

Heilsame Berührungen für die tägliche Selbsthilfe nach Krebs: Jin Shin Jyutsu

Wenn der Alltag wieder anklopft

Nach einer überstandenen Krebstherapie klopft irgendwann das normale Leben wieder an. Ein ganz neuer Lebensrhythmus muss gefunden werden, um den Alltag wieder anpacken zu können. Viele Patienten kennen aus dieser Phase das Phänomen des sogenannten Therapielochs. Die intensive Betreuung und Unterstützung durch Ärzte und Therapeuten ist nun reduziert. Das verunsichert möglicherweise und macht Angst. Es stellt sich die Frage nach einem adäquaten Programm für die tägliche Selbsthilfe, um ganz aktiv am weiteren Genesungs- und Heilungsprozess mitzuwirken. Die einfachen, aber wirkungsvollen Jin Shin Jyutsu-Übungen von Anne Maretzke können ein solches Alltagsprogramm sein.

Der Körper ist der Tempel, in dem unsere Seele wohnt. So wie man sein Haus regelmäßig putzt, um es sauber und behaglich zu halten, kann man mit täglichen kleinen Übungen auch den Tempel pflegen, damit sich Körper und Seele wohl fühlen. Die japanische Heilkunst Jin Shin Jyutsu bietet hierfür leicht anwendbare Berührungsübungen, denn die Hände hat man immer dabei, angewachsen und kostenlos!



Kleines Fingerwunder

Jeder unserer Finger ist in vielfältige Energiekreisläufe im Körper eingebunden. Das Jin Shin Jyutsu empfiehlt das regelmäßige Halten der einzelnen Finger, um die Organfunktionen, die Wirbelsäule, die verschiedenen Gewebestrukturen und vor allem sämtliche Gedanken und Gefühle zu regulieren. Jeder Krebspatient kennt das berüchtigte

Gedankenkarussell oder auch Kopfkino genannt. Festgefahrene, verkrustete Einstellungen und Denkmuster belasten unseren Körper, wir sagen beispielsweise: Sorgen schlagen auf den Magen, vor Wut läuft die Galle über, die Laus ist uns über die Leber gelaufen, Dinge gehen uns an die Nieren.

Das einfache Halten der Finger beeinflusst unser Denken und Bewusstsein, wir „be-greifen“ und „er-fassen“. Verfestigte Einstellungen werden relativiert, organische Beschwerden gelindert und der emotionale Alltagsstress kann sich lösen.

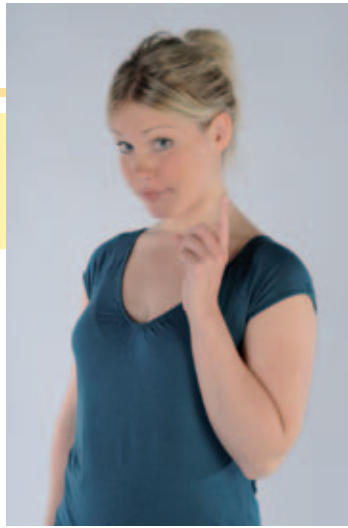
Das Fingerhalten ist eine wunderbare Erste Hilfe in emotionalen Notfällen! Sie können Ihre Finger im Sitzen, Stehen oder Liegen halten. Dabei umschließen Sie den jeweiligen Finger locker mit der anderen Hand. Machen Sie es sich einfach zur Gewohnheit, in bestimmten Situationen einen Finger zu halten, zeitlich unterliegt die Anwendung keinen Regeln. Nach Bedarf kann mit den einzelnen Sequenzen bis zu 20 Minuten behandelt werden, solange, bis Sie ein Pulsieren spüren oder einfach so lange, wie Sie Lust und Zeit haben.

Jede Berührungseinheit ist hilfreich und unterstützt unser Körpergedächtnis.

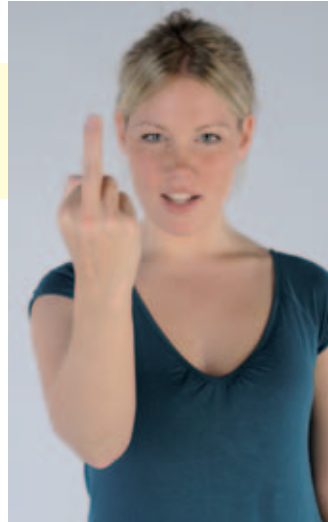


Daumen

Sorgen schlagen auf den Magen. Das sanfte Berühren des Daumens unterstützt die Magen- und Milz-Funktionsenergie und harmonisiert Sorgen und Grübeln. Das Halten des Daumens hilft uns, nicht nur Essen und Trinken, sondern auch das Leben besser zu verdauen.

Zeigefinger

Angst ist die Ursache aller anderen Einstellungen. Wenn wir große Angst haben, wollen wir uns „verpissen“. Die Zeigefinger zu halten unterstützt die Nieren- und Blasen-Funktionsenergie und harmonisiert Ängste und Unsicherheiten. Das Halten des Zeigefingers hilft, mit dem Fluss des Lebens besser mitschwimmen zu können, es stärkt den Lebenswillen und lässt uns gelassener mit Schicksalsschlägen umgehen.

Mittelfinger

Wut und Frust lässt die Galle überlaufen. So ist der Mittelfinger nicht zufällig zum „Stinkefinger“ avanciert. Wut ist angestaute, kreative Energie, die kein Ventil hat und nicht sinnvoll kanalisiert werden kann.

Das Halten des Mittelfingers unterstützt die Gallen- und Leber-Funktionsenergie und hilft Jähzorn und Aggression abzubauen. Mittelfinger halten bringt uns immer wieder in unsere Mitte.

Ringfinger

In Trauer zu verharren und sich von Altem nicht trennen zu können, belastet den Darm und nimmt uns die Luft. Die Berührung der Ringfinger hilft, Trauer und Kummer zu lindern, uns von Altem trennen zu können und neue Dinge zu beginnen. Es harmonisiert die Lungen- und Dickdarm-Funktionsenergie.

Durch das Halten des Ringfingers wird die Hoffnung gestärkt, dass es ein Licht am Ende des Tunnels gibt.

Kleiner Finger

Ständiges Verstellen, ständiges „so tun als ob“ belastet das Herz. Im Bemühen, alles richtig zu machen, spreizen wir den kleinen Finger ab. Das sanfte Umschließen des kleinen Fingers harmonisiert das Verstellen und unterstützt die Herz- und Dünndarm-Funktionsenergie. Unser Innerstes, unsere Herzlichkeit, unser Enthusiasmus werden gestärkt. Wir spüren besser, was zu uns passt und was nicht. ▶

Das einfache Halten der Finger beeinflusst unser Denken und Bewusstsein, wir „be-greifen“ und „er-fassen“. Verfestigte Einstellungen werden relativiert, organische Beschwerden gelindert und der emotionale Alltagsstress kann sich lösen.

Das Halten des kleinen Fingers bringt mehr Leichtigkeit und lässt uns mehr spontan aus dem Herzen handeln.

Handflächen

Tiefe Verzweiflung löst uns von unserer Quelle. Wir haben das Gefühl, vom Leben abgeschnitten zu sein. Das Berühren der Handflächen verbindet uns wieder mit der unendlichen Energiequelle, die jede Zelle unseres Körpers versorgt. Chaos wird geordnet, wir werden ausgeglichen. Die Nabel- und Zwerchfell-Funktionsenergie und unser ganzes Wesen regenerieren sich. Das Halten der Handflächen (beispielsweise in der Gebetshaltung) bindet uns immer wieder ans Leben an.

Der Milzstrom – das Kraftpaket des Jin Shin Jyutsu

Eine der Energiebahnen, die unseren Körper durchziehen, ist nach der Milz benannt – der Milzstrom. Im asiatischen Verständnis ist die Milz der Sonnenäther. Die Energie der Milz bringt Licht in jede Zelle, erhellt uns also ganz von innen heraus.

Der **Milzstrom** stärkt die Nerven, belebt den Stoffwechsel und stärkt das Immunsystem, in dem die Bildung der weißen Blutkörperchen unterstützt wird.

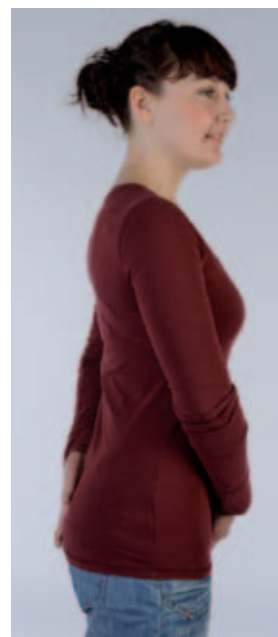
Milzenergie stärkt die Haut und die Fähigkeit, uns abzugrenzen, schenkt uns das Gefühl der „Süße des Lebens“ und gibt Kraft von Kopf bis Fuß. In Zeiten körperlichen und seelischen Unwohlseins bietet der Milzstrom hervorragende Möglichkeiten der Regeneration. Der Milzstrom ist das Kraftpaket des Jin Shin Jyutsu!

Im Verlauf dieses Stromes werden verschiedene Bereiche des Körpers berührt. Damit werden nicht nur körperliche Bereiche unterstützt, sondern auch bestimmte Qualitäten gefördert, die wir auch im täglichen Leben gut brauchen können, beispielsweise die Fähigkeit, sich abgrenzen zu können, Heiterkeit zu entwickeln, in der Mitte zu bleiben und vieles andere mehr. Es ist eine wahre Schatzkiste für Krisenzeiten.

Mit folgenden vier aufeinanderfolgenden Berührungsssequenzen kann der Milzstrom sich immer wieder regenerieren und seine kraftvolle Energie zur Verfügung stellen:

1. Schritt

Linke Hand auf dem Steiß, rechte Hand auf dem Schambein ablegen.



2. Schritt

Linke Hand bleibt auf dem Steiß. Rechte Hand wandert auf den linken Rippenbogen.



3. Schritt

Rechte Hand bleibt auf dem linken Rippenbogen. Linke Hand wird eine Handbreit unter dem rechten Schlüsselbein abgelegt.



In Zeiten körperlichen und seelischen Unwohlseins bietet der Milzstrom hervorragende Möglichkeiten der Regeneration. Der Milzstrom ist das Kraftpaket des Jin Shin Jyutsu!

4. Schritt

Rechte Hand bleibt auf dem linken Rippenbogen. Linke Hand wandert an das linke Schlüsselbein.



Die kleinen Fingerübungen können problemlos überall gemacht werden, wo Sie die Hände frei haben – beim Warten an der roten Ampel, im Bus, in der Badewanne, während einer ermüdenden Versammlung...

Nehmen Sie beim Strömen des Milzstroms sowie auch bei allen anderen Berührungssequenzen eine bequeme Haltung ein. Ein gemütlicher Sessel, das Sofa oder auch Ihr Bett könnten Plätze sein, auf denen Sie entspannt und bequem sitzen bzw. liegen können, um sich diese Übungen zu gönnen.

Die kleinen Fingerübungen können problemlos überall gemacht werden, wo Sie die Hände frei haben – beim Warten an der roten Ampel, im Bus, in der Badewanne, während einer ermüdenden Versammlung...

Berührungen sind gesundheitsfördernd und absolut nebenwirkungsfrei. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit den Übungen aus dem Jin Shin Jyutsu. ■

Text: Anne-Heike Maretzke, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin und Selbsthilfelehrerin
Fotos: Gerhard Zerbes

Der Lesetipp:

Anne-Heike Maretzke: Berührungen. Die älteste Medizin der Welt als sanfte Therapiebegleitung bei Krebs und anderen Lebenskrisen.

Verlag Die Amazone.

200 Seiten, 9,90 €.

ISBN 978-3-9814901-1-4;

Erhältlich über:

info@verlag-die-amazone.de

Tel.: 0228-934 945 99

Anzeige

Unser Erfolg beruht auf dem Zusammenspiel von vier bewährten Therapiekomponenten:

**medizinisch:**

- Internistinnen – Hämatologie/Onkologie
- Gynäkologinnen
- Facharzt HNO-Heilkunde
- Psycho-Onkologinnen
- Logopäde
- Ernährungsberaterinnen/DGE

psychosozial:

- Psychotherapie
- Kunsttherapie/Tanztherapie
- Entspannungsverfahren
- Meditation/ Phantasiereisen
- Gesundheitstraining
- Sozialberatung

physikalisch:

- Sport- und Bewegungstherapie
- Krankengymnastik
- Hydrotherapie
- Med.Trainingstherapie
- Atemtherapie
- Yoga/Qi Gong

„natürlich“:

- Vielfältige Klimareize
- Staub-/Pollenarme Luft
- 15 km Feinsandstrand
- Natürliche Meeres-aerosole
- Gleichklang von Ebbe und Flut