

Modul 1

Einführung

Heilströmen oder Jin Shin Jyutsu, ist eine uralte Heilkunst zur Harmonisierung der Lebensenergie. Seine regelmäßige Anwendung hilft uns, unseren Lebensstil, unsere gedankliche Haltung, unser emotionales Ungleichgewicht und körperliche Beschwerden bei uns und unseren Tieren zu harmonisieren.

Die Grundlagen des Heilströmens weisen erstaunlich viel Ähnlichkeit mit der Traditionellen Chinesischen Medizin auf. Durch sanftes Auflegen unserer Hände werden Energieblockaden gelöst, ein bestehendes energetisches Ungleichgewicht in Balance gebracht und dadurch die Selbstheilungskräfte gestärkt.

Es war der Japaner Jiro Murai, der das alte, intuitive Wissen, das über viele Jahrhunderte von Generation zu Generation mündlich weitergegeben worden war, bis es dann irgendwann verloren gegangen ist, wiederentdeckt hat. Allerdings machte er diese Entdeckung nicht ganz freiwillig. Jiro Murai wurde zum Ende des 20. Jahrhunderts in eine reiche und angesehene Ärztfamilie hineingeboren. Aber auch die konnte ihm nicht mehr helfen, als sein extremer und ausschweifender Lebenswandel ihn bereits in jungen Jahren unheilbar erkranken ließ. Aufgegeben von der Welt schloss er mit seinem Leben ab und ließ sich in eine einsame Berghütte bringen. Dort verbrachte er die Tage mit Fasten und Meditation – doch statt zu sterben erfuhr er schließlich eine Genesung, verbunden mit einer Art Initiation. Er gelangte zu dem Bewusstsein, dass Krankheit durch eine Störung im Fluss der Lebensenergie entsteht und das Halten und Berühren bestimmter Finger und Körperstellen diesen wiederherstellen kann.

Jiro Murai schwor sich sein Leben der Erforschung dieser wunderbaren, kraftvollen Heilkunst zu widmen und gab ihr zunächst den Namen „die Kunst des Glückhaseins“. Seine Erfahrungen sammelte er anfangs vor allem durch die Selbstbeobachtung des eigenen Körpers, das systematische Studium der alten Schriften, besonders aber durch die Heilung von Armen und Bedürftigen im Kaiserreich. Später gab er sein gesammeltes Wissen an Mary Burmeister, einer in den USA geborenen Japanerin weiter, die das Heilströmen zuerst in den USA und von dort aus über die ganze Welt verbreitete.

Zur Anwendung am Tier brachte es dann schließlich Marys Schülerin, die US-Amerikanerin Adele Leas. Sie übertrug die von Jiro Murai beim Menschen aufgefundenen Energieschlösser auf unsere Haustiere.

Ebenso wie in der TCM steht im Mittelpunkt des Heilströmens das Wissen um eine Lebensenergie, die sich auf ziemlich genau definierten Bahnen im Körper bewegt und ihn belebt. Diese Bahnen sind vergleichbar den Meridianen und werden als Ströme bezeichnet. Nur dann, wenn die Lebensenergie ungehindert fließen kann, ist das Lebewesen gesund.

Im Umkehrschluss kann man also sagen, dass Stress jeglicher Art, wie emotionale Belastungen und eine nicht artgerechte Lebensweise, mit einem Missverhältnis von Aktivität und Ruhe, einer ungeeigneten Ernährungsweise, unverhältnismäßigem Einsatz von Medikamenten (inkl. Impfungen, Wurmkuren etc.), dem Einfluss klimatischer Faktoren uvm. zu einer Störung im Energiefluss und damit zu Krankheit und Verhaltensauffälligkeiten führen.

Heilen durch Hand auflegen

Der beste Platz eine helfende Hand zu finden, ist am Ende des eigenen Arms - Mary Burmeister

Um den Energiefluss zu harmonisieren und damit die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, werden beim Heilströmen die Hände aufgelegt. Mit einem uns allen angeborenem Wissen, an das wir uns nur wieder zu erinnern brauchen. „Der Mensch enthält in sich alles Wissen und alle Weisheit, die zur Heilung erforderlich sind.“ – Paracelsus

Ohne nachzudenken legen wir uns selbst und unseren Tieren bei Schmerzen unsere Hände auf, in der instinktiven Gewissheit, dass die Berührung Linderung bringt. Schon immer haben wir unsere Hände auf die Stellen unseres Körpers gelegt, die uns Beschwerden bereiten. Und wenn wir unsere Tiere aufmerksam beobachten, finden wir bei ihnen ein vergleichbares Verhalten: Sie beknabbern, schubbeln oder lecken sich häufig genau dort, wo sie Schmerzen oder sonstige Probleme haben. Eine Tatsache, die vor vielen Jahrhunderten in China den Grundstein für die Akupunktur beim Tier gelegt hat.

Der Hauptzentralstrom

Er ist die Quelle der Lebensenergie, unser Verlangen zu leben, die Erinnerung an die **Einheit!**

Er umkreist jedes Lebewesen ohne Anfang und Ende und dringt bis in die tiefsten Schichten.

Durchs Strömen können wir uns/unser Tier jederzeit mit ihm verbinden.

Während er beim Menschen über die Körpervorderseite vom Kopf hinunter bis zum großen Zeh und von dort über den Rücken wieder hinauf bis zum Kopf fließt und uns komplett mit Energie umgibt, fließt er beim Tier auf der Körperunterseite vom Kopf über Hals, Brust und Bauch bis zu den Zehen der Hinterbeine und von dort aus entlang der Wirbelsäule wieder hinauf bis zum Kopf.

Mit dem Hauptzentralstrom wird die universelle Energie zum individuellen Seelenfünkchen. Aus ihm gehen alle anderen Ströme hervor, bevor sie dann später wieder in ihn einmünden, um sich zu regenerieren.

Bei den anderen Strömen handelt es sich zum einen um die 12 Organströme, von denen jeder in einer einzigartigen Beziehung zu einem bestimmten Organ steht, die beiden Betreuerströme, die spiegelbildlich zueinander verlaufen und die linke und rechte Körperseite „betreuen“ und schließlich noch die Vermittlerströme, die die beiden Körperhälften, und damit auch die Betreuerströme, miteinander verbinden.

Schauen wir uns den Verlauf des Hauptzentralstroms an wie er auf der Mittellinie des Körpers nach fließt, können wir uns unschwer vorstellen, dass seine Hauptaufgabe, neben der Energieversorgung, darin besteht die Wirbelsäule zu stärken und das Hormonsystem zu harmonisieren.

Die Betreuerströme

Sie stehen für die Dualität!

Links und rechts neben dem mittig verlaufenden Hauptzentralstrom verlaufen die beiden Betreuerströme. Sie entstehen aus dem Hauptzentralstrom, indem sich dieser am unteren Ende der Wirbelsäule in zwei Ströme teilt und auf der Innenseite der Beine nach unten fließt. An der Innenseite der Knie werden die beiden Energieströme zu den Betreuerströmen, die jeweils eine Körperhälfte „betreuen“ und die 26 Sicherheitsenergieschlösser entstehen lassen.

Die Betreuer versorgen die beiden Körperseiten mit Energie und entschlacken sie, sie harmonisieren sämtliche Rückenbeschwerden und unterstützen die Heilung von Knochenbrüchen, Verdauungs- und Atembeschwerden.

www.tinavonderbrueggen.de

Die Vermittlerströme

Sie bringen das Lebewesen in seine Mitte!

Sie sind untrennbar mit den Betreuerströmen verbunden und haben, wie der Name schon ahnen lässt, die Aufgabe zu vermitteln: So harmonisieren sie die Energie der beiden Betreuerströme untereinander, bringen ihre Energie mit der des Hauptzentralstroms ins Gleichgewicht und tragen Sorge dafür, dass alle Organströme sich immer wieder im Hauptzentralstrom revitalisieren können.

Sicherheitsenergieschlösser SES

Weil die Sicherheitsenergieschlösser auseinander hervorgehen und ihr Entstehen einander bedingt, kann man immer das zu Öffnende mit dem nächsten strömen: für die 1: 1 + 2, für die 2: 2 + 3 usw. Beim Heilströmen konzentrieren wir uns auf spezielle Areale am Körper, die vergleichbar den Akupunkturpunkten sind. Nicht umsonst wird das Heilströmen auch als „Akupunktur ohne Nadeln“ bezeichnet.

Mary Burmeister gab diesen Arealen den Namen Safety Energy Locks, was eins-zu-eins ins Deutsche übersetzt wurde, weshalb wir hier und heute von Sicherheitsenergieschlössern sprechen. Während die Energie wie das Wasser in einer Flusslandschaft durch den gesamten Körper bis hin zur aller kleinsten Zelle zieht, passiert sie diese Schlösser. Wird ein Lebewesen anhaltendem Stress ausgesetzt, verschließen sich diese, ganz ähnlich den Sicherungen im Sicherungskasten, die immer dann rausfliegen, wenn das System überlastet ist. So schützen sie vor unverhältnismäßiger Belastung, indem sie den Energiekreislauf einfach unterbrechen. Durch sanftes Halten oder Berühren der SES bringen wir sie wieder in Fluss.

Strömatafeln SES

Auf den Strömatafeln sind die SES abgebildet.

Beim Menschen ist ein Schloss ungefähr so groß wie seine Handinnenfläche.

Auf den von Adele Leas entwickelten Strömatafeln sind die SES (26 auf dem linken und spiegelbildlich dazu 26 auf dem rechten Betreuerstrom, bzw. Vermittlerstrom) beim Tier verzeichnet.

Die Strömatafeln in Kombination mit der Tatsache, dass der Durchmesser eines SES proportional zur Größe des zu strömenden Tieres ist, macht das Strömen denkbar einfach. Beim Pferd sind die Schlösser ungefähr so groß wie ein Huf, bei unseren anderen Haustieren so groß wie eine Pfote. Wir müssen also nicht wie bei der Akupunktur millimetergenau einen Punkt treffen.

Aber auch bei sehr kleinen Tieren, wie Vögel oder Nager, müssen wir uns keine unnötigen Gedanken machen, dass wir das gewünschte SES womöglich nicht richtig treffen. Das zu strömende Tier ist so klein unter unseren Händen, dass unweigerlich die richtigen Schlösser berührt werden, wenn wir ihm die Hände auflegen. Hier ist es wichtig den Fokus auf das zu strömende Energieschloss zu richten und darauf zu vertrauen, dass die Energie ihren Weg finden wird.

Man kann nichts falsch machen, außer man macht gar nichts - Mary Burmeister

Einfach halten – Finger strömen

Die alten Chinesen sagten: Jedes Lebewesen ist umgeben von Qi wie ein Fisch vom Wasser.

Inzwischen beweist ja auch die Quantenphysik, dass alles mit allem verbunden ist.

Mit Qi ist mehr gemeint als nur Energie, wir können es als „Gott“, das „Universum“, das „Allumfassende der Natur“ sehen.

Anders ausgedrückt können wir sagen: Heilskraft entfaltet sich immer in Beziehungen. Aus spiritueller

Sicht sind Beziehungen nichts anderes als Heilräume. Heilräume, die Herausforderungen in unser Leben bringen, uns unsere Wunden spiegeln, uns Gelegenheit geben zu wachsen, um schließlich einen Zustand der Ganzheit zu erreichen. Wir können diesen Zustand als Einheit mit der Welt um uns herum oder auch als Freiheit von unseren „Einstellungen“ Sorge, Angst, Wut, Trauer und Bemühung sehen. Übrigens sind es genau diese Einstellungen, unsere emotionsbeladenen Gedanken, die sich manifestieren. **Gefühle bringen Gedanken in Form!**

Und damit sind wir auch schon beim Strömen.

Wenn du für den Rest deines Lebens nur die Finger hältst, ist das das ganze Jin Shin Jyutsu – Mary Burmeister

<u>Finger</u>	<u>SES</u>	<u>Einstellung</u>	<u>Organe</u>
Daumen	1,9,16,19,21	Sorge	Milz/Magen
Zeigefinger	5,8,10,11,22	Angst	Niere/Blase
Mittelfinger	3,6,12,13,25	Wut	Leber/Gallenblase
Ringfinger	2,4,7,14,17	Trauer	Lunge/Dickdarm
kleiner Finger	15,18,20,23,24	Bemühung	Herz/Dünndarm
Handinnenfläche	26	Harmonie des gesamten Wesens	Zwerchfell/Nabel

Der Daumen ist der Selbstwert-Finger. Wir können ihn halten, wann immer wir uns Sorgen machen etwas nicht zu schaffen. Nicht umsonst sagen wir: „Ich drücke dir die Daumen“, wenn jemand eine große Aufgabe vor sich hat. Kleine Kinder lutschen am Daumen, um sich zu beruhigen und sich von Sorgen zu befreien. Sorgen verursachen Magenschmerzen und auch Symptome auf der Hautoberfläche, denn die Haut gehört zum Funktionskreis Magen/Milz und zum Element Erde. Wenn wir gut verwurzelt sind, über ausreichend Urvertrauen verfügen, besteht kein Anlass zur Sorge.

Der Zeigefinger ist der Mut-Finger. Ihn können wir strömen, wenn uns Ängste plagen. Der Weg zur Lebendigkeit geht immer am Mut entlang! Leben existiert nur in Unsicherheit und Lebendigkeit entsteht durch Risiko. Wenn uns der Mut verlassen hat und wir kein Risiko eingehen wollen, dann sitzt uns die Angst im Nacken. Deshalb zeigen sich Ängste oft in Form von Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Dieses Muskelgewebe gehört zum Funktionskreis von Blase und Niere und zum Element Wasser. Wenn wir lernen, mit unseren Ängsten umzugehen, können wir vertrauensvoll mit dem Leben fließen.

Der Mittelfinger ist der Gelassenheits-Finger. Wut und Ärger haben etwas mit Leber und Gallenblase und dem Element Holz zu tun. Wir sagen ja auch „mir ist eine Laus über die Leber gelaufen“ oder „mir geht die Galle über“. Allerdings sagen wir auch jemand ist „blind vor Zorn“ und daran können wir sehen, dass neben dem Blut, den Sehnen und Bändern auch die Augen zu diesem Funktionskreis dazugehören.

An Zorn festhalten ist wie Gift trinken und erwarten, dass der Andere dadurch stirbt - Buddha.

In den seltensten Fällen sind die Dinge, die uns ärgern, beabsichtigt und nur da, um uns zu schaden. In den seltensten Fällen ist es persönlich gemeint.

Der Ringfinger ist der Gute-Laune-Finger. Trauer hat eine wichtige Funktion in unserem Leben. Es geht um Abschiednehmen und Loslassen. Trauer hat mit Lunge und Dickdarm und dem Element Metall zu tun. Lunge und Dickdarm gehören zu den Organen, über die wir loslassen. Darüber hinaus hat das Element Metall eine schneidende Qualität. Es trennt uns von jenen Dingen und Menschen, die nicht mehr zu uns gehören.

Disharmonien in diesem Funktionskreis zeigen sich durch Symptome im tiefen Haut- und Bindegewebe oder durch Projekte mit Lunge und Dickdarm bzw. Verdauung. Oft in Form von Verstopfung oder Durchfall, da der klimatische Faktor Trockenheit dem Element Metall zugeordnet ist.

Es ist gut, sich immer wieder einmal Zeit zu nehmen um zu überprüfen, ob die Dinge, die sich in unserem Leben befinden, überhaupt noch ihre Daseinsberechtigung haben. Wenn wir nicht mehr länger an Altem und Verbrauchtem festhalten, gehen wir frei durchs Leben und können unsere Energie nutzen, um mit Freude und Elan unsere Träume zu verwirklichen.

Der kleine Finger ist der Finger der Leichtigkeit. Wir strömen ihn, wenn wir uns sehr bemühen müssen. Manchmal würden wir uns eher die Zunge abbeißen, als zuzugeben, dass wir uns überfordert fühlen, aber unsere Sprache verrät uns. Immer wieder einmal äußern wir unbewusst, dass wir uns ja ach so viel Mühe geben. Wenn uns etwas mühelos gelingt, dann sagen wir auch „Das habe ich im kleinen Finger“. Diese Qualität hat mit den Organen Herz und Dünndarm zu tun. Alles geht uns leicht von der Hand, wenn wir der Stimme des Herzens folgen.

Übung - Gib mir deinen kleinen Finger... (von Barbara Miedl)

... und ich nehme gleich deine ganze Hand. Um ganz du selbst zu werden, brauchst du sie. Sie sind immer da und geben deinem Leben Bedeutung und Richtung. Beziehungen bestimmen dein Leben – von der Geburt bis zum Tod. Durch das Strömen unserer Finger können wir Einfluss auf unsere Beziehungen nehmen.

Umschließe deinen linken Daumen mit der rechten Hand [und/oder umgekehrt]

Der Daumen stärkt deine Beziehung zu dir selbst. Er ist der „Urbeweger“ unter den Beziehungsfingern. Denn erst wenn deine Beziehung zu dir selbst, deine Selbstliebe, dein Selbstvertrauen, ganz tief in dir verankert sind, bist du Königin oder König deines Lebens, fähig, dich selbst zu schützen, deinen Raum einzunehmen und zu entscheiden, wer dein Reich betreten darf.

Umschließe deinen linken Ringfinger mit der rechten Hand [und/oder umgekehrt]

Dein Beziehungs-„Klassiker“.

Er heißt ja Ringfinger, weil du auf ihm den Ring trägst, der verrät, dass du in einer Beziehung lebst (oder auch nicht). Er hilft dir als großer Atmungsspezialist auszuatmen und nährt dein Wissen darum, dass je mehr du gibst, zu dir zurückkehrt. Er hilft dir, dich ganz natürlich an Menschen zu binden, aber auch dabei, zu lösen, was gelöst werden will. Er bringt außer Luft auch noch Licht in Form von Bewusstsein, Schönheit und Harmonie in dein Leben.

Umschließe deinen linken Mittelfinger mit der rechten Hand [und/oder umgekehrt]

Wachstum und Ausdehnung sind die Hauptaufgaben deines kräftigsten Fingers. Die Tür steht offen, du gehst hinaus in die Welt, triffst Menschen. Vom Small Talk bis zu Geschäftsbeziehungen reicht das Repertoire, er unterstützt Networking mit dem Ziel, deine „Bühne“ zu vergrößern. Bewerten und Urteilen haben wenig Platz. Deine Mittelfinger-Beziehungen sind unverbindlicher, aber getragen vom Vertrauen ins Leben, von Toleranz, Integration und Kreativität.

Umschließe deinen linken Zeigefinger mit der rechten Hand [und/oder umgekehrt]

Er reinigt und „entgiftet“ deine Beziehungen. Wenn’s wirklich an die Nieren geht, hilft er dir Zwischenbilanz zu ziehen: Was tut mir gut, was darf weiter mit?! Vielleicht kannst du die Fülle oder das Erfüllende in deiner Beziehung gerade nicht sehen, hören, fühlen, schmecken und riechen? Der Zeigefinger hilft dir, alles Überflüssige wegzuspülen, damit das Wesentliche sichtbar wird.

Umschließe deinen linken kleinen Finger mit der rechten Hand [und/oder umgekehrt]

Menschen, die dich am kleinen Finger haben, dürfen ganz in dein Herz spazieren! Aber nur die allerliebsten, diejenigen, die du wirklich da haben willst. Denn dein Herz mag keinen Stress, es liebt echtes, ehrliches Lachen, Freude und glücklich sein. Platz finden hier nur die Menschen, die dir helfen, ganz du selbst zu werden, die dein Chaos als Chance sehen und die dich dabei unterstützen, deine Träume zu verwirklichen. Sonst niemand. Finger weg.

Übung HZV

Sei Dein eigenes Zeugnis – Mary Burmeister

Was in diesem Zusammenhang so viel heißen soll wie: Ströme so viele Schritte wie Du magst, und lass die aus, die Dir unbequem sind.

1. Lege die Fingerspitzen der rechten Hand zentral auf den Kopf (wo sie bis zu Schritt 7 bleiben). Lege die Finger der linken Hand zwischen die Augenbrauen.

Harmonisiert die Gehirnfunktionen und das Gedächtnis, Zirbeldrüse und Hypothalamus, Stirnhöhle, Augen, stärkt die Lebenskraft, wirkt wie ein Jungbrunnen und reguliert den Blutdruck.

2. Lege die Fingerspitzen der linken Hand auf die Nasenspitze.

Harmonisiert die Fortpflanzungsorgane, die Hirnanhangdrüse, Nasennebenhöhlen, Augen, Fortpflanzungsorgane und den Beckengürtel.

3. Lege die Fingerspitzen der linken Hand in die Halsgrube.

Harmonisiert Schilddrüse, Stoffwechsel, Calcium- und Magnesiumhaushalt, Hals, Sprache.

4. Lege die Fingerspitzen der linken Hand nun auf die Mitte des Brustbeins.

Das harmonisiert das Immunsystem, Atmung, Herz und Herzensangelegenheiten, Gleichgewicht, geistige Entwicklung und macht glücklich.

5. Lege die Fingerspitzen der linken Hand jetzt auf das untere Ende des Brustbeins.

Das harmonisiert die Verdauungsorgane, Nieren und das Nervensystem.

6. Lege die Fingerspitzen der linken Hand etwas oberhalb des Nabels.

Das harmonisiert das Immunsystem im Darm, schützt unsere tiefsten Seelenschichten, unterstützt die Verdauung.

7. Lege die Finger der linken Hand auf das Schambein.

Das harmonisiert die Wirbelsäule, Bandscheiben, belebt die absteigende Energie, macht den Kopf frei.

8. Lasse die Finger der linken Hand auf dem Schambein und lege nun die Finger der rechten Hand auf das Steißbein.

Fördert die Durchblutung der Beine und Füße, stärkt die aufsteigende Energie, öffnet das Becken, harmonisiert die Fortpflanzungsorgane.

HZV Pferd

1. Stelle dich auf die linke Seite deines Pferdes und blicke Richtung Kopf. Lege die linke Hand auf die Kopfmitte und die rechte auf den Widerrist.
2. Lege die linke Hand dorthin, wo zuvor die rechte lag und die rechte Hand am hinteren Ende des Brustkorbs auf die Wirbelsäule.
3. Lege die linke Hand dorthin, wo zuvor die rechte lag und die rechte Hand auf die Schweifrübe.

HZV Hund/Katze

Lege dem Tier die linke Hand auf die Mitte des Brustbeins (zwischen die beiden SES 13) und ströme mit deiner rechten Hand zuerst den Schwanzansatz und dann nacheinander mittig alle Sicherheitsenergieschlösser die auf der Wirbelsäule und dem Kopf liegen bis hin zu SES 20.