

Japanisches Heilströmen (Jin Shin Jyutsu)

Die 26 Energietore bzw. -schlösser (ES) und ihre Wirkung

Karl Wimmer, September 2021

Wörtlich übersetzt bedeutet *Jin Shin Jyutsu* „Die Kunst des Schöpfers durch den mitfühlenden Menschen“. Die Kunst des Heilströmens entstammt tiefer Weisheit um die Harmonie des ganzen Menschen. Diese Methode basiert auf dem jahrtausendlang empirisch erforschten Wissen um das Heilen in der japanischen, wie auch in der chinesischen und tibetischen Medizin. Sie beruht im Grunde auf der uns innewohnenden natürlichen Fähigkeit, uns selbst (und andere) energetisch zu harmonisieren und auf dieser Basis mitunter auch zu heilen.

In der westlichen Welt wurde diese heilende Kraft z. B. von Franz Anton Mesmer („Lehre vom animalischen Magnetismus“), Wilhelm Reich („Orgon-Energie“), Alexander Lowen („Bioenergetik“), Semlon Kirlian und Walentina Kirliana („Kirlian-Fotografie“) erforscht und angewandt. Hier das Beispiel einer Kirlian-Fotografie:



Diese Kirlian©-Fotografie zeigt die Energieabstrahlung an den Fingerspitzen

In der modernen Wissenschaft wurde die Heilkraft der Hände z. B. vom Biophysikprofessor Dr. Fritz Albert Popp und vom Ganzheitsmediziner Dr. med. Klaus-Peter Schlebusch mittels einer speziell entwickelten Infrarotanalytik nachgewiesen. Wenn man sich bewusstmacht, dass sich an den Fingerkuppen einer Hand etwa 4000 Nervenfasern (Rezeptoren) befinden, die im Kontakt mit den Organen und dem Zentralnervensystem stehen, dann wird die Wirkung einer solchen Berührung an ausgewählten Körperstellen auch logisch nachvollziehbar.

Die Hände sind bei dieser Methode das natürliche Hilfsmittel für den Prozess harmonischer Veränderung in uns. Durch gezieltes Berühren bestimmter Energiepunkt, sogenannter "Energietore", wird die körpereigene Intelligenz angeregt und können Imbalancen gelöst und in Richtung mentaler, emotionaler und körperlicher Harmonie, d. h. gesundheitsfördernd, aktiviert werden.

Gearbeitet wird mit 26 Energietoren oder -regionen, auf jeder Seite des Körpers. Das sind dreidimensionale Energiefelder, die einen bestimmten Platz im Körper einnehmen. Im Zentrum einer Region, die einen Umkreis von ca. 7 cm hat, können wir am wirkungsvollsten harmonisierenden Einfluss nehmen. Mit beiden Händen werden je nach Symptom und Beeinflussungsziel bestimmte Energietore auf verschiedenste Weise miteinander in Verbindung gebracht. Dadurch entsteht eine körpereigene energetische Aktivität, die eventuell gegebene Disharmonien in eigener Intelligenz korrigiert.

Oft werden dadurch angeregte Energieprozesse auch durch angenehmes Pulsieren in Fingern und Körper wahrgenommen. Die Selbstheilungskraft nimmt wieder zu und findet dadurch Lösungen, den Körper zu reinigen und zu regenerieren, ihm in seine harmonische Form und Funktion zu

helfen. Das zentrale Nervensystem steuert unsere verschiedenen Funktionen des Körpers. Das Energiesystem des Körpers ist mit dem zentralen Nervensystem verbunden und versorgt es mit Information = Energie.

Heilströmen ist keine Behandlung, kein Tun im eigentlichen Sinne, sondern eher ein Geschehen-Lassen. Die Dauer des Haltens eines Griffes sollte mindestens 3 Minuten betragen, nach Möglichkeit 5 bis 15 Minuten. Mehrmaliges Wiederholen, im Akutfall etwa stündlich, sonst nach ca. 8 Stunden (Wirkung lässt nach 8 Stunden wieder nach). Bei öfterem Wiederholen wird die Wirkung zunehmend Dauerhaft.

Heilströmen sollte keinesfalls als Ersatz für notwendige ärztliche Behandlung verstanden werden, sehr wohl aber ggfs. auch als komplementärmedizinisch unterstützende Heilungsmethode.

Die folgende Übersicht beschreibt die Lage der 26 Hauptenergietore und deren wichtigste Wirkungen. Die Energietore können durch sanftes Berühren/Halten mit den Fingerkuppen aktiviert werden. Mindesthaltedauer: 3 Minuten. Ideal: 5 bis 10 Minuten

ES	Lage	physisch-körperl. Wirkung	seelisch-geistige Wirkung
ES 1 „Allgemein- mediziner“	Innenseite Knie	bei allen Schmerzen, Bauch-, Verdauungs- und Atmungsproblemen	stärkt das Selbstbewusstsein, hilft Sorgen loslassen, klärt den Kopf
ES 2 „Struktur- spezialist“	am Rücken, am oberer Beckenrand	Probleme mit Knochen und Körperhaltung, Rücken- und Atembeschwerden	klares Denken, emotionaler Ausgleich, Situationen annehmen können
ES 3 „Atemspezialist“	obere Ecke am Schulterblatt neben Wirbelsäule	Atmungs- und Lungenprobleme, Erkältung, Grippe, Fieber, stärkt Immunsystem und Lymphsystem	löst Zweifel und schwere Gedanken, bringt Verständnis für sich und andere, unterstützt Ordnung und Ziele
ES 4 „Fenster“	am Hinterkopf/ Schädelbasis neben Wirbelsäule	bei Augen-, Hals- und Halswirbelsäulenproblemen, Kopfschmerzen und Migräne, bei Schlaflosigkeit, nach Schock	unterstützt seelische und geistige Entwicklung, stärkt Konzentration und Denken, löst Blockaden
ES 5 „Erneuerung“	Mulde zwischen Innenknöchel und Ferse	bei Problemen mit Milz und Bauchspeicheldrüse, Hörprobleme, Brust-, Rücken- und Schulterschmerzen	unterstützt Anpassung an neue (Lebens-)Situationen, reduziert Ängste, gibt Ur-Vertrauen
ES 6 „Chiropraktiker“	Fußsohle, im Fußgewölbe hinter großen Zehenballen	bei Osteoporose, Schwindel, hilft dem Rücken z.B. bei Verspannungen und Wirbelproblemen, stärkt Augen und Ohren	unterstützt das seelische Gleichgewicht, stärkt Aufrichtigkeit und Urteilsvermögen
ES 7 „Vollkommene Lebenskraft“	Unterseite der großen Zehen	bei Atemproblemen, Asthma, Heuschnupfen, Allergien, Epilepsie, Kopf-, Magen- und Rückenschmerzen, Schwindel, Verdauungsproblemen	löst emotionalen Ballast, hilft Altes loslassen, bei Schlafstörungen, macht Kopf klar, bringt neue Gedanken und Lebenskraft
ES 8 „Rhythmus“	Beinaußenseite unterhalb Kniegelenk	bei Durchfall und Verstopfung, Beckengürtelbeschwerden, Hämorrhoiden, Hautproblemen, Muskelverspannungen und Wadenkrampf	bringt Rhythmus und inneren Frieden, stärkt Intuition, fördert die Entfaltung der Persönlichkeit

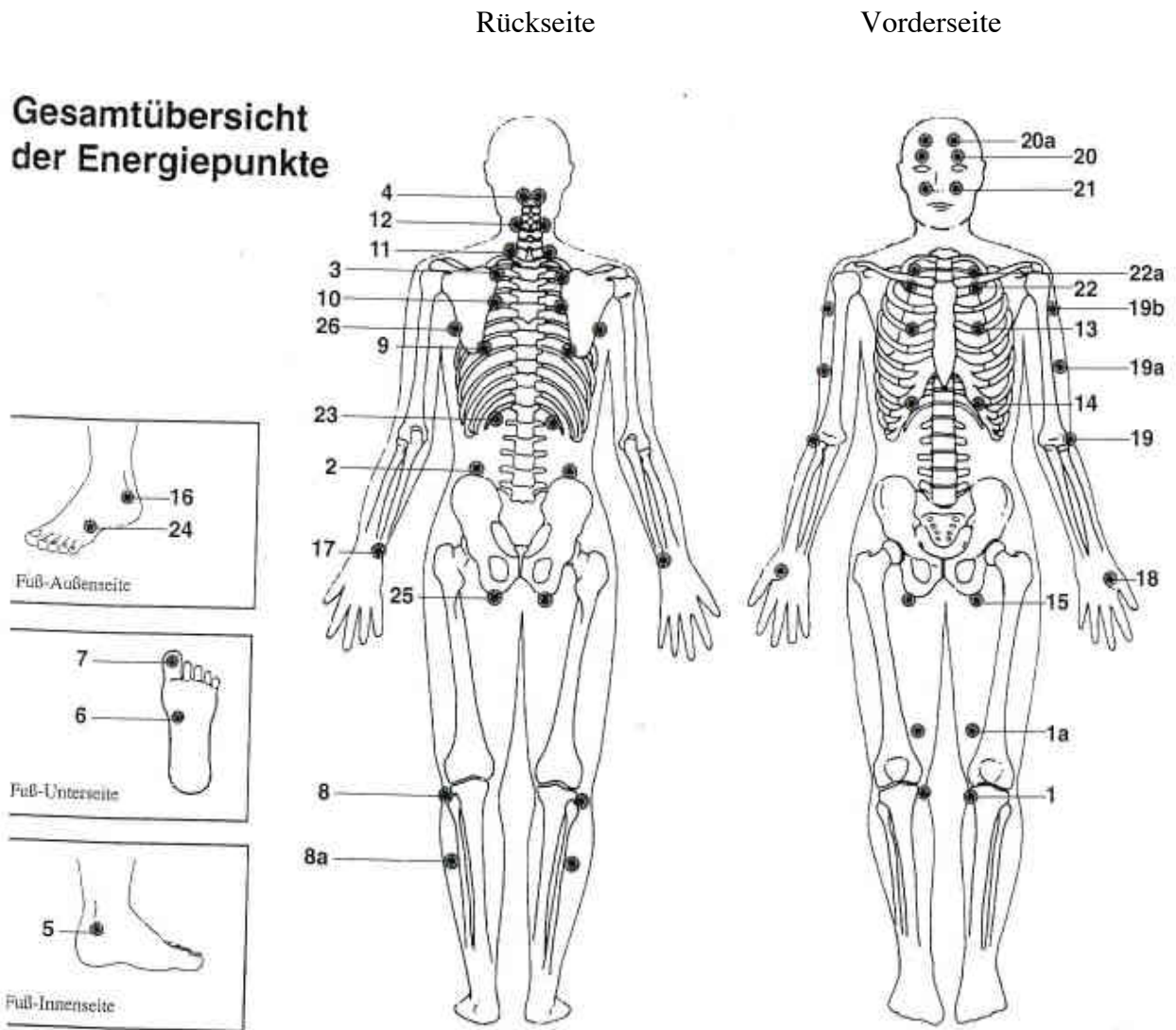
ES 9 „Zyklus“	untere Schulterblattspitze neben Wirbelsäule	bei Atembeschwerden, Heuschnupfen, Problemen mit Blutdruck, Fuß-, Hüft- und Lungenproblemen	Zyklus/Wendepunkt: Altes beenden, Neues beginnen, sich selbst verstehen
ES 10 „Speicher der Fülle“	mittlerer Rand des Schulterblattes	Atem-, Herz-, Blutdruck-, Kreislaufproblemen, Probleme mit der Stimme, Legasthenie	beruhigt und entspannt, bringt Lebenskraft und Vitalität, öffnet das Herz
ES 11 „Hausmeister“	Schultern / Halsansatz	Nacken-, Hals- und Schulterbeschwerden, Beschwerden in Arm, Händen und Fingern, Bein-, Fuß- und Hüftbeschwerden, Hexenschuss	löst mentalen Müll/Ballast, bringt Gleichgewicht, gibt Kraft und Sicherheit für Entscheidungen
ES 12 „Einklang“	Rückseite Hals neben Wirbelsäule	löst Verspannungen in Hals, Nacken und Schultern, bei Ischialgie und Hexenschuss, unterstützt Leber und Galle	entspannt, bringt Vertrauen ins Leben, fördert positives Denken, unterstützt Toleranz und Offenheit
ES 13 „Jungbrunnen“	Brustkorb vorne im dritten Rippenzwischenraum	reguliert Appetit, stärkt Immunsystem, bei Nacken und Schulterverspannungen, Problemen mit Schilddrüse, hormonellen Problemen	unterstützt Regeneration, bei emotionalen Verletzungen, Schuldgefühlen, Hass und Groll, fördert Offenheit für mich und andere
ES 14 „Gleichgewicht“	vorne am unteren Rand des Rippenbogens	Bauchschmerzen, Blähungen, Gewichtsprobleme, Atem- und Augenprobleme, Probleme mit Bauchspeicheldrüse, Magen und Milz, Leber und Galle	Ein- und Durchschlafprobleme, harmonisiert Verstand und Gefühle, löst Eifersucht, Neid und Konkurrenzdenken
ES 15 „Tiefe Freude“	Vorderseite, in den Leisten neben Schambein	Bauch-, Fuß- und Fußgelenksproblemen, Gefäßprobleme z.B. Krampfadern, Herzprobleme z.B. Herzrhythmusstörungen	löst Belastung und Erschöpfung, bringt unser Herz zum Lachen, gibt Leichtigkeit, schafft geistigen Frieden
ES 16 „Natürliches Aspirin“	in der Mulde zwischen Außenknöchel und Ferse	bei Arthritis, Durchfall und Verstopfung, zur Knochenheilung, bei Leber- und Gallenproblemen, Schmerzen aller Art, Muskelverspannungen	harmonisiert seelische Narben und Verletzungen, hilft Ängste und alte Muster zu überwinden, unterstützt klares Denken und Verstehen
ES 17 „Entspannung“	Handgelenk- Außenseite/ Kleinfingerseite	bei Blähungen, Dünndarm- und Fortpflanzungsproblemen, harmonisiert Gefäßsystem, bei Herzrhythmusstörungen	entspannt die Nerven, hilft Stress abbauen, stärkt Intuition und Kreativität, löst behindernde Glaubenssätze
ES 18 „Gesundes Körperbewusstsein“	am Daumenballen	bei Beschwerden in Brustkorb und Rücken, Dickdarmproblemen, Verstopfung, Epilepsie, Hinterkopfschmerzen, Schlafstörungen, stärkt Atmung	hilft Ballast abwerfen, beruhigt kreisende Gedanken, stärkt klares Denken und Verstand, stärkt Urvertrauen
ES 19 „Autorität“	Ellbogenbeuge, daumenseitig	bei Problemen in Händen und Armen z.B. Tennisarm, Rücken-, Brust-, Lungen-, Harnwegs-, Verdauungsproblemen, reguliert Blutdruck u Kreislauf	gibt Autorität, fördert Selbstbehauptung und Durchsetzungsfähigkeit, bringt Gleichgewicht in den Alltag
ES 20 „Gehirnspezialist“	Stirn, zwischen Augenbrauen und Haaransatz	bei Augen-, Ohren-, Herz- und Gleichgewichtsproblemen, Neuralgien, Kopfschmerzen	Harmonisiert, hält Gedanken flexibel, hilft Dinge klarer zu sehen, hilft Ideen zu entwickeln und Entscheidungen zu treffen

ES 21 „Tiefe Sicherheit“	Unterkante Jo- chbein (Wan- genknochen)	hilft den Augen, bei Benom- menheit und Schwindel, Entzün- dungen der Nasenneben- höhlen, Zahnschmerzen, Verdauungs- und Gewichtsproblemen, Trigeminus- neuralgie	gibt Sicherheit und Geborgen- heit, hilft seelische Last abge- ben, sich von Zwängen und al- ten Mustern befreien, bei De- pression und Stimmungss- chwankungen, unterstützt Selbstbewusstsein
ES 22 „Vollständige Anpassung“	unterhalb Schlüsselbein neben Brustbein	Husten und Lungenproblemen, Hormonschwankungen, Schilddrüsenproblemen, Neigung zu Ohnmacht	löst mental-emotionalen Stress, unterstützt Anpassung an Veränderung, bringt Gedanken ins Gleichgewicht bei Angst und Panikattacken
ES 23 „Energiereser- voir“	an der untersten Rippe am Rüc- ken	Arthritis, Gicht, Rheuma, Bauchbeschwerden, bei Blut- druck-, Kreislauf- und Choleste- rinproblemen, Diabetes, Nieren- beschwerden	erhält das Energiereservoir des Körpers, bei allen Formen von Angst, Hyperaktivität, Neid und Gier, bringt Geduld und Vertrauen
ES 24 „Harmoni- sier“	seitlich am Fuß hinter kl. Zehe	bei kalten Füßen, Hyperaktivität, Zittrigkeit, Gleichgewichtsproble- men	hilft bei Erschöpfung, bringt Verständnis, hilft Chaos und negative Emotionen lösen
ES 25 „Regenerati- onsspezia- list“	am Gesäß auf den Sitzbein- höckern	zur Regeneration, zur Entgiftung, bei Immunschwäche, bei Choles- terin-, Blutdruck- und Kreislauf- problemen	bei Übererregtheit, zur Beruhi- gung, fördert freien Gedanken- fluss und konstruktives Den- ken, Selbstfindung
ES 26 „Absoluter Friede“	am äußeren Rand der Schul- terblätter in der Nähe der Achseln	Empfindungsstörungen der Fin- ger, Karpaltunnelsyndrom, Schleimbeutel- und Sehnen Schei- denentzündung, Tennisarm, all- gemeines Unwohlsein	bei Stress und Hektik, bringt neue Lebensenergie, bringt ins Hier und Jetzt, sich selbst an- nehmen, Frieden und Einklang finden

Literatur:

- Burmeister, Alice / Monte, Tom: *Heilende Berührung: Körper, Seele und Geist mit Jin Shin Jyutsu behandeln*; Knauer
- Burmeister, Mary: *Jin Shin Jyutsu Ist: Einführung in Jin Shin Jyutsu Ist, Erstes Buch*; Raphael
Dsb.: *Jin Shin Jyutsu Ist: Einführung in Jin Shin Jyutsu Ist, Zweites Buch*; Raphael
Dsb.: *Jin Shin Jyutsu Ist: Einführung in Jin Shin Jyutsu Ist, Drittes Buch*; Raphael
Dsb.: *Das Original! Jin Shin Jyutsu Selbsthilfe Komplettsatz für Anfänger*, Bd. 1-3; Raphael
- Meinhardt, Brigitta: *Jin Shin Jyutsu für die Seele: Finden Sie Ihr inneres Gleichgewicht durch die Heil-
kraft Ihrer Hände*; Knauer
- Riegger-Krause, Waltraud: *Jin Shin Jyutsu: Einfache Anwendung zur Selbsthilfe*; Irisiana
- Schlieske, Ingrid: *Japanisches Heilströmen: Altes Volkswissen zur Selbsthilfe*; Rowohlt
- Stümpfig-Rüdiger, Tina: *Die Jin Shin Jyutsu-Hausapotheke: Soforthilfe von A wie Augenentzündung bis
Z wie Zahnschmerzen*; Schirner
- Waldeck, Felicitas: *Jin Shin Jyutsu: Schnelle Hilfe durch Auflegen der Hände*; Rowohlt
- Wille, Nicola / Kührt, Christiane: *Jin Shin Jyutsu: Beschwerdefrei durch die sanfte Kunst des Heil-
strömens*; Gräfe & Unzer

Die Lage der 26 Energieschlösser



Bildquelle: Ingrid Schlieske, *Japanisches Heilströmen*

Hier noch einige (einfache) Griffe für die "Hausapotheke"

re = rechte Körperseite

li = linke Körperseite

1. Genereller "Heilungsstrom"

Finger überkreuzt aufeinanderlegen:

- a) li. über re.: -> rasche Sofortheilung z. B. Blutungen stillen (bei offener Wunde etwas darüber), Wunden verschließen, nimmt Schmerzen, ...
- b) re. über li.: -> herausziehen von Eiter, Giftstoffen, Stachel, Schiefer, ...

2. Waden halten

Fingerspitzen in Richtung Ferse bei sich selber, bei anderen in Richtung Kniekehle -> bei Verbrennungen jeden Grades (Blasen verschwinden), Hautunreinheiten, generelle Hautprobleme, bei Schmerzen tief im Kopf, Hitzewallungen, Narben (auch altes Narbengewebe erneuert sich), ...

3. Die große Umarmung

Finger in Achselhöhle, Daumen auf Brust (Arme gekreuzt auf Brust) -> bringt in Mitte, klärt Emotionen, gut zu sich sein, Schultern fallen lassen, ausatmen, entspannt tief, bringt inneres Lächeln, ...

4. Beide Hände auf Scheitel (Schädeldach) legen

-> bei/gegen Ermüdung, Kopfschmerz, Verstrahlung, Sonnenstich, ...

5. Beide Schläfen mit Fingerspitzen halten (Arme möglichst überkreuzt - nicht Bedingung)

-> gegen Kopfschmerz und Migräne

6. Die großen Zehen halten

-> gegen Kopfschmerz, Wutanfälle (z. B. bei Kindern), Ohnmacht, ...

7. Entgiftungsstrom

-> li. Fingerspitzen unter li. Jochbein (= Tor 21) + re. Hand auf re. Niere (= Tor 23), wirkt auch nach Alkoholgenuss, Nikotin, Narkose, Chemotherapie, nach Röntgen usw.; hilft auch dem Immunsystem, auch gegen Grippe, ...

8. Zur Stärkung des Immunsystems

-> Thymusdrüse (etwa Mitte Brustbein) ganz leicht klopfen (nicht zu fest!)

9. Griff für Immunsystem

-> re. Finger auf re. Leiste (= Tor 15) und li. Finger auf li. Schulterblatt-Oberkante (= Tor 3) und umgekehrt (li. <-> re.) = "natürliches Penicillin"- fördert und pflegt das Immunsystem

10. Grippe

- a) wenn Grippe im Entstehen: -> "Schneller Grippegriff": re. Hand auf li. Schulterblatt-Oberkante (Tor 3) und li. Finger alle Fingerkreise: Daumen - Zeigefinger - Mittelfinger - Ringfinger - kl. Finger und andere Seite
- b) wenn Grippe bereits ausgebrochen: -> Griff für Immunsystem (siehe Pkt. 9.) und Griff für Entgiftung (siehe Pkt. 7.)

11. Zur **Klärung der emotionalen Ebene** (Brustebene)
-> beide Energietore 13 (= oberer Brustbereich) mit Fingerspitzen halten (Arme möglichst überkreuzt) -> beruhigt mental (Geist), emotional und körperlich - z.B. vorm Einschlafen -> fördert Hormonausgleich, hilft auch gegen Wachstumstörungen, ...
12. **Atmung fördern**
-> beide "hohe 19" (Oberarm außen) halten (Arme überkreuzt), Daumen innen, Fingerspitzen außen am Oberarm
13. **Klärung der Taillenebene**
a) -> Tor 14 (Rippenbogen) mit gegenüberliegendem Tor 1 (Innenseite Knie) verbinden -> hilft geistiger und körperlicher Verdauung, gegen Kopfschmerz, Schlaflosigkeit und Verdauungsproblemen, ...
b) -> beide Tore 19 halten (= Ellbogen) Fingerspitzen außen, Daumen Innenseite -> hilft ebenfalls "verdauen" + analog Pkt. 13a.
14. **Hüftebene**
-> Beide Tore 15 (= Leisten) halten -> bei Problemen der Hüfte, Beine, Krampfadern, physischer Erschöpfung, gut bei Diabetes, bringt Freude, ...
Kurzgriff dazu: -> beide Handgelenke halten (hilft wie oben + zusätzlich dem Unterleib)
15. **Absteigende Kräfte, reinigende Lebenskraft**
a) -> re. Hand auf li. Tor 2 (= Oberkante Beckenknochen am Rücken) und li. Hand auf li. Tor 1 (= Innenseite Knie) -> harmonisiert absteigende Kräfte, hilft Ausatmen von Kopf bis Fuß, hilft reinigender Lebenskraft, dem Loslassen, ...
b) -> re. Hand auf li. Tor 14 (Rippenbogen) und li. Hand auf re. Tor 19 (Ellbogen) und umgekehrt -> hilft dem Zwerchfell + wie oben (unter Pkt. 15a.)
16. **Für Gelenke generell**
-> Tor 5 (= Innenseite Fuß unter Knöchel) + Tor 16 (= Außenseite Fuß unter Knöchel) halten (li. + re. Fuß abwechselnd) -> bei allen Gelenksproblemen + Rheuma
17. **Schmerzgriff generell ("Schmerzhaube")**
-> mit beiden Händen Tor 5 (Knöchel innen) und 16 (Knöchel außen) haubenförmig von hinten umschließen (nicht berühren) -> gegen **alle** Schmerzen!
18. **Augenstrom**
-> li. Fingerspitzen unter li. Tor 21 (= Jochbein) und re. Fingerspitzen hinter re. Tor 4 (= hinterer Schädelknochen) = für li. Auge (für re. Auge umgekehrt)
19. **Schilddrüse**
-> beide 13 (= oberer Brustbereich) halten
20. **Cholesterinprobleme**
-> Entgiftungsstrom (siehe 7.) - auch bei allen Blutproblemen, Diabetes, Süchten aller Art, ...
21. **Ausgleich der Körpertemperatur**
-> Körper kühlen (z. B. bei Fieber): re. Finger auf li. Tor 8 (= Kniekehle), li. Hand behandelt nicht; -> Körper wärmen: li. Finger auf re. Tor 8 (Kniekehle)

Organströme (Selbsthilfe zur Regulierung der Organe)

22. Leberstrom

-> re. Finger auf re. 12 (= Rückseite Hals neben 4. Halswirbel) und li. Finger auf li. 14 (= Rippenbogen) und umgekehrt; auch Tor 12 + gegenüberliegende große Zehe halten fördert Harmonisierung des Leberstromes.

23. Lunge / Dickdarm

-> re. Finger auf li. 11 (= Rücken zwischen oberem Schulterblattrand und siebten, hervorspringendem Halswirbel) und li. Finger auf re. 18 (= Daumenballen und unterhalb des Daumenballens am Handgelenk) und umgekehrt.

24. Magenstrom

-> li. Finger auf re. 21 (= unter Jochbein) und re. Finger auf li. "hohe 1" (= ca. eine Handbreit über Innenseite Knie auf Innenseite Oberschenkel) und umgekehrt. -> Wirkt auch gegen verstopfte Nase!

Auch Daumengrundgelenk halten oder beide Tore 21 (li. Finger unter li. Jochbein und re. Finger unter re. Jochbein) wirkt harmonisierend auf Magenstrom, entspannt von allen geistigen Bindungen, regelt Hormone, dadurch auch Gewichtsabnahme möglich.

25. Milzstrom

-> Tor 13 (= auf der 3. Brustrippe vorne oberhalb der Brustwarze) und Tor 14 (= unter Brustrippenbogen) überkreuzt halten.

26. Herzstrom

-> re. Finger auf li. 17 (= Handgelenk-Rücken Außenseite unter kl. Finger) und li. Finger auf li. Tor 3 (am Rücken neben der Wirbelsäule in Höhe des zweiten Brustwirbels - etwas unter der Oberkante Schulterblatt) und umgekehrt.

27. Dünndarmstrom

-> re. Finger auf re. 11 (= Rücken zwischen oberem Schulterblattrand und siebten, hervorspringendem Halswirbel) und li. Finger auf li. 13 (= auf der 3. Brustrippe vorne oberhalb der Brustwarze) und umgekehrt.

28. Nierenstrom

-> li. Finger auf re. 12 (= Rückseite Hals neben 4. Halswirbel) oder re. 4 (= neben Wirbelsäule an der Schädelbasis) und re. Finger auf Steißbein; auch beide Hände verschränkt auf 12 (= Rückseite Hals neben 4. Halswirbel) halten dient der Harmonisierung des Nierenstroms.

29. Zwerchfellstrom

-> re. Finger auf li. 14 (= Rippenbogen) und li. Finger auf re. 19 (= Ellbogen außen) und umgekehrt; auch Mittelfinger auf Handwurzelmitte legen hilft dem Zwerchfell.

Gegen Atemprobleme hilft z.B. folgende Kombination:

- Leberstrom (siehe Pkt. 22)
- Lunge/Dickdarmstrom (siehe Pkt. 23)
- Magenstrom (siehe Pkt. 24)
- Milzstrom (siehe Pkt. 25)
- Zwerchfellstrom (siehe Pkt. 29)

auch einfach Ringfinger mit der jeweils anderen Hand umschließen hilft gegen Atemprobleme;

Anmerkung: Hierbei handelt es sich um sogenannte „Kurzgriffe“. Ausführliche Organströme siehe z. B. im Buch von Ingrid Schlieske: *Japanisches Heilströmen: Altes Volkswissen zur Selbsthilfe*; Rowohlt

Die Heilkraft der einzelnen Finger

Jeder einzelne Finger ist besonderer Weise mit unseren Organ- und Energiesystemen verbunden. Diese Energien können durch einfaches Halten des zugehörigen Fingers angeregt bzw. balanciert werden.

Die Energie des Daumens

Das Element Feuer, der Lungenmeridian und der Tiefenmeridian des Magens sind diesem Finger zugeordnet. Die Energie des Daumens nährt die Energie der anderen Finger oder nimmt deren überschüssige Energie auf und stellt somit das Gleichgewicht wieder her. Die Energie des Daumens wirkt organisch auf Haut, Milz und Magen, reduziert Sorgen und stärkt Mitgefühl und Mitfreude.

Übung: Umfassen Sie den rechten Daumen mit den vier langen Fingern der linken Hand, den linken Daumen legen Sie an die Innenkante der rechten Hand.

Nach einiger Zeit (mindestens zwei Minuten) wechseln Sie die Handhaltung und umschließen den linken Daumen mit den vier langen Fingern der rechten Hand.

Die Energie des Zeigefingers

Das Herzchakra, der Dickdarm und der Tiefenmeridian von Milz und Bauchspeicheldrüse sind ihm zugeordnet. Ebenso das ‚Fingerspitzengefühl‘, der ‚gute Riecher‘ und die Fähigkeit des Nachdenkens und der Inspiration. Organisch besteht ein Zusammenhang mit Muskulatur, Niere und Blase. Emotional ist diesem Finger die Angst bzw. die Furchtlosigkeit zugeordnet.

Übung: Umfassen Sie den rechten Zeigefinger mit den vier langen Fingern der linken Hand. Der Daumen reicht in die Mitte der rechten Hand. Die Augen schließen.

Nach einer Weile des Haltens, in der Sie die strömende Wärme spüren, wechseln Sie die Handhaltung und halten auch den linken Zeigefinger noch eine Weile.

Die Energie des Mittelfingers

Das Halschakra, der Kreislaufmeridian und der Tiefenmeridian der Gallenblase sind ihm zugeordnet. Beide helfen, die Herausforderungen des Lebens beim Schopf zu packen und zu bewältigen. Antrieb, Aktivität, Mut und Freude am Tun sind ihre Qualitäten. Organisch besteht eine Verbindung zu Blut, Leber und Galle. Emotional mit der Energie des Zorns und der klaren Sicht. Die folgende Fingerhaltung wirkt auch recht gut gegen Nackenverspannungen.

Übung: Umfassen Sie den rechten Mittelfinger mit den vier langen Fingern der linken Hand. Der Daumen reicht in die Mitte der rechten Hand. Die Augen schließen.

Nach einer Weile des Haltens, in der Sie die strömende Wärme spüren, wechseln Sie die Handhaltung und halten auch den linken Mittelfinger noch eine Weile.

Die Energie des Ringfingers

Das Wurzelchakra, der Meridian des „Dreifacherwärmers“, der die Schutzfunktion des Körpers, Temperatur und Immunsystem regelt und der Tiefenmeridian der Leber sind ihm zugeordnet. Die Kraft der Leber verleiht Geduld, Gelassenheit und Zuversicht. Organisch besteht eine Verbindung zur tiefen Haut, zum Bindegewebe, zu Lunge und Dickdarm. Emotional besteht eine Verbindung mit der Energie der Trauer und der Zuversicht, seine Träume und Visionen zu realisieren.

Übung: Umfassen Sie den linken Mittelfinger mit den vier langen Fingern der rechten Hand. Der Daumen reicht in die Mitte der linken Hand. Die Augen schließen.

Nach einer Weile des Haltens, in der Sie die strömende Wärme spüren, wechseln Sie die Handhaltung und halten auch den rechten Ringfinger noch eine Weile.

Die Energie des kleinen Fingers

Das Element Wasser, das Sakralchakra, der Herzmeridian und der Dünndarmmeridian sind ihm zugeordnet. Eine starke Herzenergie hebt unsere Stimmung und schenkt die Fähigkeit zur Freude. Die Energie des kleinen Fingers schützt uns vor Überforderung und lässt uns mühelos leben. Die Redewendung: ‚Das mach ich mit dem kleinen Finger‘ drückt diese Kraft sprichwörtlich aus. Weiters unterstützt die Energie des kleinen Fingers auch unsere Knochen und unser Skelett.

Übung: Umfassen Sie den linken kleinen Finger mit den vier langen Fingern der rechten Hand. Der Daumen reicht in die Mitte der linken Hand. Die Augen schließen.

Nach einer Weile des Haltens, in der Sie die strömende Wärme spüren, wechseln Sie die Handhaltung und halten auch den rechten kleinen Finger noch eine Weile.

Mudras - die heilende Kraft in unseren Händen

Der Begriff „Mudra“ findet sich ursprünglich im indischen Sanskrit und bedeutet soviel wie „Siegel, das Freude bringt“. Mudras auch als „Finger-Yoga“ bezeichnet, sind eine uralte Heilungsmethode in östlichen Traditionen, wie etwa der Traditionellen Chinesischen, Japanischen und Indischen Medizin.

Nachfolgend einige Mudras zur Selbsthilfe, die sich primär aus der Tradition des Hatha-Yoga („Gesundheits-Yoga“) ableiten. Mit bestimmten, kombinierten Fingerhaltungen können Energieströme im Körper erzeugt bzw. verstärkt werden und damit Heilungsimpulse zur Wiederherstellung der Energiebalance angeregt werden.

Die Wirkung von Mudras kann mental unterstützt werden, z.B. in Form von Bildern (Vorstellungen/ Visualisation) und Affirmationen (kognitive Bejahung, Zustimmung, Motto, Leitsatz).

1. Pran-Mudra

Lebens-Mudra

Haltung: Mit jeder Hand: Die Spitzen von Daumen, Ringfinger und kleinem Finger aufeinanderlegen, die übrigen Finger bleiben gestreckt.



Dauer: Bei Bedarf 5 - 30 Min. oder tgl. 3 x 15 Min.

Wirkung: Die Pran-Mudra aktiviert das Wurzelchakra, d.h. die elementare Urkraft des Menschen. Mit dieser Fingerhaltung wird die nährende Urkraft des Menschen im Beckenboden stimuliert. Diese Mudra erhöht allgemein die Vitalität, reduziert Müdigkeit und Nervosität und verbessert die Sehkraft. Es stärkt den Durchhaltewillen, die Durchhaltekraft/Ausdauer, das Selbstvertrauen und den Mut zu Neubeginn. Es bringt geistigen Durchblick und einen klaren Kopf.

Die Pran-Mudra, kombiniert mit bewusstem, verlangsamten, feinen Atem wirkt festigend und beruhigend wie ein haltender Anker.

2. Prithivi-Mudra

Erd-Mudra

Haltung: Mit jeder Hand: Die Spitzen von Daumen- und Ringfinger mit leichtem Druck aneinanderlegen, die übrigen Finger bleiben gestreckt.



Dauer: Bei Bedarf oder als Kur tgl. 3 x 15 Min.

Wirkung: Die Prithivi-Mudra wirkt ebenfalls auf das Wurzelchakra und kann ein Defizit in diesem Energiefeld aufheben. Diese Fingerstellung verstärkt zudem den Geruchssinn und ist gut für Nägel, Haut, Haar und Knochen. Weiters stärkt es Leber und Magen und fördert den Gleichgewichtssinn bei Schwindel und Gleichgewichtsstörungen beim Gehen. Es gibt inneren Halt und stärkt das Selbstvertrauen.

3. Apan-Mudra

Energie-Mudra

Haltung: Mit jeder Hand: Daumen-, Mittel- und Ringfingerspitzen aneinanderlegen, die übrigen Finger bleiben gestreckt.



Dauer: Bei Bedarf 5 - 45 Min. oder tgl. 3 x 15 Min.

Wirkung: Die Apan-Mudra entfernt Schlacken und Giftstoffe aus dem Körper und hilft bei Harnproblemen. Sie stimuliert das Element Holz, dem die Energie der Leber und Gallenblase zugeordnet ist und stärkt diese. Die Apan-Mudra übt auch eine ausgleichende Wirkung auf das Gemüt aus und schenkt Geduld, Gelassenheit, Zuversicht und innere Ausgeglichenheit.

Im geistigen Bereich stärkt sie die Lust auf Zukunftsvisionen, die Kraft des Anpackens und des Neubeginns.

4. Kubera-Mudra

Wunscherfüllungs-Mudra
(Kubera, dem Gott des Reichtums gewidmet)

Haltung: Mit jeder Hand: Die Spitzen von Daumen-, Zeige- und Mittelfinger aneinanderlegen, die anderen zwei Finger in die Handmitte legen.



Dauer: Bei Bedarf beliebig kurz oder lang.

Wirkung: Die Kubera-Mudra, die auch in verschiedenen Mentaltechniken angewandt wird (z.B. als „Drei-Finger-Technik“ im Alpha-Training), verstärkt ähnlich der Apan-Mudra die Verwirklichung von Wünschen und Zukunftsvisionen. Etwa wenn Sie etwas Bestimmtes suchen, z. B. einen freien Parkplatz, ein bestimmtes Kleid etc. Oder wenn Sie bestimmten Wünschen und Plänen für Ihre Zukunft mehr Kraft verleihen wollen. Man gibt mit den drei geschlossenen Fingern einer Sache oder einem Gedanken zusätzliche Kraft, nicht nur mental, sondern über die aktivierten Meridianbahnen auch energetisch.

Zusätzlich schenkt die Mudra innere Ruhe, Zuversicht und Gelassenheit. Sie öffnet und entschleimt (reinigt) die Stirnhöhlen, besonders wenn man während der Einatmung die Luft hochzieht so als würde man den Duft einer Blume in sich aufnehmen.

5. Bhudi-Mudra

Flüssigkeits-Mudra

Haltung: Mit jeder Hand: Spitzen von Daumen und kleinen Finger aneinanderlegen, die übrigen Finger bleiben gestreckt.



Dauer: Bei Bedarf oder als Kur tgl. 3 x 15 Min.

Wirkung: Die Budhi-Mudra hilft den Flüssigkeitshaushalt, der weit über die Hälfte des Körpergewichts ausmacht, ins Gleichgewicht zu bringen und die Energie des Wassers auszugleichen. Sie wird z.B. bei trockenem Mund, zu trockenen oder brennenden Augen und bei Störungen im Nieren- und Blasenbereich eingesetzt. Außerdem verbessert sie den Geschmacksinn.

6. Rudra-Mudra

Zentrierungs-Mudra

Haltung: Mit jeder Hand: Spitzen von Daumen, Zeige- und Ringfinger aneinanderlegen, die übrigen Finger bleiben gestreckt.



Dauer: Bei Bedarf oder als Kur tgl. 3-6 x 5 Min.

Wirkung: Die Rudra-Mudra hilft bei Erschöpfungszuständen und Verspannungen jeder Art. Diese Mudra stärkt die zentrierende Kraft des Erdelements, dem die Organe von Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse zugeordnet sind. Sie kann auch gegen Herzbeschwerden, Schwindel und Organenkungen eingesetzt werden.

7. Vajra-Mudra

Feuer-Mudra

Haltung: Mit jeder Hand: Daumen an die Seite des Mittelfingernagels drücken, Ringfinger an die Seite des Mittelfingernagels und den kleinen Finger an die Seite des Ringfingernagels legen. Der Zeigefinger bleibt locker gestreckt.



Dauer: Bei Bedarf oder als Kur tgl. 3 x 5 Min.

Wirkung: Ein zu niedriger Blutdruck oder eine Schwäche im Erdelement, dem die Energie von Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse zugeordnet ist oder auch ein schwaches Herz, können den Kreislauf schwächen, Antriebsschwäche, Schlappeit und Schwindel zur Folge haben. Die Vajra-Mudra wirkt dem entgegen und bringt einen schwachen Kreislauf wieder in Schwung. Dieser Modus bringt aber auch mehr Beweglichkeit in jeder Hinsicht. Einerseits wird damit die Fingerbeweglichkeit erhöht, andererseits auch die gesamte Beweglichkeit von Körper und Geist gestärkt.

8. Jnana-Mudra

Ordnungs-Mudra

Haltung: Mit jeder Hand: Daumenspitzen berühren die Zeigefingerspitzen, die anderen Finger sind locker gestreckt. Die Handrücken liegen auf den Oberschenkeln.



Dauer: Bei Bedarf oder als Kur tgl. 3 x 10 Min.

Wirkung: Die Jnana-Mudra wirkt als Universalhilfsmittel bei geistigen Spannungs- und Unordnungsuständen, verbessert Gedächtnis und Konzentration verhilft zu einem „klaren Kopf“. Sie wird auch eingesetzt bei Schlaflosigkeit, Depression und hohem Blutdruck. Mit anderen Mudras kombiniert unterstützt sie deren Wirkung.

Diese Mudra aktiviert das Element Metall, dem die Farbe Weiß zugeordnet ist. Weiß ist die scheinbare Leere, in der die Fülle verborgen ist. Weiß ist auch die Farbe der Einheit und des Friedens. Weiß klärt den Geist und bringt Frieden in die Seele.

9. Mukula-Mudra

Licht-Mudra („Schnabelhand“)

Haltung: Mit jeder Hand: Die vier langen Finger an den Daumen legen. Die Fingerspitzen an jene Körperstelle setzen, die verstärkt (Licht-)Energie bekommen soll.



Dauer: Bei Bedarf oder als Kur tgl. 5 x 5 Min.

Wirkung: Die Mukula-Mudra wirkt kraftspendend und entspannend zugleich. Sie wird auf das Organ oder den Körperteil gesetzt, der schmerzt, geschwächt oder verspannt ist. Sie wirkt wie eine starke Konzentration heilender Energie, wie ein Lichtstrahl, der auf den betroffenen Bereich strahlt. Sehr einfach, aber wirksam. Diese Energie ist nicht zu unterschätzen, da mit den Fingern

Meridianpunkte gehalten werden, die auf den ganzen Körper wirken. Und denken wir daran, dass unser Körper ein intelligentes System innehat. Die Lichtenergie richtet sich an den Ort, wo sie gebraucht wird. Bei Organbeschwerden werden die Fingerspitzen wie folgt platziert:

Lunge: Rechts und links ca. 5 cm unterhalb des Schlüsselbeins.

Magen: Die Finger beider Hände werden direkt unterhalb des Brustbeins (in der Magengrube) angesetzt.

Leber und Gallenblase: Die linke Hand an das untere Brustbeinende und mit der rechten Hand 21-mal über die Rippenenden der rechten Seite streichen, als wollten Sie ein Streichholz entfachen.

Milz und Bauchspeicheldrüse: Die rechte Hand an das untere Brustbeinende setzen und mit der linken Hand 21-mal über die Rippenenden der linken Seite streichen, als wollten Sie ein Streichholz entfachen.

Nieren: Die Finger beider Hände ca. 5 cm oberhalb der Taille an den Rücken setzen.

Blase: Die Finger beider Hände rechts und links neben dem Schambein ansetzen.

Därme: Die Finger einer Hand an den Nabel setzen und von rechts nach links einen Kreis zeichnen, der immer größer wird wie eine Spirale.

Zusätzlich unterstützend ist dabei die Yoga-Vollatmung und die Visualisation von heilemdem Licht zum betreffenden Organ.

10. Hakini-Mudra

Stirnchakra-Mudra

Haltung: Alle Fingerspitzen aneinanderlegen. Halten Sie diese Kombination nach Möglichkeit in Brusthöhe. Die Handflächen bleiben pyramidenförmig auseinander.



Dauer: Bei Bedarf jederzeit beliebig lang.

Wirkung: Die Wirkung der Hakini-Mudra ist wissenschaftlich gut erforscht. Sie fördert das Zusammenwirken von rechter und linker Gehirnhälfte und wird daher in Gedächtnistrainings und in Lernsituationen eingesetzt. Das Zwerchfell wird spürbar weicher, die Atmung und damit die Sauerstoffaufnahme wird verbessert und vertieft, wovon wiederum das Gehirn und die Konzentrationsfähigkeit profitiert. Die Hakini-Mudra stärkt auch die Energie der Lunge. Unterstützt kann diese Wirkung zusätzlich dadurch werden, dass man bewusst etwas tiefer und länger ein- und ausatmet.

Wird der Fingerkontakt um einen Finger verschoben, indem der rechte Zeigefinger auf den linken Daumen, der rechte Mittelfinger auf den linken Zeigefinger liegt usw., wird die Energie des Dickdarms aktiviert.

Literatur:

- Christiansen, Andrea: *Mudras - Finger Yoga für mehr Wohlbefinden und Lebensfreude*; Ludwig
 Da Silva, Kim (Ulrich Wilutzky): *Gesundheit in unseren Händen. Mudras - die Kommunikation mit unserer Lebenskraft*; Knauer
 Hirschi, Gertrud: *Mudras. FingerYoga für Gesundheit, Vitalität und innere Ruhe*; Arkana
 Keshav Dev, Acharya: *Die Heilkraft der Mudras: Körperliche Gesundheit, geistiges Wohlbefinden und spirituelle Kraft durch Finger-Yoga*; Via Nova
 Mesko, Sabrina / Kahn-Ackermann, Susanne: *Heilende Mudras: Das „Yoga der Hände“ für Gesundheit, Lebensenergie und Erfolg*; Goldmann