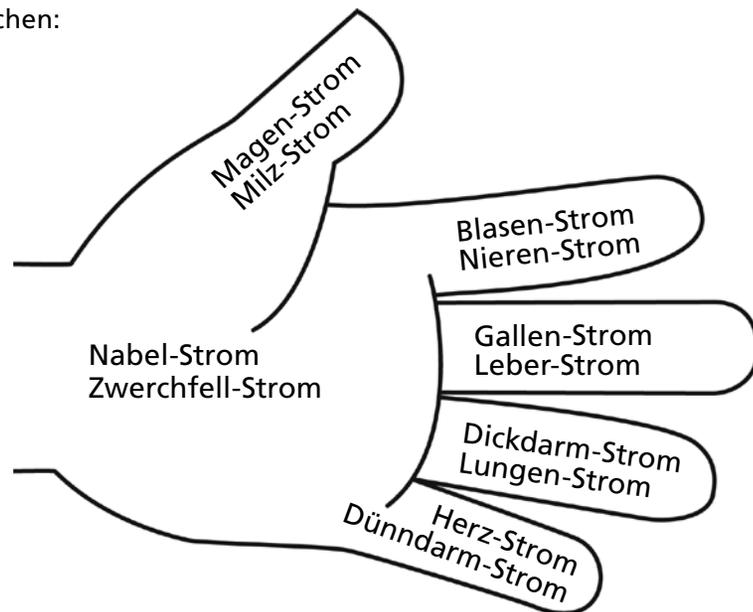


hatte seltener Migräne, die Diabetes-Werte waren gesunken, das Knie besser beweglich, die Beine nicht mehr so gestaut und nicht zuletzt vertraute mir eine Schwester an, es schicke sich für eine Schwester ja nicht, schnell sauer zu sein, aber sie sei es doch oft gewesen und durch das Fingerhalten hätte ihre Laune sich wesentlich verbessert.

## immer zur Hand

Auch wenn das Fingerhalten Ihnen als eine kleine unbedeutende Übung erscheinen mag, unterschätzen Sie nicht ihre Wirkung. Während langer Autofahrten, gemütlicher Fernsehabeude, Wartezeiten beim Arzt oder an der Kasse des Supermarktes können Sie immer mal wieder einen Finger halten.

Mindestens zwei Organ-Ströme sind mit je einem Finger verbunden, die Sie ganz beiläufig durch das lockere Umschließen dieses Fingers erreichen:



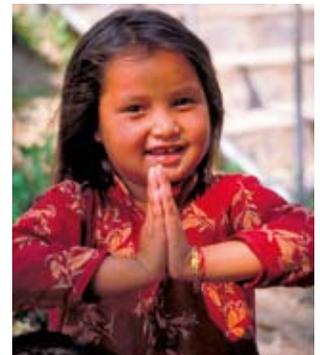
<b>der Daumen</b>	<b>mit dem Magen- und dem Milz-Strom</b>
<b>der Zeigefinger</b>	<b>mit dem Blasen- und dem Nieren-Strom</b>
<b>der Mittelfinger</b>	<b>mit dem Gallen- und dem Leber-Strom</b>
<b>der Ringfinger</b>	<b>mit dem Dickdarm- und dem Lungen-Strom</b>
<b>der kleine Finger</b>	<b>mit dem Dünndarm- und dem Herz-Strom</b>
<b>der Handteller</b>	<b>mit dem Nabel- und dem Zwerchfell-Strom</b>

Diese Ströme haben mit dem Organ, nach dem sie benannt wurden, eine spezielle Funktion gemeinsam. Viele beginnen oder enden nicht einmal am namensgebenden Organ. Von jedem Organ-Funktions-Strom gibt es einen rechten und einen linken Strom. Es gibt also sowohl einen linken als auch rechten Herz-Strom und ebenso einen rechten wie auch linken Leber-Strom. Sie brauchen sich keine Gedanken darüber zu machen, mit welchem Finger Sie besser den linken oder rechten Strom erreichen, da beide eng miteinander verbunden sind. Im JIN SHIN JYUTSU werden zwar die Haupt-Bahnen der Organ-Funktions-Ströme beschrieben, aber mit ihren Verästelungen erreichen sie den ganzen Körper.

Die Nabel- und Zwerchfell-Ströme sind Energie-Flüsse, die alle anderen mitversorgen. In der Akupunktur werden sie „der dreifache Erwärmer“ und „Herz-Perikard“ genannt. Sie bilden die Nerven mit aus und richten den Menschen immer wieder nach seinem gesunden Bauplan aus.

Jede Religion hat unterschiedliche gesundheitsfördernde Rituale in ihre Religionsausübung eingebaut. Bei uns ist es die übliche Gebetshaltung, in Asien das Namaste, bei dem die Hände aneinander gelegt werden und man sich vor der Göttlichkeit des anderen verneigt. Ähnlich

**Namaste**



wie bei uns der bayerische Gruß „Grüß Gott“ ist das Namaste in großen Teilen Asiens ein üblicher Gruß.

*Berühren Sie so oft wie möglich Ihren Handteller. Dafür brauchen Sie keine Extra-Zeiten, denn der Tag bietet genügend Gelegenheiten, immer mal wieder seinen Handteller nebenbei zu berühren.*

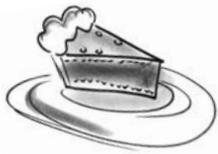
## immer zu zweit

Im Kapitel „Das Reich der Gedanken und der Gefühle“ haben Sie mit den fünf Fingern die üblichen Gedankenmuster der Organ-Ströme kennen gelernt. Alle Organ-Funktions-Ströme bilden zu zweit ein Paar, das eng zusammenarbeitet und jeweils über einen Finger erreichbar ist. So bilden beispielsweise die Magen- und Milz-Ströme, die Sie über den Daumen erreichen, ein Paar. Wenn es einem Strom gut geht, profitiert auch der andere davon. Auf diese Weise lassen sich die zwölf Organ-Ströme als sechs Paare betrachten.

Nun werde ich Ihnen vorstellen, in welchem Zusammenhang unsere Wahrnehmung und Verarbeitung der Umwelt mit den verschiedenen Organ-Strömen aus der Sicht des JIN SHIN JYUTSU steht.

## Daumen

### die Süße des Lebens die Magen- und Milz-Ströme



Die Magen- und Milz-Ströme bilden beide die äußere Haut aus und helfen uns, uns in unserer Haut wohl zu fühlen. Gleichzeitig kann daher das Daumenhalten für alle Schädigungen der **äußeren Haut** genutzt werden.

Der Magen-Strom, der vom Wangenknochen bis zum gegenüber-

liegenden dritten Zeh führt, ist nach dem Magen benannt, da dieser Strom hilft, alles zu verdauen, was wir essen, erleben und denken. Im nächsten Kapitel „Den Kopf wieder frei“ erfahren Sie noch mehr über diesen großartigen Strom, der ständig hilft, alle Spannungen auf der Körper-Vorderseite von Kopf bis Fuß zu lösen.

Der zweite Strom, den Sie auch über den Daumen erreichen, der Milz-Strom, bringt Sonne ins Gemüt, stärkt das Immunsystem und ist der große Krafttank, der von den Füßen bis zum Kopf immer wieder Vitalität und Abwehrkräfte zur Verfügung stellt. Genaueres erfahren Sie in dem Kapitel „Der große Krafttank“. Nun wird es Ihnen leicht verständlich sein, warum das Daumenhalten hilft, mit Sorgen besser umzugehen.

## Zeigefinger die Rückendeckung die Blasen- und Nieren-Ströme

Der nächste Finger, der Zeigefinger, bietet einen Zugang zu den Blasen- und Nieren-Strömen. Diese Ströme gehören dem Wasserelement an und halten alles im Fluss. Sie bilden die Muskeln aus und verteilen über die Muskeln das Wasser im Körper.

Ob Ödeme oder zu trockene Augen, in beiden Fällen liegt eine Dysfunktion dieser Ströme vor. Im Kapitel „Der Lebensfluss“ werden Sie einige interessante Dinge über die Wirkungsweise dieser Energiekreisläufe kennen lernen. Immer da, wo man sich vom Leben nicht getragen fühlt oder die Rückendeckung vermisst, neigt man zu Verspannungen.

Der erhobene Zeigefinger, der Rückenstress, alle Wirbelsäulenschäden sind Folgen mangelhaft fließender Blasen- und Nieren-Ströme. Da beide Ströme den gesamten Urogenitaltrakt versorgen, ist es immer



nützlich, diesen Finger bei allen Erkrankungen des Beckenbereiches, der Niere, der Blase, bei Brustkrebs und allen Hormonstörungen locker umschlossen zu halten. Ganz nebenbei hilft das Halten des Zeigefingers auch bei Existenzängsten und in Stresssituationen.

## Mittelfinger

### das Ölkännchen des Lebens Gallen- und Leber-Ströme



Der Mittelfinger spielt eine außerordentliche Rolle, da er nicht nur den Zugang zu den Gallen- und Leber-Strömen herstellt, sondern auch mit dem Mittel-Strom verbunden ist. Im „Geheimnis der Mitte“ ist dem Mittel-Strom ein ganzes Kapitel gewidmet. Seine 144 000 Funktionen erreichen jede einzelne Zelle und jedes Symptom. Sie sehen, ich habe Ihnen nicht zuviel versprochen.

**Das JIN SHIN JYUTSU ist eine Heilkunst  
für NICHT-TUER.**

**Halten Sie einfach den Mittelfinger für Alles.**

Offensichtlich gehören Sie zu den Menschen, die neugierig sind und etwas Neues kennen lernen wollen. Das JIN SHIN JYUTSU bietet Ihnen genügend Abwechslungsmöglichkeiten, und Sie müssen nicht die einfachsten Varianten wählen. Sie dürfen sich sogar selber ständig aus dem reichhaltigen Angebot dieses Buches etwas Neues zusammenstellen.

Die Leber- und Gallen-Ströme werden wegen ihrer verbindenden Funktion, die alles geschmeidig und leichtgängig macht, auch oft das „**Ölkännchen des Lebens**“ genannt. Sie halten die **Gelenke, Sehnen** und

**Bänder** geschmeidig, verhindern frühzeitiges **Altern** der **Haut**, helfen **Ideen** umzusetzen und stärken die **Intuition**. Immer dann, wenn der Gedanke auftaucht: „Ich weiß nicht“, können Sie sicher sein, dass der Gallen-Strom Unterstützung braucht und die selbstverständliche **Orientierung** gestört ist. In einer Lebensphase, in der man ständig alles verlegt, sich nicht entscheiden kann und nicht weiß, womit man anfangen soll, kann einem schnell der Verdacht kommen, es hätte sich der eigene Charakter grundlegend verändert.

Allerdings kann es sein, dass Sie einfach nur auf das **Steißbein** (Wirbelsäulenende) gefallen sind. Alle Organ-Ströme haben genau benennbare Orte, an denen sie in den Zentral-Strom einmünden. Die Gallen- und Leber-Ströme fließen am Steiß und Kreuzbein immer wieder in den Zentral-Strom ein, um sich dort zu regenerieren und dann wieder ihre Aufgabe zu übernehmen. Allein durch die Verletzung des Steißbeins kann diese Regenerierungsmöglichkeit behindert sein und der Gallen-Strom in den folgenden Tagen, Monaten und Jahren immer schwächer werden. In diesem Fall ist es empfehlenswert,

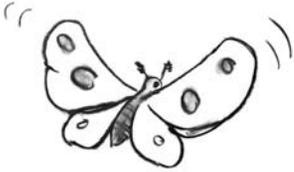
*eine Hand auf den Steiß und eine auf das Schambein zu halten und zusätzlich das häufige **Mittelfinger-Halten** in den Alltag zu integrieren.*

Nicht selten habe ich im Laufe der Jahre in meiner Praxis Patienten gehabt, deren Beschwerden sich auf eine Verletzung des Steißes zurückverfolgen ließen. Glücklicherweise ist das Steißbein, das sich unmittelbar über dem After befindet, bei vielen gut zwischen den Pobacken eingepackt. Ist dieser Bereich energetisch gut durchströmt, ist man unternehmungslustig und frühlingshafte Gefühle nach dem Motto: „Na,

was machen wir denn heute?“, tauchen auf. Sollten Sie diese Gefühle schon lange vermissen, halten Sie bitte bei jeder Gelegenheit den Mittelfinger und jeden Morgen sowie jeden Abend ein paar Minuten das Steißbein und das Schambein – gleichgültig, mit welcher Hand.

## Ringfinger

### Abschied und Neubeginn die Lungen- und Dickdarm-Ströme



Das Ringfinger-Halten unterstützt die Dickdarm- und Lungen-Ströme. Beide schaffen Platz im Körper, die Lunge weitet den Oberkörper und nimmt den Sauerstoff auf, der Dickdarm befördert verbrauchtes Material nach draußen. Das Halten dieses Fingers eignet sich für alle Lungen- und Dickdarmprojekte. Zu den **Lungen**-Themen gehören **Erkältungskrankheiten**, genauso wie **Asthma** oder **Karzinome** in diesem Bereich. Das **Halten des Ringfingers** hilft, besser zu atmen, den gesamten Brustkorb besser zu versorgen und damit auch das **Herz** zu entlasten, sowie bei allen Beeinträchtigungen des **Dickdarms**. Verstopfungen, selbst Morbus Crohn, haben oft seelische Ursachen. Bekannterweise leiden viele Deutsche unter Verstopfung, besonders im Urlaub, da sie ungern eine fremde Toilette benutzen. Sich bei sich und anderen wohlfühlen zu können, wird durch das Halten des Ringfingers gefördert. Bei Morbus Crohn gibt es zusätzlich gute Erfolge durch psychotherapeutische Behandlungen.

Speziell die Lungen-Ströme haben viel mit dem harmonischen Verbinden der Gefühle und der Gedanken zu tun. **Mentale** und **emotionale Belastungen** machen sich häufig im Brustkorb bemerkbar oder führen zu Störungen der Därme. Die Lungen- und Dickdarm-Ströme erreichen die **tiefe Hautschicht** und das **Bindegewebe**, wo sich unser Körpergedäch-

nis befindet. Sie sind die Ströme, die unsere Ideale, unser Wertesystem, unser Weltbild speichern.

Aus vielen psychologischen und heilkundlichen Beobachtungen sind Behandlungsmodelle entstanden, die davon ausgehen, dass alles, was wir erleben, in den Körperzellen gespeichert wird und besonders auffällig im Bindegewebe verdichtet ist. Die Lungen- und Dickdarm-Ströme verarbeiten all das, was uns unter die Haut geht. Da das JIN SHIN JYUTSU immer auf alle Ebenen der Körper-, Gedanken- und Gefühlswelt gleichermaßen einwirkt, ist das Halten des Ringfingers auch bei **Akne** eine gute Selbsthilfemöglichkeit. Alles, was die **tiefe Hautschicht** und das Bindegewebe betrifft, **Zellulitis**, **Tumore**, **Bindegewebsschwäche** und schmerzhaft Belastungen des Bindegewebes sind über die Lungen- und Dickdarm-Ströme gut erreichbar.

## kleiner Finger

Froh zu sein bedarf es wenig  
die Herz- und Dünndarm-Ströme

Mit dem kleinen Finger, dem unscheinbarsten unserer Finger, kommen wir zum **Kern unseres Wesens**. In unserer westlichen Kultur wurde in den letzten zwei Jahrtausenden vor allem das **Herz** als Zentrum des Menschen betrachtet. Bei plötzlicher Schwäche oder **Ohnmachtsanfällen** lässt sich durch starken seitlichen Druck auf das oberste Fingerglied der Kreislauf beleben. Der Herz-Strom belebt alle Herzfunktionen und den **Blutkreislauf**. Außerdem ist er neben den Nieren- und Blasen-Strömen ein wichtiger **Gehirn**-Strom. Das Halten des kleinen Fingers unterstützt alle Herzfunktionen, belebt den Kreislauf, nicht nur den des Blutumschlages, sondern führt auch zu **zündenden Ideen**.



Auf den alten römischen Gräbern befindet sich oft ein kleiner Engel, der Genius genannt wird. **Der Genius** ist dort der persönliche Schutzengel, der den Menschen ein Leben lang begleitet und die Verbindung zum Göttlichen wahrt. Ebenso wird im JIN SHIN JYUTSU die Herzenergie unter anderem als der Hort unseres spirituellen Erbes betrachtet. Worte wie „genial“ oder „Gen-Struktur“ haben ihre Wurzel in dieser alten traditionellen Erfahrung.

Herz- und Dünndarm-Ströme bilden ein Paar, die dem Feuer zugeordnet sind. Dieses **Lebensfeuer** wird ständig vom Wasserelement der Nieren- und Blasen-Ströme im Zaum gehalten.



Im JIN SHIN JYUTSU spricht man davon, dass **„Feuer und Wasser“ um die Vorherrschaft kämpfen**. Bei zu viel Feuer verdampft das Wasser und bei zu viel Wasser erlischt das Feuer. Allein durch den Mangel an „Wasserenergie“ kann die „Feuerenergie“ überschießend werden. Wenn im Alter die Muskelkraft und die Sexualhormon-Produktion nachlassen, ist die Nieren- und Blasenenergie schwächer geworden. Allein das kann zu einer überschießenden Feuerenergie führen und damit zur Belastung des Herzens werden. Alle möglichen Herzbelastungen, wie Bluthochdruck, Herzmuskelschwäche oder Rhythmusstörungen, können somit über die Stärkung der Blasen- und Nieren-Ströme gelindert bis gelöst werden.

Den Blasen- und Nieren-Strömen ist ein eigenes Kapitel, **„der Lebensfluss“**, gewidmet. Sie können auch durch zuviel Feuer geschwächt werden. Hektisches Herumrennen, pausenlos wichtige Dinge erledigen, das „typische Managerverhalten“, ständiges Bemühen, es anderen recht zu machen und stets optimal die Zeit zu nutzen, führt zu einer **Überhitzung** der Herz- und Dünndarm-Ströme. Hierbei kann es nicht

nur zu Herzschädigungen und Dysfunktionen des Dünndarms kommen, sondern auch zu einer massiven Schwächung der Nieren- und Blasen-Ströme.

Der Dünndarm entnimmt unserer Nahrung Nährstoffe und Vitamine, die dann über die Leber dem Blut zugeführt werden, und stellt außerdem eine Reihe von Provitaminen bereit. Wer unter **chronischem Durchfall** leidet, tut gut daran, die Herz- und Dünndarm-Ströme durch das Halten des kleinen Fingers zu stärken. Möglicherweise ist auch eine Korrektur des **Lebensstils** vonnöten.

Da das JIN SHIN JYUTSU Sie immer wieder mit Ihrem innersten Wesen verbindet, gewinnen Sie eine Stärke von innen heraus, die es Ihnen ermöglicht, das Leben angenehmer zu gestalten. Aus der inneren Harmonie heraus tauchen geniale Ideen auf. Sie nehmen Möglichkeiten wahr, die vorher außerhalb Ihres Horizontes lagen.

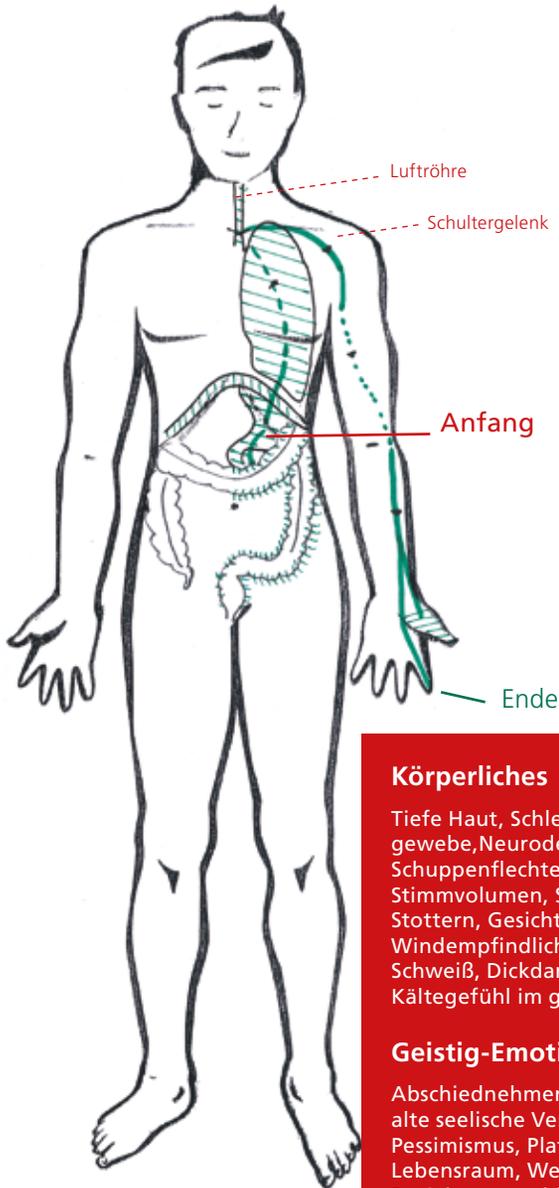
*Das Halten des kleinen Fingers unterstützt alles, was mit unserem Innersten zu tun hat und somit auch die **Knochen**. Selbst bei Knochenbrüchen ist das Halten des kleinen Fingers gut.*

## der „richtige Finger“

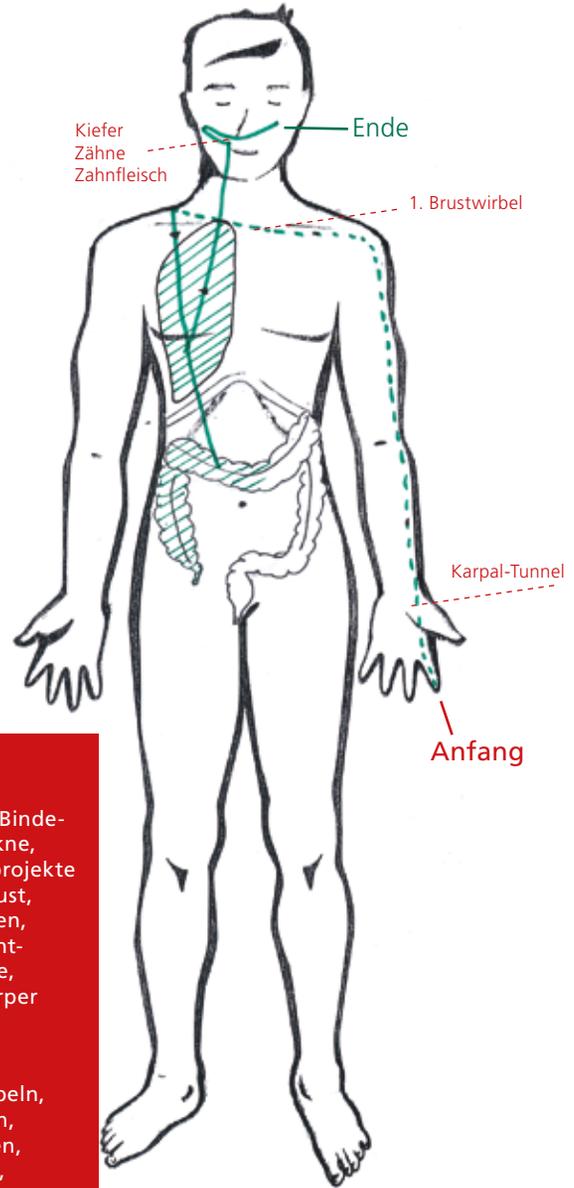
Immer da, wo viele Knochen zusammen kommen, also vorzugsweise an den Gelenken, staut sich Energie besonders leicht. Nicht nur alle Organströme, auch alle **Energiefelder** werden über das Halten der Finger erreicht. Die Energie-Tore sind auf der Ober- und Unterseite der Finger abgebildet, die Organ-Ströme an den Innen- und Außenseiten der Finger. Um schnell heraus zu finden, welcher Organ-Strom im Moment die größte Unterstützung braucht, verrate ich Ihnen nochmals einen kleinen Trick:

Bei körperlichen Beschwerden kann der Strom, der diesen Körperteil durchfließt, hilfreich sein.

## 1 Lungen-Strom abgebildet ist der linke Strom



## 2 Dickdarm-Strom abgebildet ist der linke Strom



### Körperliches

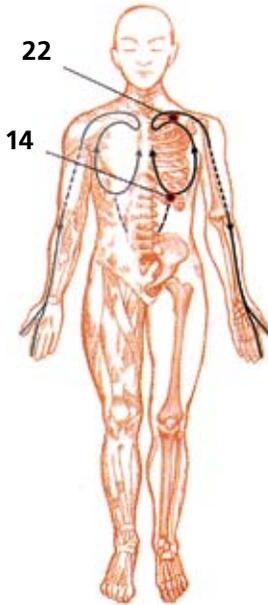
Tiefe Haut, Schleimhäute, Bindegewebe, Neurodermitis, Akne, Schuppenflechte, Lungenprojekte, Stimmvolumen, Stimmverlust, Stottern, Gesichtsneuralgien, Windempfindlichkeit, Nachtschweiß, Dickdarmprojekte, Kältegefühl im ganzen Körper

### Geistig-Emotionales

Abschiednehmen, Entrümpeln, alte seelische Verletzungen, Pessimismus, Platz im Leben, Lebensraum, Wertesystem, Beziehungsprobleme, Verlassen-Seins-Gefühl, Depression

Abgebildet sind die linken und rechten Ströme, beide fließen gleichzeitig.

### Lungen-Energie



### Kurzgriffe

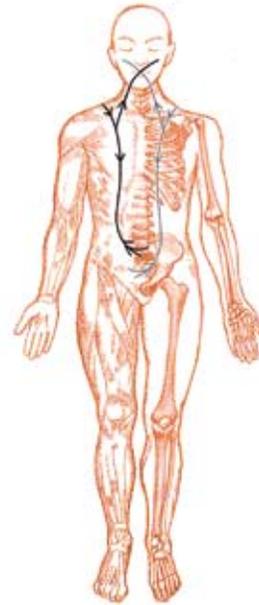
siehe auch Seite 243

Lungen-Energie  
22 + 14  
gleiche Seite

Dickdarm-Energie  
11 + Zeigefinger  
gegenüberliegend

für beide!  
Ringfinger

### Dickdarm-Energie



Die Ströme, die auf einer Seite abgebildet sind, bilden ein Paar. Beide können jeweils mit dem sanften Umschließen eines Fingers bzw. das Halten des Handtellers unterstützt werden.

Dies gilt auch für die folgenden fünf Paare.