit der rechten Hand.



27. Das „SICHERHEITS“-Energieschloss Nummer 26 befindet sich:

Alles IST WIE ES IST.
und wie es ist IST ES.

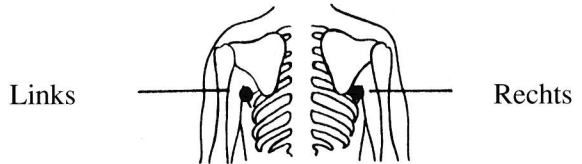
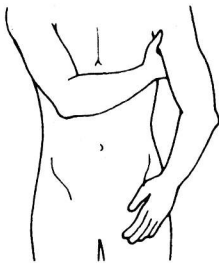
Also SEI ganz einfach das LÄCHELN.

SEI das „keine EINSTELLUNG“.

SEI das Grenzenlose.

ERKENNE MICH SELBST ES IST.

- Lypome (LZG besonders)
- Hände (einschlafen)
- bringt uns wieder in Hauptzentralstrom



- a. „26“ kam ins Universum mit der Bedeutung vollständig (das was war ist und sein wird).
- b. Indem wir unser „Starthilfekabel“ anlegen können wir unsere „erschöpfte“ Energiebatterie wieder aufladen; geistige, verdaunungsbezogene und körperliche Funktionen harmonisieren.
- c. HILFT:
Vitaler Lebenskraft für das ganze Wesen.
- d. Verschränke einfach deine Arme vor der Brust und halte die gegenüberliegende Achselhöhle „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 26 und innerhalb einiger Minuten mehr oder weniger kann man spüren wie Spannung/Stress dahinzuschmelzen beginnen - ich gebe MIR SELBST einfach eine große „Umarmung“. Wenn es unbequem oder unpraktisch ist beide Achselhöhlen gleichzeitig zu halten, halte die rechte Achselhöhle „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 26 mit der linken Hand und die rechte Leistenbeuge „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 15 mit der rechten Hand. Oder ströme (halte) einfach erst die eine Achselhöhle „Sicherheits“-Energieschloss Nr. 26 und dann die andere was immer gerade praktisch ist.

„QUICKIE“ Selbsthilfe-Wiederaufladung (Starthilfekabel):

1. Ströme (halte) die Mitte der rechten Handinnenfläche mit der linken Hand und dann die Mitte der linken Handinnenfläche mit der rechten Hand.

Es können auch beide Handinnenflächen gleichzeitig gehalten werden, wenn du willst. Du bist der „Künstler“. Du bist der „Schöpfer“.



2. Oder ströme die Daumen und Finger.
 - a. Ströme (halte) rechten Daumen, Zeige-, Mittel-, Ring- und kleinen Finger nacheinander mit der linken Hand.
 - b. Ströme (halte) linken Daumen, Zeige-, Mittel-, Ring- und kleinen Finger nacheinander mit der rechten Hand.
 - c. Oder falte ganz einfach die Hände, sei das LÄCHELN, sei das Fallenlassen der Schultern, neige den Kopf in eine angenehme Stellung und atme aus (entlade) „eins“, atme ein (EMPFANGE die Kosmische Energiekraft), atme aus (entlade) „zwei“, atme ein (EMPFANGE) usw., zähle so bis zu 36 bewussten und verstehenden ATMUNGEN täglich – die „gereinigte“ Kosmische Energiekraft. Genieße einfach ruhig jeden ATEM – kein BEMÜHEN zu atmen – atme einfach allen „Schmutz, Staub und schmierigen Dreck“ aus (entlade ihn) und atme die „gereinigte“ Kosmische Energiekraft ein (empfangen sie).

Diese „einfache“ Routine wird es uns bei täglicher Anwendung ermöglichen, uns mit dem „Rhythmus“ des Kosmos zu synchronisieren für einen spannungs-/stressfreien, SPASSerfüllten (auf englisch: FUN: Fulfillment, Understanding, No-thing – Erfüllung, Verständnis, Kein-Ding oder Nichts) Weg des SEINS statt „Existierens“.

„Existieren“ steckt voller ANGST (auf englisch: FEAR: False Evidence Appearing Real – falsche Beweise, die wahr erscheinen).

EINFACH, nicht wahr?

Der ganze Sinn des Selbststudiums der Physio-Philosophie (Bewusstsein MEINER SELBST), Physio-Psychologie (Verstehen MEINER SELBST) und Physio-Physiologie (Anwendung der Methode) ist, die innere Freiheit aus meiner Selbstkenntnis zu kennen.

5. DIE „SICHERHEITS“-ENERGIESCHLÖSSER DER MENSCHHEIT – ERKENNE MICH SELBST ES IST.

ZUSAMMENFASSUNG

WANN UND WIE HELFEN SIE?

1. JIN SHIN JYUTSU IST. – Physio-Philosophie – ERKENNE MICH SELBST ES IST.
 - a. Physio-Philosophie (Natur, Mühelose Wirklichkeit) – die Kunst des Schöpfers – MENSCH – ERKENNE MICH SELBST ES IST. – Unendliche Wahrheit Unpersönliches Selbst.
 - b. Physio-Psychologie (Natur – STOPP, SCHAU NACH INNEN und HORCHE) – die Kunst des Schöpfers – Inneres Selbst – ERKENNE MICH SELBST ES IST. Entlade allen Schmutz. Staub und schmierigen Dreck (entlade einfach alle Einstellungen) und WAHRHEIT IST.
 - c. Physio-Physiologie (Natur, praktische Anwendung) – die Kunst des Schöpfers – Methode Technik – ERKENNE MICH SELBST ES IST. „über die Techniken Hinauskommen“, damit die Kunst die Kosmische Kunstlose Kunst SEIN kann, um MICH SELBST ZU ERKENNEN (mir zu helfen) ERKENNE MICH SELBST ES IST.
 - d. WANN und WIE helfen sie?
 - (1) SEI das „Starthilfekabel“ im Atem, der ich bin.
 - (2) SEI das Bewusstsein der Nützlichkeit unserer Hände, der „Starthilfekabel“.

(3) SEI das Verstehen der „Sicherheits“-Energieschlösser, 0-26, die ich bin.

(4) SEI das Bewußtsein und Verständnis des wer, was, wo, wann, warum der „Starthilfekabel“ und der „Sicherheits“-Energieschlösser 0-26 – ERKENNE MICH SELBST ES IST.

e. SEI das LÄCHELN, SEI das Fallenlassen deiner Schultern, neige deinen Kopf, atme aus (entlade allen „Schmutz, Staub und schmierigen Dreck“) und ein (EMPFANGE die Kosmische Energie in Fülle).
SEI das LÄCHELN

f. Um zu TUN. SEI ohne Anstrengung. Es ist komplex, mich zu BEMÜHEN zu SEIN, was ich bin.

Wenn ich Kosmischer Rhythmus (das ist der Atem, den ich empfangen) bin, ist alles Wissen – Weisheit – in mir. SEI also ganz einfach das Bewusstsein und das Verstehen (das Wissen – die Weisheit).

SEI das „Starthilfekabel“ selbst.

g. Gebrauche dein Bewusstsein und Verständnis von den „Sicherheits“-Energieschlössern und Schlüsseln der Menschheit, dein „Starthilfekabel“, täglich, um die Energiebatterie wieder aufzuladen um ewig zu SEIN.

2. „SEI dein eigenes Zeugnis. Kein anderes Zeugnis kann größer SEIN als das MEINER SELBST.“ ERKENNE MICH SELBST ES IST.

PHYSIO-PHILOSOPHIE
ERKENNE MICH SELBST ES IST.

INDEX

A	Seite
Appetit	36
Arm	32, 34
Atmung	12, 14, 16
Augen	4, 18, 51
Ausscheidung	3, 26, 43

B	
Bein	14, 18, 32, 40
Blähungen	12, 40, 45
Brust	45, 49
Brustkorb	20, 22, 24, 28, 30 36, 45, 47, 49, 51

D	
Depressionen	4

E	
Erkältungen	16

F	
Fieber	16
Fortpflanzung	36
Füße	16, 28, 40

G	
Gwicht	53

H	
Hals	16, 18
Handgelenk	30
Harmonie	10
Herz	5, 30, 45, 51
Hüfte	20, 22, 24, 28, 30, 32, 38

K	Seite
Knie	30, 40
Kopf	12, 18, 24, 32, 43, 47

L	
Leiste	16

M	
Magen	5
Muskeln	26

N	
Nacken	30, 32, 34, 36
Nerven	5

O	
Oberschenkel	38
Ohren	51

R	
Rücken	14, 20, 22, 24, 28 43, 45, 47, 49

S	
Schlaflosigkeit	18
Schulter	30, 32, 36
Schwindel	53

U	
Unterleib	12, 40

V	
Verdauung	14, 20, 22, 24, 25



ISBN Nr. 3-3930530-01-5 • 13,50 Euro

Einführung in JIN SHIN JYUTSU IST. (Fortsetzung)

SPASS
mit
FINGERN
und
ZEHEN

E
R
K
E
N
N
E

M
I
C
H

S
E
L
B
S
T

S
E
I

E
S

I
S
T,

I
S
T
.



Jin Shin Jyutsu

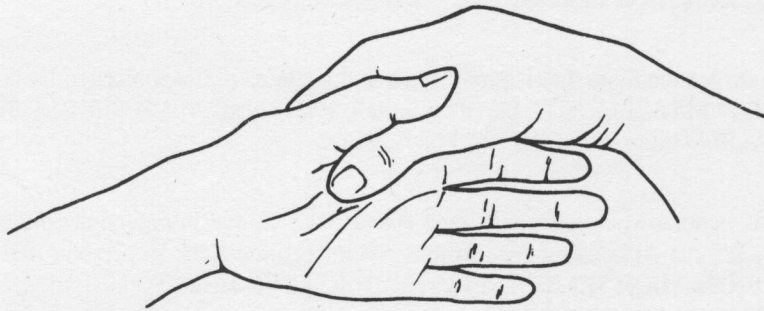
Drittes Buch

Physio-Philosophie
(Natur-müheleose Wirklichkeit)

von Mary Burmeister

JIN SHIN JYUTSU

Meister Jiro Murai



Jiro Murai, meinem Vater und meiner Mutter gewidmet.

Von Mary Burmeister

***VORWORT**
zur Übersetzung des dritten Buches

Marys drittes Selbsthilfebuch ist, wie die vorhergehenden, ein Buch zur Praxis. Sie stellt uns dessen Ursprung und Bedeutung auf Seite 4 mit Jiro Murais Worten vor:

„Mit der Zeit wirst Du das nicht geheime Geheimnis der Kraft, die in Bewusstsein und Verständnis von Daumen und Fingern steckt, erkennen.“

Zum Erkennen muss man sie ERLEBEN – einfach JETZT Finger halten, denn „Jin Shin Jyutsu wirkt nur dann nicht, wenn ich es nicht anwende“, erinnert Mary uns oft.

Vom Titel bis zur letzten Seite dieses praktischen und zugleich philosophischen Buches begleitet uns der Satz „KNOW MYSELF BE IT IS, IS“ wörtlich: ERKENNE MICH SELBST SEI ES IST, IST. Dies ist eine Aufforderung zum EINFACH NUR SEIN.

Darüber hinaus benutzt Mary aber, wie auch später noch einmal in einer Fußnote erklärt wird, die Worte „IT IS, IS“ als Abkürzung für „Infinite Truth, Infinite Self, Impersonal Self“. Die Aufforderung „ERKENNE MICH SELBST, SEI UNENDLICHE WAHRHEIT, UNENDLICHES SELBST, UNPERSÖNLICHES SELBST“ schwingt also mit, und wieder ist es die Praxis, die diese Worte für jeden Einzelnen mit Sinn erfüllen wird.

In Liebe und Dankbarkeit,

Matthias Roth

Waltraud Riegger-Krause

ERKENNE MICH SELBST
SEI ES IST, IST.*

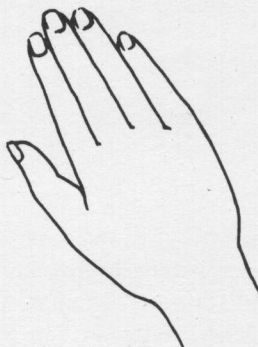
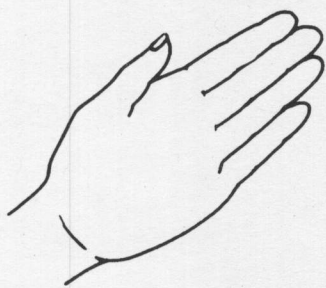
PHYSIO-PHILOSOPHIE – Bewusstsein MEINER SELBST

PHYSIO-PSYCHOLOGIE – Verständnis MEINER SELBST

PHYSIO-PHYSIOLOGIE – Technik für MICH SELBST

BUCH 3

FINGER UND ZEHEN



* s. Vorwort

JIN SHIN JYUTSU IST – das Bewusstsein MEINER SELBST, Verständnis MEINER SELBST und die Techniken für MICH SELBST – hat nicht zum Ziel, Ersatz für die medizinische Behandlung durch anerkannte medizinische Instanzen zu sein.



Jin Shin Jyutsu

Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Copyrighthalters in irgendeiner Art nachgedruckt, vervielfältigt, übermittelt, auf elektronischen Datenträgern gespeichert und verbreitet werden. Anfragen hierzu richten Sie bitte direkt an die JIN SHIN JYUTSU Inc. U.S.A., oder an den Raphael Verlag und Jin Shin Jyutsu Service Klaus-Rainer Boesch • Quirinstr. 30 • 53129 Bonn • Tel. 02 28 / 23 45 98 • Fax 02 28 / 23 94 04 Internet: www.jinshinjyutsu.de • E-Mail: JSJRaphael@aol.com , E-Mail: info@jinshinjyutsu.de

INHALT – JIN SHIN JYUTSU IST. ERKENNE MICH SELBST SEI ES IST, IST.*

1. Einführung in JIN SHIN JYUTSU IST. (Fortsetzung) ERKENNE MICH SELBST SEI ES IST, IST. FINGER und ZEHEN	1
2. HÄNDE und FÜSSE als Starthilfekabel	4
3. Grundlegende Technik zur Beseitigung täglicher Spannung/Stress	9
4. Bewusstsein und Verständnis von HÄNDEN – Handinnenflächen – FÜSSEN – Fußsohlen	18
5. ZUSAMMENFASSUNG	41

*s. Vorwort

LÄCHLE UND ERKENNE MICH SELBST!

1. EINFÜHRUNG IN JIN SHIN JYUTSU IST (Fortsetzung): ERKENNE MICH SELBST SEI ES IST, IST.¹

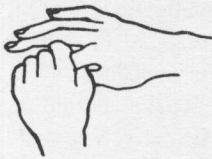
FINGER UND ZEHEN! Sie sind die Schlüssel zu Erkenne Mich Selbst SEI ES IST, IST.¹

Durch die Physio-Philosophie, Bewusstsein Meiner Selbst (die Wurzeln), durch die Physio-Psychologie, Verständnis Meiner Selbst (der Stamm), wird die Physio-Physiologie, die einfache Anwendung der Technik (die Früchte) für Mich Selbst verfügbar. Indem es einfach ist, IST ES SPASS (Erfüllung, Verständnis, Nichts)².

Die Reise, das zu suchen, was ohne Anfang und ohne Ende ist, liegt in Mir Selbst.

Atme alle Skepsis, alle Einstellungen aus und atme Freude, Lachen, Glücklichkeit in Fülle ein.

LÄCHLE weiter und atme weiter aus.



Bist du ungläubig, LÄCHLE und halte (ströme) den ZEIGEFINGER. Lass die Schultern in die GROSSEN ZEHEN hineinfallen. LÄCHLE weiter. Atme aus, entlade allen „archäologischen“ Abfall, Schmutz, Staub und schmierigen Dreck³ vom Kopf bis in die GROSSEN ZEHEN hinein.

LÄCHLE weiter. Atme ein. Empfange die gereinigte revitalisierende, erneuernde Energie von den GROSSEN ZEHEN bis zum Kopf. Indem wir das ein paar Ausatmungen lang wiederholen, (wenn wir Zeit haben, sechsunddreißig mal) beginnen wir, die Einfachheit und den Spaß im Halten (strömen) von FINGERN und ZEHEN zu SEHEN.

¹ In Englisch: "BE IT IS, IS, also wörtlich „SEI ES IST, IST“. Mary benutzt aber IT IS, IS auch als Abkürzung für "Infinite Truth, Infinite Self, Impersonal Self", also: „SEI Unendliche Wahrheit, Unendliches Selbst, Unpersönliches Selbst.“

² In Englisch: FUN - Fulfillment, Understanding, Nothing

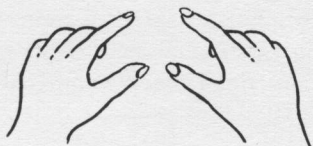
³ In Englisch: dirt, dust and greasy grime

WARUM? Natürlich wollen wir immer das WARUM des Wies wissen. Dies ist genau das WARUM der Geburt dieses SPASSIGEN Buches.



- a. Der ZEIGEFINGER repräsentiert FLUSS. Solange wir im Fluss sind (perfektes Zirkulieren), besteht Harmonie ohne Begrenzungen, ohne Hindernisse, nichts (no-thing – kein Ding), welche die Ursachen für Störungen sind – für verschiedene Arten von Etiketten.

Unglaube ist einfach ANGST
LÄCHLE. Lass die Schultern fallen,
atme aus und SEI.



- b. Wenn die ZEIGEFINGER nicht in Harmonie sind, werden sie zur Quelle für allen MANGEL. Mangel an Wahrnehmung, an Gleichgewicht im Denken, an Energie, an Gesundheit, an allen materiellen Dingen, beginnt FURCHT auszulösen (falsche Beweise, die wahr erscheinen)¹. Wir sind dann nur noch in der Lage, zu „schauen“ und zu „hören“, anstatt wirklich zu SEHEN und zu HORCHEN. Der Zeigefinger wird dann dazu benutzt, andere sowie Dinge und Situationen für meine eigene Unbewusstheit und Unverständnis verantwortlich zu machen.

Es ist ja normal, ungläubig zu sein, wenn wir etwas Unorthodoxes hören oder etwas das ZU einfach klingt. Ein Freund sagte einmal: „Jin Shin Jyutsu ist nicht einfach kompliziert. ES IST kompliziert einfach.“ Deshalb lasst uns weiterhin HORCHEN und SEHEN und nicht gefangenbleiben in Reaktionen auf Handlungen und vergangene Erfahrungen. Also: Erkenne Mich Selbst SEI ES (Unendliche Wahrheit), IST (Unendliches Selbst), IST (Unpersönliches Selbst, ohne Einstellungen). (Engl. BE IT – Infinite Truth, IS – Infinite Self. IS – Impersonal, no attitude, Self. s.a. Vorwort.)

¹ In Englisch: FEAR - False Evidence Appearing Real



- c. Mit den ZEIGEFINGERN können wir auch Rückenschmerzen lindern. All die Bürden der Einstellungen – Sorgen, Angst, Wut, Trauer und Bemühung – belasten den Rücken. Es beginnt sich anzufühlen, als ob einem das Gewicht der Welt auf dem Rücken sitzt. Um Spannung/Stress vom Rücken zu entladen, LÄCHLE, lass die Schultern fallen und atme aus, während du den ZEIGEFINGER hältst.

Die Schultern fallen lassen heißt, Beobachter zu sein, wie die Schultern in die Zehen hineinschmelzen. Wir müssen nichts tun, also nicht die Schultern hinunterdrücken. Ein LÄCHELN beginnt ganz von innen an die Oberfläche aufzusteigen und das Ausatmen findet automatisch statt. Ein wunderschönes Gefühl von Erleichterung – ein Gefühl von völligem Frieden durchdringt das ganze Wesen.

- d. Die ZEIGEFINGER entsprechen den KLEINEN ZEHEN in Bezug auf Rückenspannung/-stress. Deshalb kann man genauso gut die KLEINEN ZEHEN halten (strömen), um Rückenspannung/-stress zu lösen, wenn man das bevorzugt.

Es gibt unzählige passende Alternativen, maßgeschneidert für jeden Bedarf.

Ist es nicht einfach und macht es nicht SPASS. Keine Regeln und Vorschriften. Lasst uns die Einfachheit nicht FÜRCHTEN. Genieße sie und sei dein eigenes Zeugnis.

Einfachheit macht SPASS.

(Umgekehrt für den linken Zeigefinger – rechten kleinen Zeh.)

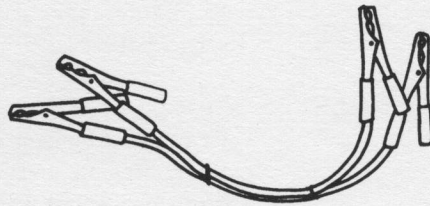
2. HÄNDE UND FÜSSE ALS STARTHILFEKABEL

Wir erforschen die faszinierenden Erfahrungen weiter, die wir durch Bewusstsein und Verstehen der Beziehungen zwischen HÄNDEN und FÜSSEN machen können.

(Jiro Murai sagte zu mir vor mehr als 30 Jahren: „Mit der Zeit wirst du das nicht geheime Geheimnis der Kraft, die in Bewusstsein und Verständnis von Daumen und Fingern steckt, erkennen. Alle Disharmonien können durch sie harmonisiert werden...“)

ERKENNE MICH SELBST SEI ES IST, IST. – SPASS

Bewusstsein und Verständnis der dynamischen Funktionen von HÄNDEN und FÜSSEN sind spannend. Sie sind die STARTHILFEKABEL.



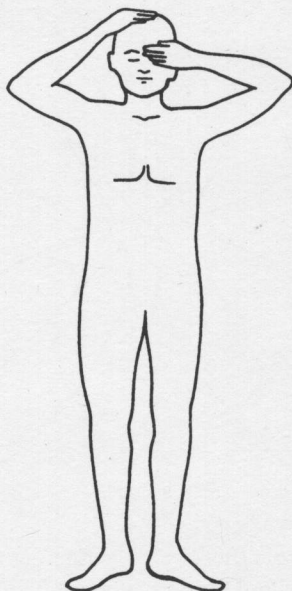
Das oben abgebildete Starthilfekabel ist die menschliche Nachbildung der Funktionen von HÄNDEN und FÜSSEN des Menschen (seiner Starthilfekabel).

Das Strömen (Halten) von Fingern und Handinnenflächen sowie Zehen und Fußsohlen beeinflusst direkt und indirekt all die verschiedenen Aktivitäten des Hauptzentralen Vertikalen Universellen Harmonisierungs-Energiestromes. Dieser Harmonisierungs-Energiestrom kontrolliert all die verschiedenen Funktionen der Organe und beeinflusst die körperliche, mentale und geistige Harmonie.

Benutzt du, bist du das Starthilfekabel?

Bist du dein eigenes Zeugnis?

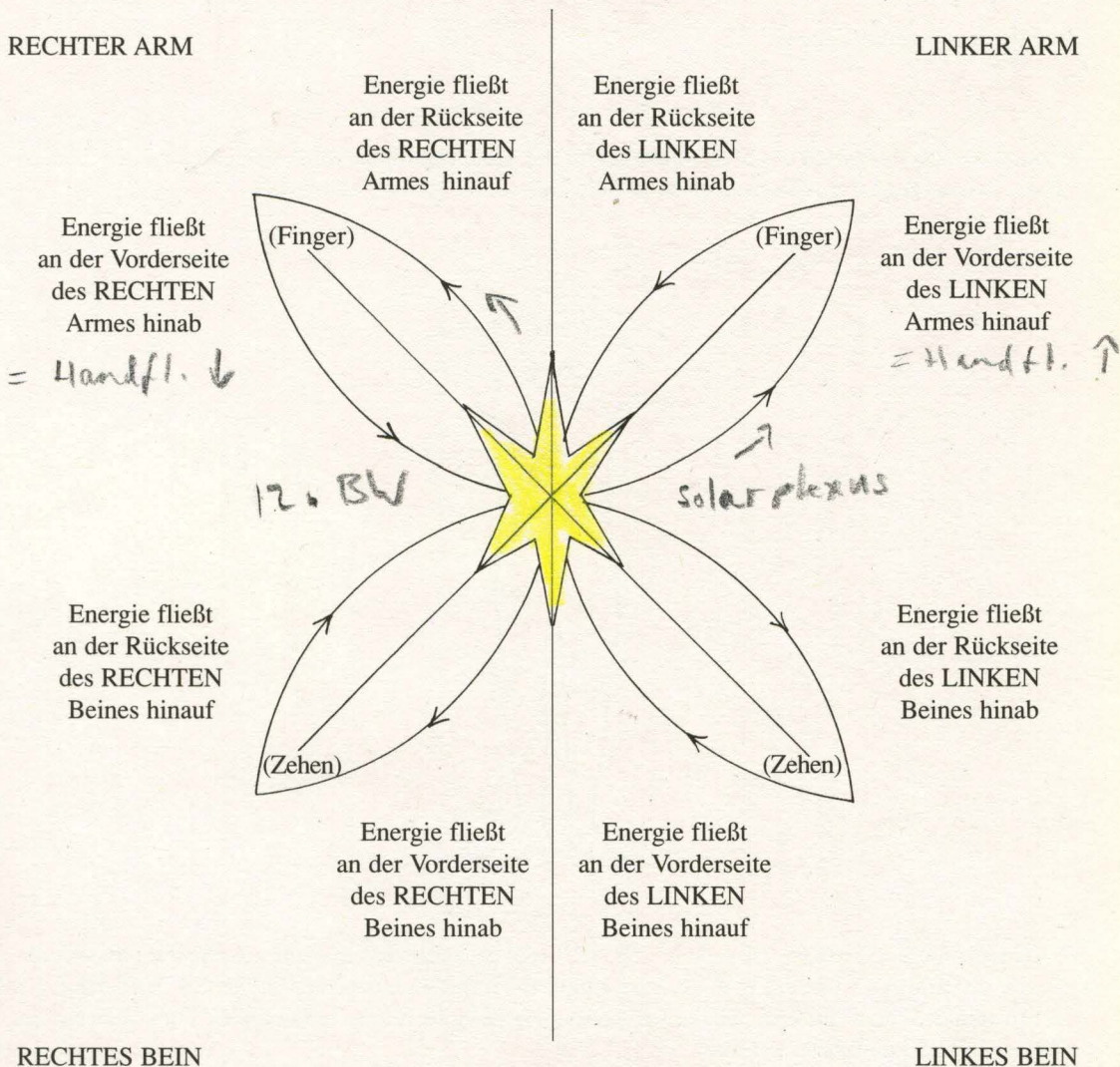
Benutzt du, bist du täglich das Starthilfekabel für den Hauptzentralen Vertikalen Universellen Harmonisierungsenergie-Strom? (Beschrieben in Selbsthilfebuch 1, Seite 15 bis 17.)



Der Hauptzentrale Vertikale Universelle Harmonisierungsenergiestrom ist die Quelle der Lebenskraft-Energie des Körpers. Ohne ihn ist der Körper leblos. Er ist der Harmonisierer für alle Körperfunktionen – der erneuernden, bewahrenden, nährenden – alles, was nötig ist für das harmonische Funktionieren des Körpers in sechs einfachen Schritten.

Die folgende Abbildung zeigt das STRÖMUNGSMUSTER unserer Starthilfekabel-Funktion im Körper. Wie Shakespeare sagte: „Die ganze Welt ist eine Bühne“ und alle Männer und Frauen sind der „STAR“ (Stern). Wissen: „Ich bin der Stern“ und ich bin der Stern in vielen Aufführungen in meinem Leben in dieser „ganzen Welt, die eine Bühne ist“.

STARTHILFEKABEL (Ich bin der Stern)



Es ist das „Überschreiten oder mich Erheben über die Begrenzungen der Technik“, um fähig zu werden, MICH SELBST ZU ERKENNEN SEI ES IST, IST.

Wir besitzen bereits die SCHLÜSSEL. Alles, was wir noch brauchen, ist das Bewusstsein, das Verständnis.

FURCHT ist das Ergebnis von Mangel an Bewusstsein, an Verständnis.

- a. Das Strömungsmuster oder die Richtung des Energiestromes im rechten Arm und rechten Bein ist dasselbe.
- b. Das Strömungsmuster oder die Richtung des Energiestromes im linken Arm und linken Bein ist dasselbe.
- c. Das Strömungsmuster oder die Richtung des Energiestromes im rechten Arm und Bein ist umgekehrt zu dem im linken Arm und Bein.
- d. Dieses Bewusstsein und Verständnis des Energieströmungsmusters der Starthilfekabel-Funktion wird uns helfen, die folgende einfache Anwendung der Handinnenflächen zu verstehen.

Dringt nach innen

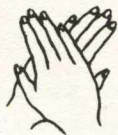


- 1) Wenn du dich schneidest oder verletzt und es blutet, lege die rechte Handfläche, Daumen oder Finger (Innenseite) auf den blutenden Bereich und die linke Handfläche, Daumen oder Finger (Innenseite) über die rechte Hand oder Daumen oder Finger. Dieses Halten (Strömen) hilft, die Blutung zu stillen.

Ist das nicht ein spannender SCHLÜSSEL?

Diese Starthilfekabel-Position hilft Zuständen, wo etwas nach außen drückt (Hernien). Dieses Halten (Strömen) hilft Heilen, indem es der Energieströmungs-Funktion erlaubt, Wunden zu schließen.

Steigt zur Oberfläche



- 2) Wenn Du Hilfe brauchst, um einen Splitter zu entfernen, oder um einen Pickel „reif“ werden zu lassen, kehre einfach die oben beschriebene Lage der Hände um, also rechte Hand über die linke Hand.

Dieses Halten (Strömen) hilft der Energieströmungs-Funktion das Hindernis hinauszudrücken oder zu ziehen.



- 3) Wenn du dich verbrannt hast, weil du etwas Heißes angefasst hast oder weil du zu lange in der Sonne geblieben bist, lege die Handflächen auf die verbrannte Stelle. Dies lindert die Schmerzen und kann sogar das Bilden von Blasen und Narben verhindern.

- 4) Wenn du hinfällst und deine Knie oder ein anderes Körperteil aufschürfst, kannst du den Heilungsprozess durch Auflegen der Handflächen auf die verletzte Stelle unterstützen.

Das Erwachen des Bewusstseins und Verständnisses der dynamischen Funktionen von HÄNDEN und FÜSSEN, Starthilfekabeln, ist faszinierend, spannend, macht SPASS.

3. GRUNDLEGENDE TECHNIKEN ZUR BESEITIGUNG ALLTÄGLICHER SPANNUNG/STRESS

FINGER können dazu benutzt werden, alltägliche Spannung/Stress zu beseitigen.

Wie schon in Selbsthilfebuch 1 erwähnt, meditierte Jiro Murai in seinem todkranken Zustand und erfuhr die Kunst des Jin Shin Jyutsu. Er wendete die folgenden Fingerpositionen an, um sich selbst zu beweisen, dass sie wirkungsvoll alle Zirkulations-Blockaden beseitigen. Durch das Blockieren der verschiedenen Körperfunktions-Zirkulationssysteme, die für Erneuerung und Erhaltung des Körpers zuständig sind, entstehen Beschwerden – verschiedene Arten von Etiketten. Jiro Murai lieferte sich selbst den Beweis. (Tatsächlich rührt die Geburt des Erkenne Mich Selbst SEI ES IST, IST. von Jiro Murais eigenen Erfahrungen vor über 80 Jahren aus den folgenden 8 Fingerpositionen her.)

Habe einfach SPASS mit den FINGERN. In der Tat, LÄCHLE und SEI der SPASS. SEI dein eigenes Zeugnis.

Die folgenden Fingerpositionen können täglich zu jeder Zeit und in beliebiger Länge angewandt werden. Auch brauchen dabei nicht alle Fingerpositionen in einer Sitzung durchgegangen werden.

Es gibt keine Regeln und Vorschriften. Wenn eine der Fingerpositionen bequemer ist als andere, zeigt es mir, dass der Körper gerade diese Fingerpositionen braucht. Dann kannst du diese Fingerpositionen anwenden, bis du später eine andere Haltung angenehmer findest.

Du kannst diese Fingerpositionen anwenden, während du LÄCHELST und die sechsunddreißig Ausatmungen und Einatmungen praktizierst. Zähle zwei Ausatmungen und Einatmungen für jede Fingerposition, dann falte die Hände. LÄCHLE weiter. Entspanne. Vervollständige die sechsunddreißig Atemzüge mit den verbleibenden zehn Atemzügen.

Diese Fingerpositionen sind allumfassend. SEI dein eigenes Zeugnis.

LÄCHLE.

Ich habe diesen Atemzug, der ich bin,
niemals zuvor erfahren; noch werde ich
ihn jemals wieder erfahren. Genieße
jetzt den Atemzug, der ich bin.

a) Fingerposition Nr. I

- (1) Ich kann nicht so gut sehen.
- (2) Es fällt mir schwer, auszuatmen.
- (3) Ich werde so frustriert.
- (4) Ich bin immer so müde.
- (5) Ich kann mich so schwer entscheiden – zaudere.

3. + 6.T

I.

Halte die Vorderseite vom linken
Mittelfinger leicht mit dem rechten
Daumen. Platziere die restlichen Finger
der rechten Hand auf die Rückseite des
linken Mittelfingers.

(Für den rechten Mittelfinger umgekehrt.)



Diese Fingerposition hilft Spannung/Stress vom
Kopf bis zu den Zehen zu lösen. Sie ermöglicht
leichteres Ausatmen, entlädt Schmutz, Staub und
schmierigen Dreck.

LÄCHLE.

Jeder Tag ist ein NEUES Wunder.

Wir können all die Fülle, die wir brauchen, empfangen.

Wir müssen nicht am Alten festhalten.

Atme all das Alte aus und empfang das Neue.

b) Fingerposition Nr. II

- (1) Ich kann keinen tiefen Atemzug „nehmen“.
- (2) Ich höre immer schlechter.
- (3) Meine Füße tun mir weh.
- (4) Ich bin nicht mehr so wach, wie ich mal war.
- (5) Meine Augen tun mir wirklich weh.

II.

Halte die Rückseite des linken Mittelfingers leicht mit dem rechten Daumen. Lege die restlichen Finger der rechten Hand auf die Vorderseite des linken Mittelfingers (für den rechten Mittelfinger umgekehrt).

3. + 6. T



Diese Fingerposition hilft den Körper von den Zehen bis zum Kopf zu revitalisieren. Es ermöglicht ein leichtes Einatmen, Empfangen des Lebensatmens.

Erkenne Mich Selbst SEI ES IST, IST.

Es sind unsere eigenen Einstellungen, unsere Lebenshaltung, die Begrenzungen und Blockaden verursachen und uns davon abhalten, SPASS zu sein.

c) Fingerposition Nr. III

generations-
Energie

- (1) Ich werde so nervös.
- (2) Ich Sorge mich um mein Herz.
- (3) Ich kann nicht sehr viel gehen, ohne außer Atem zukommen.
- (4) Ich „bemühe“ mich immer so sehr.
- (5) Ich werde so depressiv – kein SPASS.

III.

Halte die Vorderseite des linken kleinen und des Ringfingers mit dem rechten Daumen. Lege den Rest der rechten Finger auf die Rückseite von dem kleinen und Ringfinger.
(Umgekehrt für die rechten Finger.)



Diese Fingerposition hilft, den Körper zu beruhigen, löst nervöse Spannung/Stress. Sie hilft der Revitalisierung aller Organfunktionen.

bei Burnout (MCM25/p11)

2. 1. 5. 6. T

Denke immer daran ICH BIN SPASS!

Der Körper ist ein Spiegel unserer Gedanken.

90% bis zu sogar 100% all unserer Sorgen werden nicht Wirklichkeit im Zustand von Bewusstsein und Verständnis von „Erkenne Mich Selbst, SEI ES IST, IST“.

IV.

Halte die Rückseite des linken Daumens, Zeige- und Mittelfingers mit dem rechten Daumen. Lege den Rest der rechten Finger auf die Vorderseite des linken Daumens, Zeige- und Mittelfingers.

(Umgekehrt für den rechten Daumen und Finger)

d. Fingerposition Nr. IV

*Regenerations-
Energie*

- (1) Ich werde so müde.
- (2) Ich fühle mich in allem so unsicher – meine Gesundheit, mein Wohlstand, mein Glücklichein.
- (3) Ich fange an, mich so alt zu fühlen und so alt auszusehen.
- (4) Ich bin verärgert und wütend über alles und nichts.
- (5) Ich mache mir über alles Sorgen.



2., 5., 6.T

Diese Fingerposition hilft allgemeine tägliche Ermüdungsspannung/Stress zu lösen. Sie hilft, meine Sorgen, Ängste und Ärger zu lösen.

Ändere mich selbst und die ganze Welt – alle Situationen, Beziehungen zu anderen (Verletzungen, Schuldgefühle und sogar Schmerzen und Leiden) werden sich verändern.

Richte deine Aufmerksamkeit nicht auf:

1. Vergleichen, Konkurrenz;
2. Urteilen (beurteilt werden), Etikettieren (etikettiert werden);
3. Versuchen, zu verstehen; Bemühen, herauszufinden WARUM.

LÄCHLE weiter.

Lass die Schultern fallen und atme aus.

e. Fingerposition Nr. V:

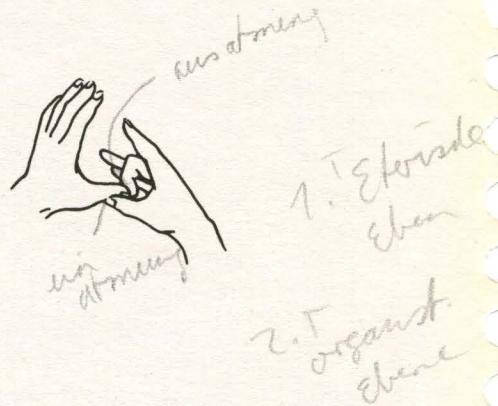
- (1) Ich fühle mich immer so unwohl.
- (2) Eigentlich scheint mir nichts zu fehlen, aber ich werde immer so müde.
- (3) Mein Teint ist schrecklich.
- (4) Ich bin so launisch. Ich weiß es, aber ich kann nichts dagegen tun.
- (5) Ich weiß, es ist nicht gut für mich, aber ich habe ein unkontrolliertes Verlangen nach Süßigkeiten.

1. + 3. T

V.

Bilde einen Kreis mit dem rechten Mittelfinger und Daumen (Innenseite Daumen auf Mittelfingernagel). Als nächstes lege den linken Daumen zwischen den rechten Daumen und Mittelfinger, (Vorderseite des linken Daumens berührt den Fingernagel des rechten Mittelfingers).

(Umgekehrt für den rechten Daumen)



Diese Fingerposition hilft, alle Körperfunktionen zu revitalisieren. Sie hilft alltägliche Müdigkeitsansammlungen zu lösen oder zu reduzieren.

Wir sind, wo unsere Gedanken sind.

Gedanken schaffen Worte und Worte schaffen Taten.

Gedanken wirken sich direkt auf den Körper aus.

Halten (Strömen) legt den Schwerpunkt auf „den Körper stimmen“ und nicht auf „den Körper reparieren“.

VI.

Berühre den Nagel des Ringfingers mit der Vorderseite des Daumens.

(Für den linken Ringfinger und Daumen umgekehrt.)

f. Fingerposition Nr. VI:

- (1) Mein Hautzustand ist schrecklich.
- (2) Ich fühle mich so zurückgewiesen, ungeliebt und werde so schnell weinerlich.
- (3) Ich bin total plump, ich bin einfach ungeschickt.
- (4) Ich habe all meinen gesunden Menschenverstand verloren.
- (5) Meine Ohren tun mir weh.

1. + 2. T
+ 6. T manifest Ebene



2. + 6. T

Diese Fingerposition hilft, die Atmungsfunktion zu stärken. Sie hilft bei Ohrenproblemen. Wenn Sie beim Gehen, Joggen, Laufen oder bei sportlichen Übungen angewandt wird, hilft uns diese Fingerposition, leichter zu atmen. Sie kann beim Fliegen oder Fahren in großen Höhen angewandt werden.

g. Fingerpositionen Nr. VII und VIII:

Diese beiden Fingerpositionen bringen dem ganzen Wesen Harmonie.



ausatmung
3+6-T

VII.

Lege die Vorderseite des linken und rechten Mittelfingers bei gefalteten Händen aneinander.

- (1) Diese Fingerposition hilft, allgemeine tägliche Spannungen/Stress im Kopf, Lungen, Verdauungsfunktionen, Unterbauch und Beinen zu lösen. Hilft der leichteren Ausatmung, dem Entladen von Schmutz, Staub und schmierigem Dreck.

SEI die Kosmische Bedingungslose Liebe – keine Beschränkungen, keine Grenzen.

Erkenne Mich Selbst, SEI ES IST, IST.



Einatmung

VIII.

Lege den linken und rechten Mittelfingernagel aneinander.

- (2) Diese Fingerposition hilft bei Rückenspannung/-stress und dem allgemeinen Wohlbefinden des ganzen Körpers. Es hilft leichterem Einatmen, dem Empfangen des gereinigten Lebensatems.

Die schöpferische Kraft dieses gesamten Universums liegt in jedem von uns verborgen. Erkenne SIE, SEI SIE und SEI das LÄCHELN – Ich bin der Stern.

Ist das nicht eine einfache und FREUDIGE Seinsweise. Der einzige Weg zu WISSEN ist, die Einfachheit der Nutzung unserer Hände (Starthilfekabel) zu erfahren und zu SEHEN, mit welchem wunder-schönem und dynamischen Werkzeug wir alle ausgestattet sind. LÄCHLE und SEI es.

Sei dein eigenes Zeugnis. Alles Unglücklichsein und alle Ängste resultieren aus Unkenntnis MEINER SELBST.

Mich selbst zu kennen, heißt zu wissen, dass wenn ein Kopfweh im Anflug ist, ich sofort meinen Daumen halten, strömen kann, um zu verhindern, dass das Kopfweh sich ausbreitet und die Oberhand gewinnt.

Mich selbst zu kennen, heißt zu wissen, dass wenn Halsweh im Anflug ist, ich sofort meinen kleinen Finger halten, strömen kann, um zu verhindern, dass das Halsweh sich ausbreitet und die Oberhand gewinnt.

Mich selbst zu kennen, heißt zu wissen, dass wenn Rückenschmerzen im Anflug sind, ich sofort meinen Zeigefinger halten, strömen kann, um zu verhindern, dass die Rückenschmerzen sich ausbreiten und die Kontrolle gewinnen.

ERKENNE MICH SELBST SEI ES IST, IST.

KOPFWEH F1
HALSWEH F5
RÜCKENSCHMERZEN F2

4. BEWUSSTSEIN UND VERSTÄNDNIS VON HÄNDEN – HANDFLÄCHEN – FÜSSEN – FUSSSOHLEN

Jetzt beginnt der SPASS mit der Einführung in HÄNDE, HANDFLÄCHEN und FINGER, FÜSSE, FUSSSOHLEN und ZEHEN.

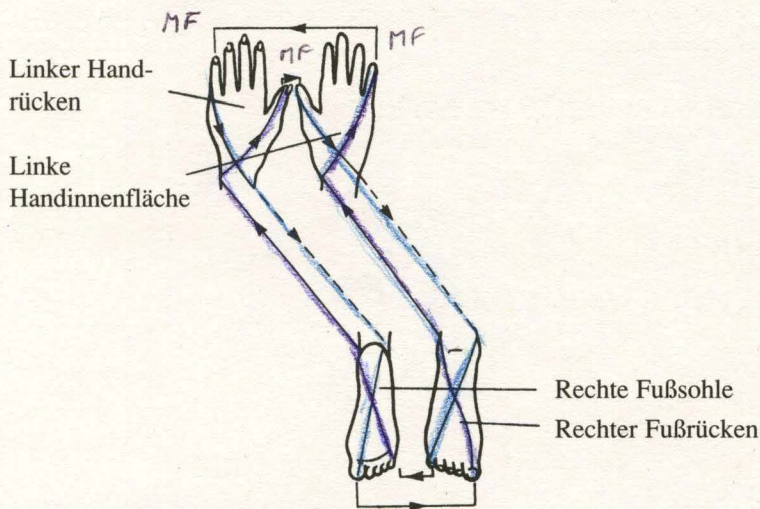
a. Beziehung zwischen HÄNDEN und FÜSSEN:

- (1) Der linke Handrücken und die rechte Fußsohle sind verwandt.
- (2) Die linke Handfläche und der rechte Fußrücken sind verwandt.

Problem rechter
Fußrücken →
linke Handfläche halten

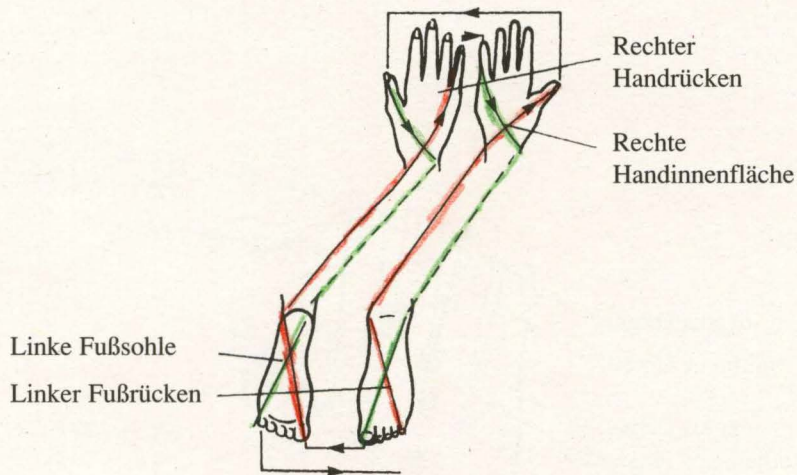
S. 18 + 19

(Taschen hier ohne
Bedeutung)



(3) Der rechte Handrücken und die linke Fußsohle sind verwandt.

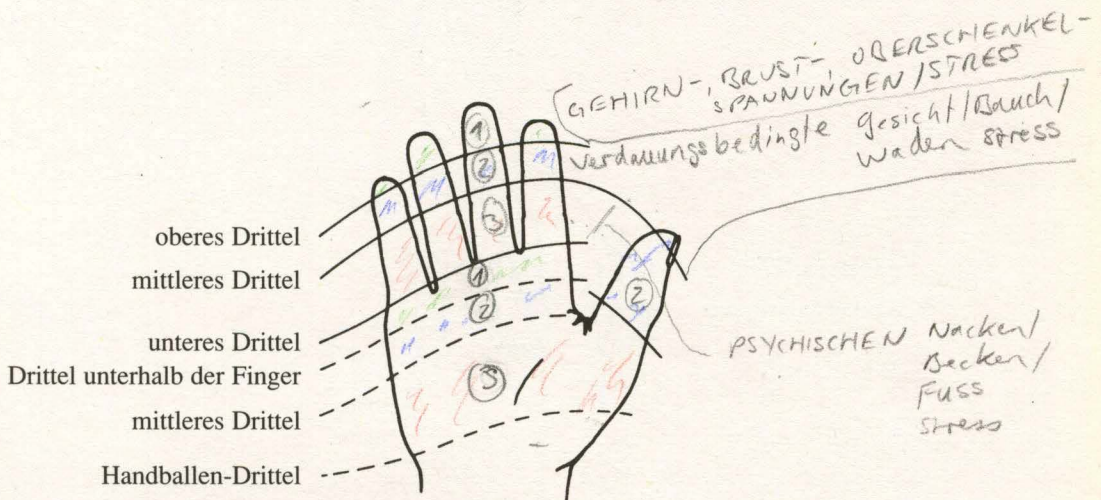
(4) Die rechte Handfläche und der linke Fußrücken sind verwandt.



(5) Wenn sich Spannung/Stress ansammelt, neigt sich das Strömungsmuster zum Zentrum des Ungleichgewichtes und verursacht Disharmonie – verschiedene Arten von Etiketten.

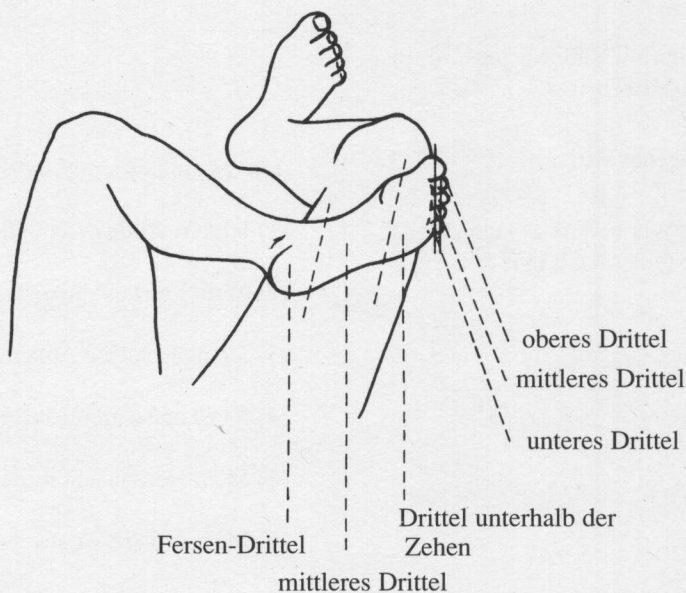
b. Beziehungen von FINGER und ZEHEN:

- (1) Die Fingerspitzen (oberes Drittel) und die Zehenspitzen (oberes Drittel) sind verwandt. Hilft mentalen/emotionalen Gehirn-, Brust-, Oberschenkel-Spannungen/Stress.
- (2) Der mittlere Teil der Finger (mittleres Drittel) und der mittlere Teil der Zehen (mittleres Drittel) sind verwandt.
Hilft verdauungsbedingten Gesichts-, Bauch- und Waden-Spannungen/Stress.
- (3) Der untere Teil der Finger (unteres Drittel) und der untere Teil der Zehen (unteres Drittel) sind verwandt.
Hilft physischen Nacken-, Becken- und Fuß-Spannungen/Stress.



c. Beziehungen von HANDFLÄCHEN und FUSSSOHLEN.

- (1) Der obere Teil der Handflächen (das Drittel direkt unterhalb der Finger) und der obere Teil der Fußsohlen (das Drittel direkt unterhalb der Zehen) sind verwandt. Hilft mental/emotionalen Gehirn-, Brust- und Oberschenkel-Spannung/Stress.
- (2) Der mittlere Teil der Handflächen (mittleres Drittel) und der mittlere Teil der Fußsohlen (mittleres Drittel) sind verwandt. Hilft verdauungsbedingten Gehirn-, Gesichts-, Bauch- und Waden-Spannungen/Stress.
- (3) Die Handballen (das Drittel oberhalb vom Handgelenk) und die Fersen sind verwandt. Hilft physischen Gehirn-, Nacken-, Becken- und Fuß-Spannungen/Stress.



Physio-Psychologie – LÄCHLE
SIEH nach innen und HORCHE.

Wenn das Innenleben in Ordnung ist,
bringt es Freude, Gesundheit und die
Fülle des Schöpfers in allen Dingen, in
jeder Weise.

Es gibt immer einen Weg, mir selbst
zu helfen und wenn ich diesen kenne,
kann ich wiederum Anderen helfen.

Es gibt immer eine Alternative, wenn
ich FINGER und ZEHEN kenne.

Wenn du unfähig bist, irgend etwas
anderes zu SEIN, LÄCHLE und SEI der
Atem, der ICH BIN.

Anstatt „zeige mir“, öffne deine eigenen
Augen und SIEH selbst.

SEI dein eigenes Zeugnis.

SEI Glück. Wisse, dass es keine Wege
zum Glück gibt. Glück IST.

d. HANDINNENFLÄCHE - FUSSSOHLE

- (1) Ich bin völlig erschöpft.
- (2) Mein Verstand arbeitet nicht richtig.
- (3) Ich habe solche Augenspannungen.
- (4) Es ist so anstrengend zu atmen.
- (5) Mein Herz macht mir solche Sorgen.
- (6) Mein Appetit ist aus dem Gleichgewicht.
- (7) Ich bekomme solche Bauchkrämpfe.
- (8) Meine Ausscheidung ist solch ein Problem.
- (9) Meine Füße sind immer kalt.

- (a) Die Mitte der HANDFLÄCHEN und die Mitte der FUSSSOHLEN helfen, allgemeine Spannungen/Stress aus dem gesamten Körper zu lösen.

Sie sind die Harmonisierer (Gleichgewicht) des gesamten Körpers.

In der Tat repräsentieren sie den Hauptzentralen Vertikalen Universellen Harmonisierungs-Energiestrom.



- (b) Wir können gleichzeitig die Fingerspitzen der rechten Hand in die Mitte der linken Handinnenfläche legen (strömen) und die Fingerspitzen der linken Hand in die Mitte der rechten Handinnenfläche.

LÄCHLE.

Lass die Schultern in die Zehen hineinfallen (schmilz die Schultern). Entspanne. Atme aus, entlade vom Kopf bis zu den Zehen. Dann atme ein, empfangen in Fülle den gereinigten Lebensatem von den Zehen bis zum Kopf.

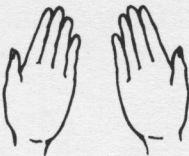
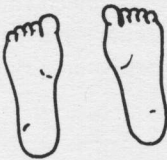
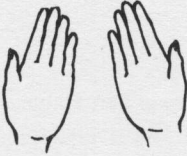


Wir können mit dem gegenüberliegenden Daumen auch eine Handinnenfläche einzeln halten (strömen). Was immer im Moment am angenehmsten oder praktischsten ist.

„Schneidere“ es einfach für MICH SELBST zurecht. Ich bin der Schöpfer – ich bin der Künstler.

Denk daran, es gibt keine Regeln oder Vorschriften.

SIEH, wie einfach und SPASSIG es ist,
 Mich Selbst zu Erkennen SEI ES IST, IST.
 Das einzig Notwendige ist, das Er-
 kenne Mich Selbst zu SEIN.



(c) Die Energiequelle für alle Zellen des Körpers befindet sich in den HANDFLÄCHEN und FUSS-SOHLN.

(d) Wir ballen unbewusst eine Faust, um unserem Körper zu helfen und die erschöpfte Energie des Körpers zu regenerieren, zu revitalisieren. Zusammengeballte Hände zeigen viel Spannung/Stress. Unbewusst gleicht so der Körper den Verlust an Körperenergie aus, den er durch eine gewisse emotionale Spannung/Stress erleidet.

(e) Offene Handflächen deuten auf einen entspannten Seinszustand hin. Babies mit offenen Handflächen zeigen einen glücklichen und spannungs-/stress freien Körper an.



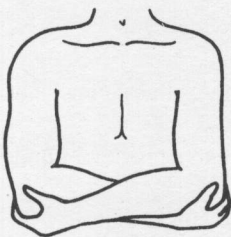
- (f) Wir können die Fingerspitzen der linken Hand in die Mitte auf das Zentrum der linken Fußsohle legen (strömen) und den linken Daumen auf die Mitte des Fußrückens. (Umfasse einfach den linken Fuß mit linken Fingern und Daumen.)

Wir können entweder jeden Fuß einzeln oder beide Füße gleichzeitig strömen.

(Umgekehrt für den rechten Fuß, indem wir rechte Finger und Daumen um den rechten Fuß legen.)

LÄCHLE. Beobachte das allmähliche Fallenlassen der Schultern (das Schmelzen der Schultern) in die Zehen hinein. Entspanne. Atme aus, entlade vom Kopf bis zu den Zehen. Atme den gereinigten Lebensatem von den Zehen bis zum Kopf ein (immer LÄCHELND und mit dem Bewusstsein: „Ich empfangen in Fülle und nehme keinen Atemzug“).

Wir werden sehen, dass Hohlfüße, Plattfüße und verschiedene Fußprobleme PROJEKTE und keine Probleme sind.



Wir können auch das Energieschloss Nr. 19 (an der Daumenseite der Ellenbeuge) halten (strömen), um weiterhin Fußprobleme in Projekte umwandeln zu helfen. Wir können beide Ellbogen gleichzeitig oder jeden einzeln halten (strömen). (Beschrieben in Selbsthilfebuch 2).

Physio-Philosophie – LÄCHLE,
lass die Schultern fallen im Bewusstsein
und Verständnis von Erkenne Mich Selbst
SEI ES IST, IST.

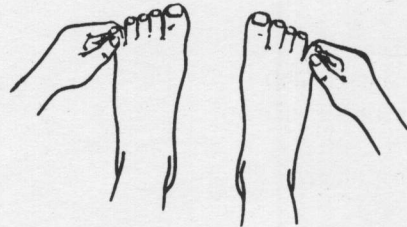
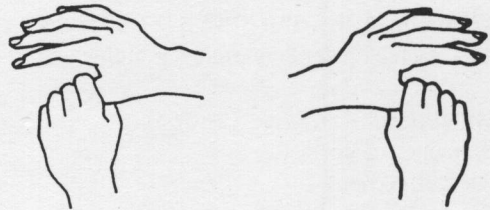
Entlade allen Schmutz, Staub und
schmierigen Dreck, um die Kosmische
Fülle zu empfangen.

b. DAUMEN - KLEINER ZEH

- (1) Ich bin ganz aus dem Gleichgewicht.
- (2) Es fällt mir schwer zu atmen.
- (3) Mein Herzschlag ist unregelmäßig.
- (4) Ich habe Fieber.
- (5) Mein Verdauungssystem ist aus dem Gleichgewicht.
- (6) Ich fühle mich so nervös.
- (7) Ich habe solche Muskelkrämpfe.
- (8) Ich werde so schnell müde.
- (9) Ich bin so sorgenvoll.
- (10) Ich bin mir meiner selbst so unsicher.
- (11) Ich scheine nicht abnehmen zu können.
- (12) Ich fühle mich so aufgebläht.

- (a) Die linke Seite des Körpers ist nicht in Harmonie mit der rechten Seite und auch der Rücken ist nicht mit der Vorderseite in Harmonie. Halte (ströme) einfach den DAUMEN oder den KLEINEN ZEH.

Der bedürftige Daumen oder Kleine Zeh ist der, der sich beim Halten (Strömen) am besten anfühlt (oder am stärksten schmerzt). Er ist es, der am meisten wiederaufladende oder liebende Pflege braucht.



- (b) Die DAUMEN sind wie die Führer in einer Parade. Wenn der DAUMEN nicht im Rhythmus ist, geraten alle, die ihm folgen, aus der Reihe, aus der Harmonie. DAUMEN sind sehr wichtig für das harmonische Funktionieren des ganzen Körpers.

- (c) Babies, die Daumen oder Finger lutschen, „versuchen“ damit schon, ihrem Ungleichgewicht zu helfen. Sie brauchen Hilfe von ihrer Umwelt, Bewusstsein und Verständnis.

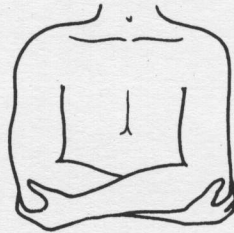
(Anmerkung: Ein Selbsthilfebuch für Eltern ist bereits erschienen.)

- (d) Die DAUMEN helfen nicht nur Spannungen/-Stress zu lösen, die aus allgemeiner täglicher Müdigkeit resultieren, sondern auch den Verdauungsfunktionen.

Auch helfen sie, Spannungen/Stress aus Kopf, Schultern und Lungen zu lösen.

Das Erkenne Mich Selbst SEI ES IST, IST.
ist die Geschichte der Schöpfungsordnung:

1. Mittelfinger
(Sprache – Sicht)
(Gefäßfunktion)
2. Ringfinger
(Sicht)
(Dermis-Funktion)
3. Daumen
(Tastsinn-Gefühl)
(Epidermis-Funktion)
4. Kleiner Finger
(Geruch)
(Skelett-Funktion)
5. Zeigefinger
(Hören-Geschmack)
(Muskuläre Funktion)
6. Handinnenfläche
(Intuition)
(Energiequelle für alle Funktionen)



Die Ellenbeugen können anstatt der DAUMEN benutzt werden. (Beide gleichzeitig oder jede einzeln, was immer im Moment am bequemsten oder einfachsten ist.)

- (e). DAUMEN harmonisieren den täglichen Kummer und die Sorgen der Menschheit.
- (f) DAUMEN sind mit den Funktionen der gegenüberliegenden KLEINEN ZEHE verwandt.
- (g) KLEINE ZEHE helfen auch den Nieren- und Blasenfunktionen.
- (h) KLEINE ZEHE helfen bei Muskelkrämpfen.
- (i) KLEINE ZEHE helfen bei Kopfweh.
- (j) KLEINE ZEHE helfen, ANGST zu lösen – Unsicherheit, Ungewissheit, Eifersucht, Rachegefühle, Dickköpfigkeit.

Auch hier kann der harmonisierungsbedürftigere linke oder rechte KLEINE ZEHE dadurch ermittelt werden, welcher beim Halten (Strömen) angenehmer ist.

c. ZEIGEFINGER - RINGZEHE

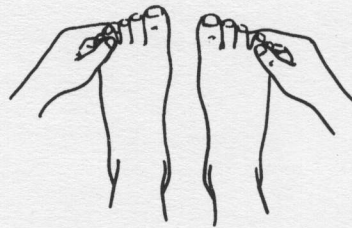
- (1) Ich bin so unsicher, so ängstlich.
- (2) Ich fühle mich so negativ.
- (3) Ich fühle mich so einsam, so ungeliebt.
- (4) Es scheint so, als käme ich nicht vorwärts, ich bin immer in Nöten.
- (5) Ich bin so gelangweilt.
- (6) Ich habe solche Verstopfung.
- (7) Ich habe chronische Ohrenprobleme.

(8) Ich habe Schleimbeutelentzündung, Tennisellbogen, Schmerzen im Handgelenk und/oder Fingern.

(9) Meine Nägel schauen schrecklich aus.

(a) Wenn du von ANGST erfüllt bist (falsche Beweise, die wahr erscheinen) (engl. False Evidence Appearing Real), halte (ströme) den ZEIGEFINGER und/oder „RING-ZEH“.

ANGST ist, wenn man festhält und nicht loslässt und den FLUSS sein lässt.



- (b) ZEIGEFINGER können die Funktionen für die Revitalisierung von Knochen und Knochenmark beeinflussen, die Harmonie der Skelettstruktur des Körpers.
- (c) ZEIGEFINGER helfen Babies in ihren Problemen bei Zähnen und Sabbern.
- (d) ZEIGEFINGER helfen allgemein dem Zustand der Zähne und des Zahnfleisches.
- (e) ZEIGEFINGER helfen vorbeugend gegen Grauwerten und Ausdünnen der Haare.
- (f) Da Zeigefinger und „RING-ZEHEN“ den Fluss repräsentieren, können alle Kreislauffunktionen des Körpers durch Halten (Strömen) von ZEIGEFINGERN und RINGZEHEN beeinflusst werden.
- (g) ZEIGEFINGER und RINGZEHEN, die den FLUSS repräsentieren, helfen, wenn wir sie halten (strömen), bei Blähungen, Flüssigkeits- und Gasansammlungen.
- (h) ZEIGEFINGER und RINGZEHEN helfen, Depressionen zu beseitigen.
- (i) RINGZEHEN helfen bei Spannung/Stress in der Funktion von Leber, Gallenblase, Milz, Bauchspeicheldrüse und Zwerchfell.
- (j) Ist der freie Fluss von Gedankenprozessen sowie Emotionen beeinträchtigt, können diese Rücken, Atmungs- und Verdauungssystem belasten und schwächen. Halte (ströme) ZEIGEFINGER und RINGZEHEN.

- (k) Am wichtigsten aber, vergiss oder vermeide, dich auf Krankheit, Mangel und Negatives zu konzentrieren – dies sind alles „Dämme“ oder Hindernisse für den harmonischen FLUSS – die Ansammlungen wie Verstopfung und Kopfweh hervorrufen. SEI das Ausrichten auf Harmonisieren.

Durch Erkenne Mich Selbst SEI ES IST, IST. Physio-Philosophie (Bewusstsein Meiner Selbst), Physio-Psychologie (Verständnis Meiner Selbst), können wir die Physio-Physiologie (Anwenden der Technik, um MIR SELBST zu helfen), ERKENNEN.

Wisse, dass Selbst-Veränderung mit Selbst-Studium beginnt.

Alles befindet sich im Prozess der Veränderung, einschließlich Meiner Selbst.

Jeder Tag ist neu. Alles ist neu einschließlich Meiner Selbst. Ich bin ein wertvoller, einzigartiger Mensch.

So, verschwende das Heute nicht an gestern oder morgen. LÄCHLE und Erkenne Mich Selbst.

SEI das JETZT.

d. MITTELFINGER – MITTELZEHEN

- (1) Ich ärgere mich.
- (2) Ich bin so müde. Ich schaue abgehärmt aus.
- (3) Ich bekomme so leicht blaue Flecken.
- (4) Ich habe Migräne.
- (5) Meine Augen bereiten mir Probleme.
- (6) Ich kann nicht atmen.
- (7) Meine Verdauung bereitet mir Probleme.
- (8) Ich habe Schluckprobleme.
- (9) Ich habe Sprechprobleme.
- (10) Ich habe Hörprobleme.
- (11) Ich bin immer so „hyperaktiv“. Ich kann mich nicht entspannen.

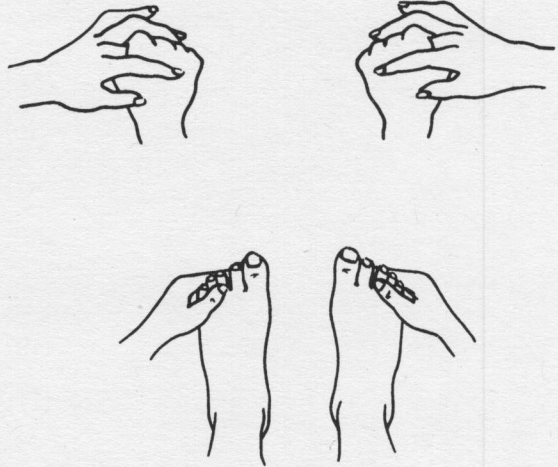
Einfach Mich Selbst Kennenlernen,
SEI ES IST, IST.

SEIN macht SPASS
SPASS ist SEIN.

SEI im Fluss –
SEI der FLUSS –
im Fluss gibt es kein Ansammeln –
kein DING, nichts.

(engl. no-THING, nothing)

- (a) Alle wohlbekannten Beschwerden. Halte (ströme) einfach die MITTELFINGER und MITTLEREN ZEHEN.



- (b) MITTELFINGER und MITTELZEHEN sind allgemeine Harmonisierer.
- (c) MITTELFINGER und MITTELZEHEN helfen, Atmungs- und Verdauungsfunktionen zu harmonisieren.
- (d) MITTELFINGER helfen stillenden Müttern.
- (e) MITTELFINGER helfen Spannungen/Stress in den Knien zu lösen.

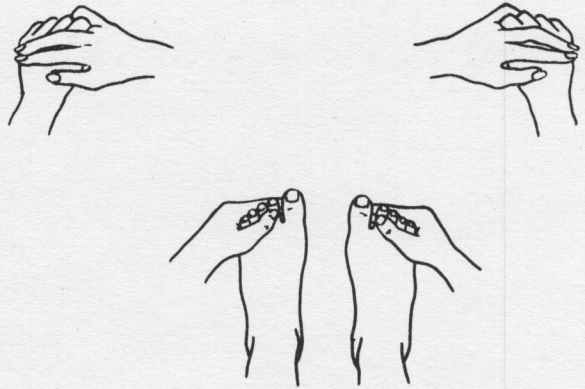
Probleme in PROJEKTE verwandeln ist das Erkenne Mich Selbst SEI ES IST, IST.

LÄCHLE weiter.

Lass die Schultern fallen.
Schmilz sie in die Zehen hinein,
während du ausatmest.

e. RINGFINGER – ZEIGEZEHEN

- (1) Ich bin so aus der Harmonie.
- (2) Ich bin so emotional.
- (3) Ich bin so unglücklich, und es scheint mir, als ob ich da selbst nicht herauskommen kann. Ich weiß es besser, aber ...aber ...aber ...
- (4) Ich bin Opfer meiner Gedanken, meiner Gefühle, meiner Wünsche. Ich kann nicht einmal mehr atmen. Mein Brustkorb ist so eingeengt. Ich bin so verschleimt.
- (5) Ich klinge weinerlich, selbst wenn ich nicht traurig bin.
- (6) Meine Haut, der Zustand meiner Körperhaare, meine Gesichtsfarbe, all die Ausschläge – ich bin eine reine Katastrophe.
- (7) Meine Augen machen mir Probleme.
- (8) Ich habe Verdauungsprobleme.
- (9) Ich habe keine Energie, aber je mehr ich herumliege, um so schlechter fühle ich mich.



Halte (ströme) RINGFINGER und ZEIGEZEHEN.

- (a) RINGFINGER und ZEIGEZEHEN helfen Spannung/Stress im Brustkorb zu lösen. Sie helfen der Atmungsfunktion.
- (b) RINGFINGER und ZEIGEZEHEN helfen, alle Körperfunktionsenergie zu energetisieren.
- (c) RINGFINGER und ZEIGEZEHEN helfen bei Schluckbeschwerden und den Verdauungsfunktionen.
- (d) RINGFINGER und ZEIGEZEHEN helfen uns, Freude in unser Wesen zurückzubringen.
- (e) RINGFINGER und ZEIGEZEHEN helfen, unseren Verstand zu klären.
- (f) ZEIGEZEHEN helfen, die Sehkraft zu verbessern.

LÄCHLE. Lass die Schultern fallen. Entspanne. Schmilz die Schultern in die Zehen hinein. Atme aus, entlade allen Schmutz, Staub und schmierigen Dreck. Atme ein, empfangen in Fülle den gereinigten Kosmischen Lebensatem, während du RINGFINGER und ZEIGEZEHEN hältst (strömst).

Atmen, Ausatmen, Entladen und Einatmen, Empfangen – werden leichter und rhythmisch. Wir beginnen, geistige Klarheit, physische Energie und ein ruhigeres Nervensystem zu entwickeln – ein Gefühl von totalem Frieden.

LÄCHLE. Erkenne Mich Selbst SEI ES IST, IST. Darin sind alle Antworten enthalten.

LÄCHLE.

Es ist, wie es ist, und WISSE, WIE ES IST, so IST ES.

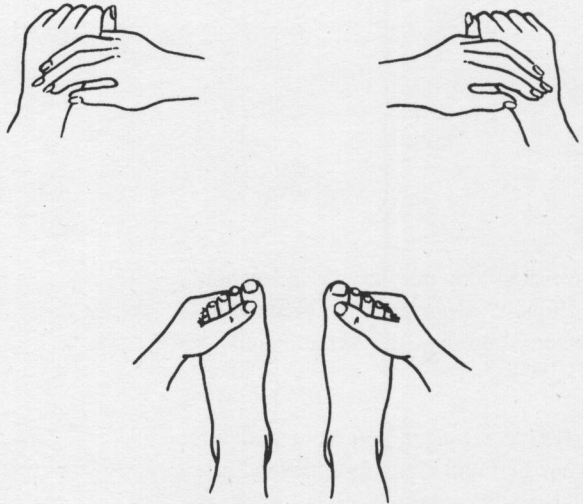
SEI das JETZT, wissend, daß all mein Leiden aus Unkenntnis Meiner Selbst resultiert.

„Ich kann das nicht akzeptieren.“ Ändere „kann nicht“ in „will nicht“ und sieh die Veränderung des Bildes. Um ein negatives WIE ES IST zu verändern, verändere einfach MICH SELBST.

f. KLEINE FINGER - GROSSE ZEHEN

- (1) Es ist mir so peinlich, wenn ich zu stottern anfangen. Ich bekomme Panik, und das macht es auch nicht besser.
- (2) Ich schwitze so, es ist geradezu peinlich.
- (3) Ich bin immer so durstig.
- (4) Ich bemühe mich so sehr, aber ich scheine nicht recht voranzukommen und bin dann so entmutigt.
- (5) Wie soll ich denn auch glücklich sein.

- (6) Ich bekomme Krampfadern, und sie beginnen zu schmerzen und schauen so hässlich aus.
- (7) Ich habe Verdauungsprobleme und Sodbrennen. Das macht mir Sorgen.
- (8) Ich höre immer schlechter.
- (9) Ich habe Ohrgeräusche.
- (10) Meine Haut ist so trocken.
- (11) Ich scheine keinen Enthusiasmus und keine Freude mehr zu haben.
- (12) Ich werde wohl niemals Erfolg haben. Ich bin ein Versager.
- (13) Ich versuche, durch Gehen meine Kraft aufzubauen, aber selbst das gelingt mir nicht. Ich fühle mich schlechter nach meinen Spaziergängen.
- (14) Mein Baby, so jung wie es ist, leidet unter Schlafstörungen.
- (15) Ich habe mir das Bein gebrochen.
- (16) Ich habe mir den Knöchel verstaucht.
- (17) Ich habe eine Neigung zu Unfällen.
- (18) Ich habe Probleme mit dem Wasserlassen.
- (19) Ich habe keine Energie.
- (20) Ich habe solch einen „süßen Zahn“.



Halte (Ströme) KLEINE FINGER und GROSSE ZEHEN:

- (a) KLEINE FINGER und GROSSE ZEHEN helfen uns, Lachen in unser Leben zu bringen.
- (b) KLEINE FINGER und GROSSE ZEHEN helfen, die Gefäß-, Nerven-, Muskel- und Skelettenergiekreisläufe zu harmonisieren.
- (c) KLEINE FINGER und GROSSE ZEHEN helfen bei Ohrenproblemen.
- (d) KLEINE FINGER und GROSSE ZEHEN helfen den Verdauungs-, Aufnahme- und Ausscheidungsfunktionen.
- (e) KLEINE FINGER und GROSSE ZEHEN helfen bei Blähungen sowie geschwollenen Knöcheln.

- (f) KLEINE FINGER und GROSSE ZEHEN unterstützen die Fähigkeit, klar zu denken und außerdem Kopfweh zu mildern.
- (g) KLEINE FINGER und GROSSE ZEHEN unterstützen die Atmungsfunktionen.

Weisheit erkennt immer „Ganzheit“, „Einheit“, während Unwissenheit auf einen Teil oder Teile schaut, sich spezialisiert.

SIEH die Finger und Zehen in ihrer Ganzheit und nicht als einzelne Teile - das nicht geheime Geheimnis. Ich kann den anderen oder mir selbst wenig Hilfe sein, bevor ich Mich Selbst kenne.

Wisse, Lebensatem SEIN ist das SEIN der Phänomene und dynamischen Kräfte von Seele und Körper. Man beginnt, den rhythmischen Schlag des Herzens zu spüren, das Aufrichten der Wirbelsäule, und das ganze Wesen wird schwerelos.

Die Atmung wird leichter und rhythmisch – ein LÄCHELN beginnt von tief innen, an die Oberfläche zu steigen und bringt ein allumfassendes Gefühl der Kosmischen, Bedingungslosen Liebe und Frieden mit sich.

5. ZUSAMMENFASSUNG:

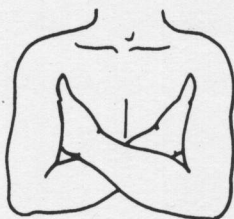
HÄNDE, HANDFLÄCHEN, FINGER – FÜSSE, FUSSSOHLEN, ZEHEN

Sind sie nicht wunderbar? Sie sind wunderbar. Sind sie nicht SPASS? Sie sind SPASS. Wie oft halten wir inne, um über sie in Kosmischer Bedingungsloser Liebe nachzudenken. Wir beachten sie nicht, bevor sie nicht mehr funktionieren wie sie „sollen“. Sie sind dynamisch – jenseits unserer wildesten Vorstellung. Sie enthalten die SCHLÜSSEL für das harmonische Funktionieren des gesamten Wesens.

Wisse, dass das Halten (Strömen) von Fingern und Handflächen wie von Zehen und Fußsohlen, direkt und indirekt die verschiedenen Tätigkeiten des Hauptzentralen Vertikalen Stromes beeinflusst. Dieser wiederum wird die verschiedenen Funktionen der Organe und Drüsen kontrollieren, was sich auf unsere körperliche, seelische und geistige Harmonie auswirkt.

Im Erkenne Mich Selbst SEI ES IST, IST, beginnen wir zu erkennen, dass sie immer treu zu unseren Diensten gewesen sind, sind und sein werden.

Lasst uns mal für einen Moment Pause machen und dem Körper eine große UMARMUNG geben.



Während wir den Körper umarmen, lege die DAUMEN oben auf die Vorderseite der Arme, auf die Gelenke zwischen Vorderseite der Arme und Schultern und die FINGER an die Seiten der Schulterblätter (scapula). Die DAUMEN helfen, die Lungen für leichteres Atmen zu entspannen, und die FINGER helfen, Spannung/Stress in den Schultern zu klären.

Denk daran, SEI immer das Ausgerichtetsein auf die HARMONISIERER der Disharmonien und NICHT das Ausgerichtetsein auf die Disharmonie selbst. Die gilt nicht nur für Schmerzen, sondern für alle Lebenslagen.

Wisse, dass die verschiedenen Gedanken sich in verschiedenen Störungen äußern – einfache oder komplexe Etiketten. Die Antworten liegen in den FINGERN und ZEHEN.

Wie Plato sagte: „Das Beste, das jemand SEIN kann, ist, sich an das zu erinnern, was er schon WEISS – nicht als Entdeckungsreise, sondern als Reise der Erinnerung.“

LÄCHLE.

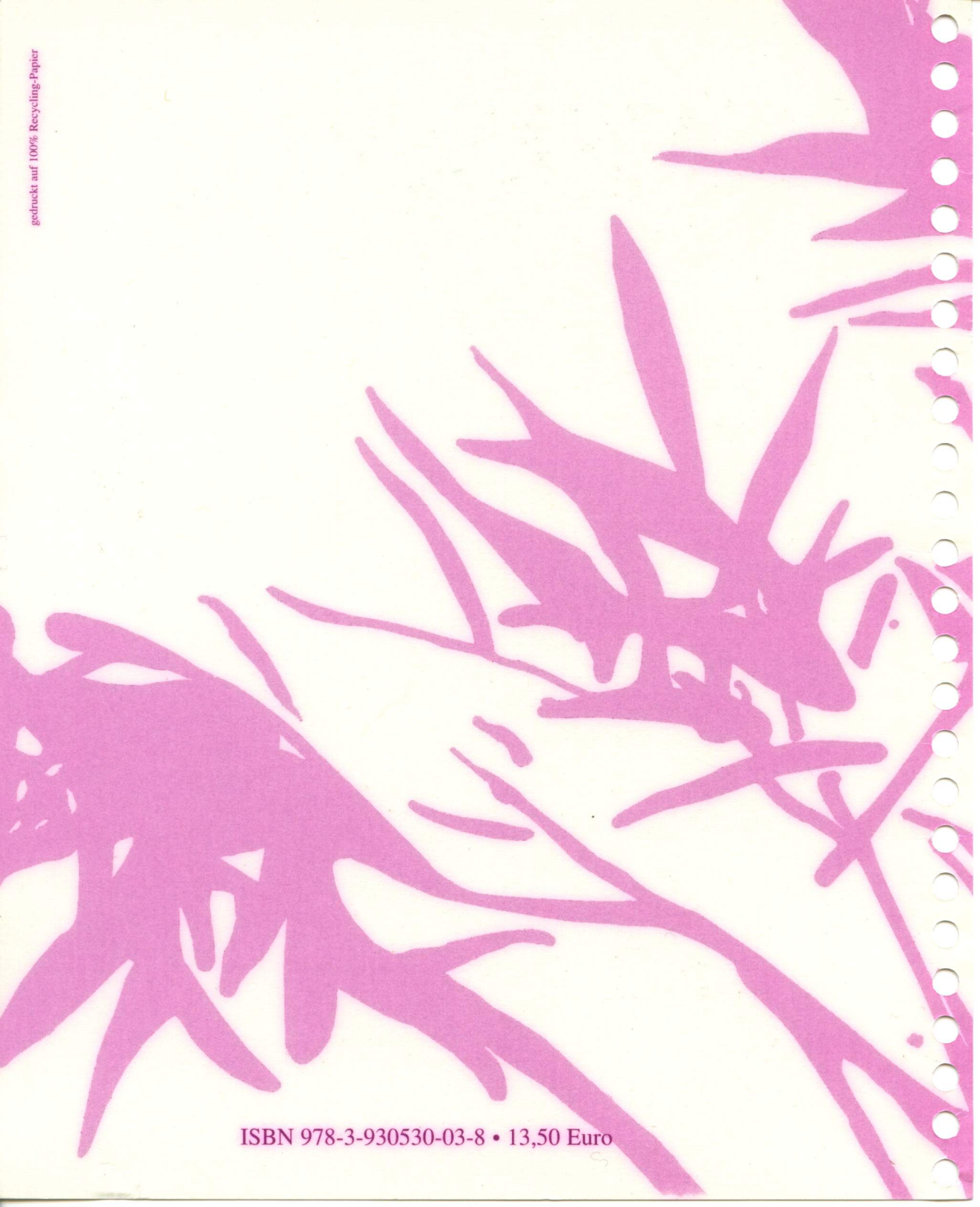
LÄCHLE weiter und atme weiter aus. Je mehr wir ausatmen, „geben“, desto mehr können wir in Fülle einatmen, „empfangen“.

SEI der SPASS mit FINGERN und ZEHEN.

SEI dein eigenes Zeugnis. kein anderes Zeugnis kann größer SEIN, als das MEINES SELBST.

PHYSIO-PHILOSOPHIE (Natur – Mühelose Wirklichkeit)

JETZT ERKENNE MICH SELBST SEI ES IST, IST.



ISBN 978-3-930530-03-8 • 13,50 Euro