

NICOLA WILLE  
CHRISTIANE KÜHRT

# JIN SHIN JYUTSU

JAPOŃSKA TECHNIKA  
UZDRAWIANIA  
DOTYKIEM

Jak samodzielnie  
przywrócić zdrowy przepływ  
energii w ciele i wyeliminować  
ponad 50 powszechnych  
chorób i dolegliwości

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Małgorzata Rzepka

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8168-896-3

Tytuł oryginału: *Jin Shin Jyutsu: Beschwerdefrei durch die sanfte Kunst des Heilströmens*



Published originally under the title Jin Shin Syutsu (see § 2 (1)) © 2019 by GRÄFE UND UNZER  
VERLAG GmbH, München Polish translation copyright: © 2021 by Wydawnictwo Vital

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

ILUSTRACJE: Claudia Lieb, str. 40, 41, 42, okładka i skrzydełko wewnętrzne końcowe  
WIĘCEJ ZDJĘĆ: ADOBE STOCK: str. 19, 20, 24, 27, 29, 37, 74,78;  
FOTOLIA: skrzydełko zewnętrzne końcowe; skrzydełko wewnętrzne początkowe;  
GETTY IMAGES: str. 10, 12, 15, 16, 28, 43, 76, 118, okładka wewnętrzna początkowa;  
SHUTTERSTOCK: str. 23, 47, 122; STOCKSY: str. 32, 34, 38, 44;  
DEPOSITPHOTOS: okładka zewnętrzna początkowa.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*„Zrób tak jak my: weź zdrowie w swoje ręce!”*

### **Christiane Kührt**

Niezależna dziennikarka i autorka, studiowała komunikację społeczną i już od ponad 20 lat intensywnie zajmuje się alternatywnymi metodami uzdrawiania. Ukończyła wiele kursów samopomocy z zakresu Jin Shin Jyutsu. Z zachwytem i sukcesami praktykuje uzdrawiające przepływy u siebie i u członków swojej rodziny.



### **Nicolla Wille (wcześniej Kessler)**

Uznana masażystka i ratowniczką wodną. W latach 80. ukończyła swój pierwszy kurs Jin Shin Jyutsu u Mary Burmeister i praktykowała sztukę uzdrawiania w klinikach rehabilitacyjnych. W 1991 stała się niezależna. Oprócz Jin Shin Jyutsu zajmuje się także kinezylogią, coachingiem zdrowotnym oraz nauką energetyczną Tachyon.



# SPIS TREŚCI

## TEORIA

Odkryj uzdrawiającą moc dłoni

### SZTUKA

#### SAMOUZDRAWIANIA

#### Sztuka uzdrawiania z historią

Jiro Murai – twórca

Droga do Ameryki

#### Uzdrawiająca moc dłoni

Uzdrawianie dłońmi –

prastara sztuka

Co mówi nauka?

#### Fizjo-filozofia

Tak powstają blokady

Punkty energetyczne jako

rozdzielniki

Całościowe uzdrawianie

#### Przepływ energii: najlepsza profilaktyka prozdrowotna

Pomoc przy wszystkich

dolegliwościach

9 **UZDRAWIANIE ZA POMOCĄ  
DELIKATNEGO DOTYKU** 33

11 **Po prostu połóż dłoni** 34  
Podstawy 34

12 **Uciskanie palców** 38  
12 **Palce jako reprezentanci** 38  
13 **Uciskanie w konkretnym celu** 39

16 **Uciskanie punktów  
energetycznych** 44  
16 **Tak zrobisz to dobrze** 44  
17 **Główny prąd centralny –  
idealna stacja paliw** 74

**ODPOWIEDNI CHWYT  
DLA WSZYSTKICH  
PRZYPADKÓW** 77

**Dolegliwości od A do Z** 78  
28 **Natychmiastowe zastosowanie** 78  
Alergie 80  
28 **Biegunka** 80

Ból gardła	81	Problemy żołądkowe	106
Ból głowy	81	Przeziębienie	107
Chrapanie	83	Rany	108
Dolegliwości menstruacyjne	84	Skurcze łydek	109
Dolegliwości reumatyczne	84	Syndrom napięcia	
Gorączka	85	przedmiesiączkowego	109
Hemoroidy	86	Uderzenia gorąca	110
Kaszel	86	Układ odpornościowy, osłabiony	110
Migrena	87	Wstrząs mózgu	111
Nerwobóle twarzy	87	Wyczerpanie	111
Nogi, ciężkie	88	Wymioty	112
Nudności	88	Wzdęcia	112
Opryszczka	89	Zaburzenia krążenia w nogach	113
Paradontoza	89	Zaburzenia odżywiania	113
Problemy skórne	90	Zaburzenia snu	114
Problemy z biodrami	90	Zapalenie oskrzeli	115
Problemy z karkiem	91	Zaparcia	116
Problemy z kolanami	92	Zawroty głowy	116
Problemy z łokciami	93	Zmęczenie	117
Problemy z nerkami	93	Żylaki	117
Problemy z oczami	94		
Problemy z pęcherzem	94	<b>Stosowanie uciskania u dzieci</b>	<b>118</b>
Problemy z plecami	96	Proste łagodzenie bólu	118
Problemy z poduszkami palców	97		
Problemy z sercem	98	<b>Uciskanie</b>	
Problemy z uszami	99	<b>    w nagłych przypadkach</b>	<b>122</b>
Problemy z wagą	101		
Problemy z woreczkiem			
żółciowym	101		
Problemy z zatokami			
przynosowymi	102	<b>USŁUGI</b>	
Problemy z zębami	103	Książki do dalszego przeczytania	126
Problemy ze stawami	104	Pomocne adresy	127
		Indeks haseł	128





## SZTUKA UZDRAWIANIA Z HISTORIĄ

Podstawowa idea Jin Shin Jyutsu opiera się na równomiernym przepływie energii życiowej przez tak zwane kanały energetyczne. Jeśli jednak ten przepływ zostanie zaburzony przez wpływy zewnętrzne lub wewnętrzne i tym samym wytrącony z równowagi, powstają blokady, które mogą powodować dolegliwości i choroby. Poprzez kładzenie palców na konkretnych miejscach na ciele, możliwe jest usunięcie tych blokad i aktywowanie mocy samouzdrawiania.

Wiedza o uzdrawiającej mocy dłoni liczy tysiące lat i znana jest w wielu kulturach. Wraz z rozwojem medycyny konwencjonalnej wiele starych metod leczenia odeszło w niepamięć – w tym także podstawy Jin Shin Jyutsu.

### **JIRO MURAI - ZAŁOŻYCIEL**

---

Dopiero na początku XX wieku do podstaw Jin Shin Jyutsu ponownie wrócił młody Japończyk – Jiro Murai. Przyszedł

na świat w 1886, w japońskim mieście Taisemura jako syn lekarza. Jego starszy brat kontynuował rodzinną tradycję i tak jak on Murai miał zostać hodowcą jedwabników. Mężczyzna prowadził beztroskie życie, oddając się nadmiernemu piciu i jedzeniu. W wieku 26 lat zachorował tak poważnie, że lekarze nie dawali mu szans na wyzdrowienie. To zmotywowało Jiro Murai do zapoznania się z teoriami wielkich mistrzów. Przeczytał, że niektórzy z nich doświadczali cudu dzięki medytacji i uzdrawiającej sile dłoni. Zaszły się więc w górskiej chacie, pościł, medytował i próbował układania palców w różne pozycje, tak zwane mudry. Był zafascynowany tym, co się z nim dzieje: tracił świadomość. Z dnia na dzień było mu coraz zimniej, aż nagle załała go fala gorąca. Następnie poczuł niespodziewanie ogromny, wewnętrzny spokój i wyzdrowiał. Od tego momentu Murai poświęcił swoje życie uzdrawianiu.

### **Odzyskiwanie wewnętrznej równowagi**

Ze swojego cierpienia Jiro Murai wyniósł naukę: choroby powstają poprzez brak wewnętrznej harmonii. Na samym sobie doświadczył tego, że możliwe jest przywrócenie harmonii gołymi rękami. Jiro Murai zaczął badać dysharmonie, które zaburzają przepływ energii. Swoje doświadczenie połączył z wiedzą starych mistrzów i stworzył swoją sztukę uzdrawiania, której później nadał nazwę Jin Shin Jyutsu.

### **Biblioteka cesarza**

Murai zdobył wiedzę dzięki studiowaniu różnych, częściowo pradawnych źródeł. Pomógł w leczeniu cesarza, który w podziękowaniu dał mu dostęp do cesarskiej biblioteki. W tym skarbcu wiedzy Murai natknął się na „Kojiki”, „księgę starej wiedzy”. Wykorzystywał w praktyce to, co przeczytał tam na temat tradycyjnych sztuk uzdrawiania. Podróżował po całej Japonii, leczyl też bezdomnych i biednych w Tokio.

Mimo że Murai nigdy nie opuścił Japonii, chciał, aby jego wiedza stała się powszechna. Kiedy poznał Mary Burmeister, wiedział, że to ona jest odpowiednią osobą do rozpowszechnienia jego sztuki uzdrawiania na cały świat.

### **DROGA DO AMERYKI**

---

Mary Burmeister, Amerykanka japońskiego pochodzenia, urodziła się w 1918 roku w Seattle. W połowie lat 40. przeniosła się do Japonii, żeby pracować jako tłumaczka i studiować dyplomację. Jiro Murai poznała w domu wspólnego przyjaciela. Był on pod wielkim wrażeniem inteligentnej kobiety i zadał jej bardzo ważne pytanie: czy chciałaby pani czegoś się ode mnie nauczyć i zabrać to ze sobą w prezencje do Ameryki? Kiedy Mary beztrząsko rzuciła: tak, nie wiedziała, że to jedno słowo zmieni całe jej życie. Przez 12 lat Mary Burmeister uczyła się pod okiem Jiro Murai.

Była nie tylko jego uczennicą, ale także przekonującą ambasadorką przepływu – najpierw przekazała tę sztukę Amerykanom, a następnie Europejczykom.

### **Sztuka uzdrawiania podbija świat**

Mary wróciła do Ameryki w 1953 roku, ale dopiero w 1963 roku – 3 lata po śmierci mistrza Jiru Murai – zaczęła ponownie aktywnie stosować Jin Shin Jyutsu. Dzięki jej wiedzy i doświadczeniu sztuka ta stawała się coraz bardziej

znana. Jej wiedza i doświadczenia krok po kroku dalej przekazywały tę sztukę.

Według Mary Burmeister, Jin Shin Jyutsu należy postrzegać przede wszystkim jako sztukę uzdrawiania, a nie jako niezmienną metodę leczenia. Jak stale podkreślała, sztuka wymaga zrozumienia, jest kreatywna, żywa i pozostaje otwarta na to, co nowe. Niestrudzenie krzewiła tę wiedzę wśród wielu swoich uczniów na całym świecie.

## **Jin Shin Jyutsu, Reiki, akupunktura – w czym tkwią różnice?**

---

### **Reiki:**

Zarówno Jin Shin Jyutsu jak i Reiki to japońskie sztuki uzdrawiania. W obu przypadkach podstawą jest przepływ energii życiowej, który zapewnia zdrowie. Reiki pracuje z czakrami, symbolami i regułami, a przepływ energii może być aktywowany tylko przez wtajemniczenie, przeprowadzane przez mistrza Reiki. W przypadku Jin Shin Jyutsu, chodzi o 26 punktów energetycznych, dzięki którym można usunąć blokady. Punkty te pomagają także rozpoznać przyczyny dolegliwości i tym samym, poznać samego siebie. Jin Shin Jyutsu może stosować każdy – na sobie oraz na innych.

### **Akupunktura:**

Doktor Christoph Roggendorf w swojej pracy doktorskiej porównał akupunkturę z Jin Shin Jyutsu. Uznał, że obie sztuki uzdrawiania bazują na 12 różnych kanałach narządów (nazywanych w akupunkturze meridianami). Mimo nieco innego przepływu, te kanały energetyczne mają te same punkty początkowe i końcowe. Nie jest to nic dziwnego, bowiem obie sztuki uzdrawiania mają te same korzenie historyczne.

Roggendorf uznał, że pierwotne, ustnie przekazywane podstawy Jin Shin Jyutsu stanowiły bazę dla akupunktury. Przekazywane przez Jiro Murai, zmodyfikowane Jin Shin Jyutsu jest z kolei postrzegane przez Roggendorfa jako rozszerzona filozofia akupunktury.





*Jin Shin Jyutsu to sztuka uzdrawiania. Każdy może ją stosować na sobie oraz na innych*

Obecnie w ponad 20 krajach działają terapeuci Jin Shin Jyutsu. Wielu z nich było uczonych jeszcze przez Mary Burmeister. Każdy, kto spotyka się z Jin Shin Jyutsu, usłyszy słowa: jak mówi Mary... Sposób nauczania, jej cytaty, myśli i mądrości życiowe zostały opublikowane przez jej uczniów w książce „What Mary says...” (indeks literatury, patrz: str. 126). Mary Burmeister jest uosobieniem filozofii Jin Shin Jyutsu. Do końca swojego życia mieszkała w Scottsdale w Arizonie.

Tam założyła centrum Jin Shin Jyutsu, które oferuje wykłady, seminaria i szkolenia (adres na str. 127).

### **„Jin Shin Jyutsu” dosłownie**

Jin oznacza wiedzącego, współczującego człowieka, shin to stwórca, a jyutsu - sztuka. Pierwotnie tłumaczono to jako „sztuka stwórcy przez współczującego człowieka”. Mary Burmeister interpretowała tę nazwę jako: sztuka poznania samego siebie i sztuka pomocy samemu sobie.



## UZDRAWIAJĄCA MOC DŁONI

Dłonie to nic innego jak gołe „narzędzia”. Dzięki nim mamy zdolność do najmniejszych ruchów i delikatnego dotyku. Dzięki nim możemy nawiązywać kontakt. Każdy zna to od dziecka: dotyk dłoni jest dobroczynny. Dzieci uspokajają się podczas delikatnego głaskania. Gdy ktoś odczuwa smutek, często pomocne jest zwykłe położenie dłoni na ramieniu tej osoby.

### UZDRAWIANIE DŁOŃMI - PRASTARA SZTUKA

---

Kładzenie dłoni to jedna z najstarszych metod uzdrawiania. Istnieją liczne dowody na to, że człowiek już od tysięcy lat leczy dłońmi: od skalnych obrazów w Pirenejach, aż do malowideł w grobowcach egipskich władców. Przypowieści w Nowym Testamencie także

opowiadają o tym, że Jezus uzdrawiał ludzi mocą swoich dłoni.

Najstarszy pisemny dowód z Japonii na temat metody uzdrawiania, która przypomina Jin Shin Jyutsu, pochodzi z ok. 700 r. p. n. e. Jiro Murai odnalazł go w archiwach cesarskiej biblioteki, we wspomnianej już „księdze starej wiedzy”.

Dzięki niesamowitym postępom w dziedzinie medycyny konwencjonalnej, prastare metody uzdrawiania odeszły w zapomnienie, zostały uznane za staromodne i były wyśmiewane. Duża ilość wiedzy w Europie przepadła także w czasach palenia czarownic na stosach. Dopiero w ostatnich dziesięcioleciach ludzie zaczęli z powrotem kierować się w stronę prastarych metod leczenia, które – w przeciwieństwie do medycyny konwencjonalnej – skupiają się nie tylko na objawach, ale także na przyczynach choroby i postrzegają ciało i umysł jako jedność.

### **Intuicyjna wiedza**

Uzdrawiającą moc dłoni czujesz instynktownie, kładąc je na bolącej głowie czy dotykając nimi bolącego brzucha. Im dłużej pozostawisz dłonie w tym miejscu, tym bardziej doświadczysz przyjemnego uczucia. Być może poczujesz także, jak energia ponownie zaczyna płynąć, jak znikają blokady, a być może i dolegliwości. Wypróbuj ten sposób następnym razem i odbierz swoją pierwszą lekcję Jin Shin Jyutsu...

Być może na twoim ciele są miejsca, w które szczególnie często wędrują twoje dłonie? Być może jest to znak, że zablokowany został przepływ energii. Często automatycznie kładziemy swoje ręce w miejsca, które potrzebują energii.

Od str. 33 poznasz różne punkty energetyczne, przez które można usuwać blokady. Dowiesz się także, jakie fizyczne dolegliwości możesz leczyć dzięki konkretnym punktom.

### **Poczuj energię dłoni**

Nasze dłonie są tak wrażliwe, że opuszki palców wyczuwają nacisk przedmiotu nawet wtedy, gdy uciska on skórę nawet na setną część milimetra. Oprócz tych receptorów ucisku na dłoniach, istnieją także bardzo wrażliwe receptory dotyku, nacisku, drapania, temperatury i wibracji. W związku z wysoką wrażliwością naszych dłoni, można poczuć przez nie także przepływ energii.

Spróbuj sam: trzymaj wewnętrzne części swoich dłoni w odległości 1-2 centymetrów od siebie przez jedną czy dwie minuty. Czy czujesz energię w postaci ciepła i mrowienia?

### **CO MÓWI NAUKA?**

Dowodem na leczniczą moc dłoni jest na przykład analiza w podczerwieni opracowana przez naukowców o nazwiskach Popp i Schlebusch. Dzięki

specjalnej kamerze na podczerwień, można zobaczyć pola interferencji w postaci załamania kolorów. Dzięki temu już w 2002 roku wykazano, jak za pomocą dłoni zmienia się przepływ energii oraz powstają pola interferencji. W 2004 obaj naukowcy przy pomocy podczerwieni uwidocznili kanał energetyczny, ale od tego czasu nie przeprowadzono serii doświadczeń na ten temat.

Aby naukowo udowodnić działanie alternatywnych metod leczenia, przyjmuje się inne kryteria, niż w przypadku metod konwencjonalnych. Chodzi w końcu o całościowe spojrzenie na człowieka. Metody konwencjonalne mogą być stosowane w nieprawidłowy sposób, ponieważ przy ich badaniu stosuje się inne założenia. Dlatego też dotychczas istnieją niezliczone wyznaczenia osób z najróżniejszymi dolegliwościami, którym pomogło stosowanie Jin Shin Jyutsu, ale stosunkowo niewiele badań naukowych, które udowadniają skuteczność tej sztuki. Niektóre z nich chcemy pokrótce przedstawić: naukowcy z amerykańskiego stanu Maine badali, do jakiego stopnia terapia Jin Shin Jyutsu może poprawić jakość życia osób zmagających się z rakiem piersi. Przez 10 tygodni 29 kobiet chorych na raka piersi raz w tygodniu było poddawanych terapii Jin Shin Jyutsu przez profesjonalnego terapeutę. Cierpiały one na chroniczne zmęczenie, depresję i obawy przed powrotem do

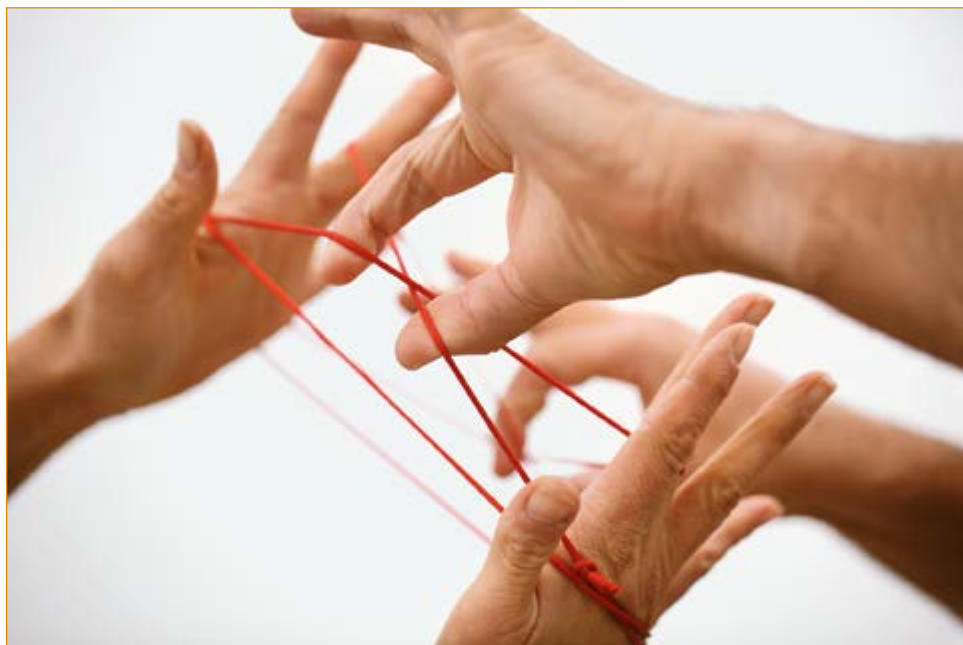
normalnego życia. Pacjentki stwierdziły, że ich stan poprawił się dzięki stosowaniu Jin Shin Jyutsu.

W California Pacific Medical Center w San Francisco pacjenci po przeszczepie serca byli co tydzień poddawani terapii Jin Shin Jyutsu podczas pobytu w klinice. Pacjenci wyznali, że zmniejszyły się u nich stany lękowe, niepokój i depresja, że leczenie miało pozytywny wpływ na ich ciało i duszę oraz że poprawiła się jakość ich snu.

W amerykańskim San Diego Medical Center Jin Shin Jyutsu stosowane było u 70 pacjentów z różnymi dolegliwościami bólowymi. Cierpieli oni między innymi na bóle ramion, karku i pleców, zapalenie stawów, migrenę, raka czy stwardnienie rozsiane. Już po pierwszej sesji pacjenci odczuwali mniejszy ból oraz mniejsze uczucie stresu. Przeciętny poziom bólu u pacjentów spadł w dziesięciopunktowej skali z 5,5 na 2,85, a poziom stresu - z 4,92 na 2,71. Podczas badania przeprowadzonego w Kentucky, 159 pacjentów onkologicznych pytano o objawy, takie jak ból, stres czy nudności przed i po każdej sesji Jin Shin Jyutsu. Skutki uboczne terapii nowotworowych były łagodniejsze już od pierwszej sesji. Według Jennifer Bradley, terapeutki Jin Shin Jyutsu w uniwersyteckim centrum nowotworowym, pozytywny wpływ terapii był widoczny bez względu na wiek, płęć i rodzaj nowotworu.

## Cudowna ręka

---



Tylko człowiek potrafi przewlec nitkę przez maleńkie ucho igły, tworzyć narzędzia i budować piramidy z wielotonowych kamiennych bloków.

Bez cudownej, unikalnej konstrukcji naszych dłoni, byłoby to niemożliwe: ponad 17 000 receptorów i zakończeń nerwowych w dłoniach pozwala nam odczuwać każdy, nawet najdelikatniejszy dotyk. 27 kości oraz 33 mięśnie nadają dłoniom niesamowitą ruchomość. Czy miałeś kiedyś rękę w gipsie? Jeśli tak, to wiesz, jak

ograniczony i bezsilny człowiek wtedy się czuje i jak wymaga pomocy w najprostszych codziennych czynnościach.

Dłonie są też odzwierciedleniem duszy: kiedy się boimy, stają się zimne i wilgotne. Jeśli jesteśmy zdenerwowani, one też są niespokojne. Kiedy się z czymś nie zgadzamy, nasze palce się kurczą, a kiedy naprawdę się czegoś przestraszymy, dłonie zaczynają drżeć. Pamiętaj: od dziecka uczymy się poznawania świata za pomocą dłoni.





## PO PROSTU POŁÓŻ DŁOŃ

W tym rozdziale zdobędziesz ważne informacje na temat pierwszych kroków w uciskaniu. Będziesz zaskoczony, jak proste jest Jin Shin Jyutsu. Każdy może zacząć je stosować bez wcześniejszej wiedzy - to naprawdę dziecinnie proste. Możesz stosować je natychmiast na sobie oraz na innych. Musisz tylko położyć palce na punktach energetycznych. Pamiętaj jednak, że uciskanie nie zastępuje wizyty u lekarza.

### PODSTAWY

---

Istnieją dwie możliwości uciskania: z jednej strony dotykane określonych punktów energetycznych na ciele, jak opisano od str. 44, a z drugiej strony dotykane palców, jak wyjaśniono od str. 38. Uciskanie palców stanowi zawsze wartościową pierwszą pomoc i może być stosowane wszędzie - i w razie potrzeby - prawie

niezauważenie. Trzymanie punktów energetycznych znajdujących się zarówno na przedniej, jak i tylnej stronie ciała, jest z kolei bardziej celowane i tym samym, działa intensywniej na konkretne dolegliwości.

Inaczej niż w przypadku terapii manualnych, na przykład akupresury, punkty energetyczne w Jin Shin Jyutsu nie są przyciskane ani masowane. Palce leżą tylko delikatnie na odpowiednim punkcie energetycznym, aby uzyskać niezbędną początkową pomoc i usunąć blokady. Podczas

dotykania palców obejmij je wszystkimi palcami drugiej dłoni i trzymaj luźno.

### Przepływ prądu nigdy nie działa źle

Jak wspomniano już wielokrotnie i wspomnimy raz jeszcze: podczas stosowania Jin Shin Jyutsu nic nie możesz zrobić źle. Niezależnie od tego, jaką sekwencję stosujesz, energia zawsze będzie przepływać. Nawet jeśli wybierzesz nieprawidłowe punkty energetyczne, Jin Shin Jyutsu i tak

## Kiedy udać się do terapeuty Jin Shin Jyutsu?

Ta książka pokazuje tylko część możliwości Jin Shin Jyutsu, ponieważ ma na celu zrozumienie i praktyczne przedstawienie tej sztuki. Nasz poradnik jest stworzony przede wszystkim dla szybkiej pomocy w codziennych dolegliwościach oraz jako przydatny towarzysz aktywnej profilaktyki prozdrowotnej.

Jeśli dolegliwości nawracają lub są przewlekłe, jako uzupełnienie wizyty lekarskiej, warto zastosować wizytę u terapeuty Jin Shin Jyutsu. Po dokładnym określeniu gospodarki energetycznej, będzie on leczył dolegliwości specjalnymi chwytami narządowymi, głębokimi

i otwierającymi. Składają się one z określonej kolejności i kombinacji chwytów, dzięki którym można usunąć także głęboko leżące blokady. Często terapie udaje się tego dokonać już w trakcie kilku sesji. W przypadku rozległych zaburzeń, będzie on potrzebował kilku tygodni na ich usunięcie. Dobry terapeuta udzieli swojemu klientowi dokładnych wskazówek dotyczących tego, jakie punkty może on uciskać samodzielnie w domu. Miejsca, w których możesz uzyskać adresy terapeutów niedaleko twojego miejsca zamieszkania, znajdziesz w załączniku na str. 127.

będzie miało pozytywny wpływ na całą gospodarkę energetyczną. Nie poddawaj się, skieruj całą swoją uwagę do wewnątrz i poczuj, co się dzieje.

### **Już trzy minuty pomagają**

Możesz stosować uciskanie za każdym razem, gdy będziesz mieć na to ochotę i czas. A zatem nie tylko wtedy, gdy trapią cię dolegliwości, ale także w ramach profilaktyki, aby pozostać zdrowym. Już trzy minuty dziennie wspierają zdrowie. Jest to także minimalny czas, jaki twoje palce powinny spędzić na jednym punkcie energetycznym. Każda dodatkowa minuta jeszcze bardziej harmonizuje przepływ energii.

W przypadku ostrych i przewlekłych dolegliwości, optymalna będzie godzina dziennie. Jeśli jest to dla Ciebie zbyt długo, stosuj Jin Shin Jyutsu kilka razy dziennie, po 15 minut.

### **Możesz robić to wszędzie**

Jin Shin Jyutsu możesz stosować w każdym miejscu i o każdej porze. Wiele punktów energetycznych oraz palców można uciskać praktycznie niezauważenie: na przykład podczas jazdy autobusem czy w czasie konferencji. Punkty energetyczne, do których nie tak łatwo jest się dostać, uciskaj w domu, w wygodnej pozycji leżącej lub siedzącej. Kiedy już zapoznasz się z tą sztuką, poczujesz, że codzienne uciskanie pomaga ci na dłuższą metę pozostać w zdrowiu i dobrej formie.

Dodatkowe ułatwienie w stosowaniu Jin Shin Jyutsu stanowi to, że energia przepływa przez ubranie, buty, bandażę, a nawet przez gips. Przenika ona każdy materiał. Nie musisz się więc rozbierać. Po prostu połóż palce na ubraniu.

### **Co możesz poczuć**

Przy trzymaniu lub położeniu palców na punkcie energetycznym poczujesz najpierw ciepło. Wielu pacjentów ma też uczucie, że przepływa przez nich delikatny prąd elektryczny. Niektórzy czują krótki intensywny ból, który jednak niekoniecznie musi pojawić się w miejscu dolegliwości. Można także poczuć się tak, jakby kręgosłup czy staw ponownie się nastawiał, a więzadła i mięśnie odzyskiwały prawidłowe napięcie. Często punkt energetyczny staje się naprawdę gorący, pojawia się mrowienie – czasem nawet mocne. Usunięcie blokad manifestuje się jako nieco ciągnące lub przepływające uczucie. Jeśli oba punkty energetyczne regularnie pulsują pod swoimi palcami, oznacza to, że energia ponownie przez nie przepływa.

### **A jeśli nic się nie dzieje?**

Wiele osób początkujących nie odczuwa pulsowania punktów energetycznych. Regularne stosowanie Jin Shin Jyutsu pomaga z czasem poczuć nawet delikatne reakcje oraz przepływ energii.

## 36 świadomych oddechów dla świeżej energii



Oddech także jest bardzo ważny dla harmonijnego przepływu energii. Oprócz dotykania punktów energetycznych, Mary Burmeister poleca także 36 świadomych oddechów dziennie, aby przywrócić równowagę wszystkim funkcjom organizmu. Nagromadzona negatywna energia, na przykład stres czy strach, przy wydechu sływa po przedniej części ciała ku dołowi. Przy tym znikają blokady. Świeże powietrze wędruje podczas wdechu ku górze po tylnej stronie ciała.

Tak to się robi: usiądź wygodnie i swobodnie. Zacznij od długiego

wydechu, aby wyrzucić wszystko to, co nieprzyjemne. Poczuj, jak całe napięcie wypływa z ciebie po przedniej stronie ciała: ramiona opuszczają się przy tym do dołu. Czujesz rozluźnienie także w klatce piersiowej, w brzuchu i w dół, aż do stóp. Teraz weź głęboki wdech. Poczuj, jak nowa, ożywiająca energia wspina się po twoich plecach i wzmacnia twoje ciało. Jeśli 36 oddechów to dla ciebie zbyt dużo na początek, możesz podzielić to ćwiczenie - na przykład robić cztery razy dziennie po 9 oddechów.

Może się zdarzyć, że energia w organizmie jest mocno zablokowana. Punkt energetyczny nie otwiera się wtedy od razu. Jeśli zatem podczas uciskania masz wrażenie, że twój organizm w ogóle nie reaguje, spróbuj zastosować tak zwany chwyt otwierający.

Znajdziesz je pod konkretnymi punktami energetycznymi od str. 44. Nawet jeśli dalej nic nie czujesz, kontynuuj chwyt. Twoje dolegliwości i tak będą łagodniejsze, a uczucie przepływu energii z biegiem czasu stanie się wyraźniejsze.



## UCISKANIE PALCÓW

Przez palce można dotrzeć do wszystkich punktów energetycznych. Uciśkanie palców zawsze ma sens: dla profilaktyki zdrowotnej, przeciwko dolegliwościom w początkowym stadium, jako chwyt krótki podczas choroby i poza domem. W palcach łatwiej jest się zorientować niż w punktach energetycznych. Bowiem zamiast 26 punktów masz do wyboru tylko 5 palców, przy czym uciska się i lewy i prawy palec. Często jest

to praktyczna alternatywa, ponieważ palce są łatwiej dostępne niż niektóre punkty energetyczne.

### **PALCE JAKO REPREZENTANCI**

---

Każdemu palcowi przypisana jest określona energia narządów (patrz: str. 24). Przez palce docieramy nie tylko do odpowiedniego narządu, ale



także do całych obszarów ciała, które są zaopatrywane w tę energię.

Chcemy jeszcze raz przypomnieć, że filozofia Jin Shin Jyutsu wychodzi z założenia, że pięć elementów redukuje lub blokuje przepływ energii. Są to: zmartwienia, strach, złość, troski i udawanie. Kciuk reprezentuje zmartwienia, palec wskazujący - strach, palec środkowy - złość, palec serdeczny odpowiada za troski i smutek, a mały palec za udawanie - na przykład kiedy robimy rzeczy, które nie są zgodne z naszym sercem. Jeśli udawanie stanie się naszą główną postawą, mogą pojawić się choroby.

Jako że Jin Shin Jyutsu może pozytywnie wpływać na te elementy, warto uciskać palce od razu, gdy w życiu codziennym pojawi się zmartwienie, strach, złość, troski i udawanie. Jeśli na przykład następnym razem zezłościś się na coś lub na kogoś, trzymaj swoje środkowe palce jeden po drugim przez trzy minuty. Być może poczujesz, jak złość i wściekłość stopniowo mijają, a ty będziesz ponownie myślał, czuł i działał trzeźwo.

Jednocześnie uciskanie palców harmonizuje narządy mające związek z konkretnymi elementami. Na przykład w przypadku palca środkowego jest to wątroba i pęcherzyk żółciowy. Dzięki Jin Shin Jyutsu można na przykład zapobiec zezłosczeniu się do tego stopnia, że „żółć podejdzie nam do gardła”.

## UCISKANIE W KONKRETNYM CELU

Na kolejnych stronach dowiesz się, który palec należy uciskać przy konkretnych fizycznych dolegliwościach lub obciążeniach psychicznych. Dowiesz się także, do których z 26 punktów energetycznych można dotrzeć przez poszczególne palce. Jeśli jesteś w podróży i nie masz możliwości sprawdzenia, który palec jest właściwy dla twoich aktualnych dolegliwości, uciskaj po prostu wszystkie palce obu dłoni po kolei lub pozwól zdecydować swojej intuicji.

### Szybka profilaktyka

**Ten, kto uciska wszystkie palce przez trzy minuty, spędza pół godziny dziennie, robiąc coś dobrego dla swojego ciała i swojej psychiki - to najszybsza i najprostsza profilaktyka zdrowotna. W tym celu otocz każdy palec palcami drugiej dłoni, jak przedstawiono to na rysunkach na kolejnych stronach.**



## PUNKT ENERGETYCZNY 7

### Doskonała siła życiowa - zwiąśćstwo

Punkt energetyczny 7 odpowiada za ruch, zmianę i rozwój.

#### Pomaga ciału w przypadku:

- problemów z oddychaniem
- astmy, kataru siennego, alergii
- ucisku w klatce piersiowej
- ataków epilepsji
- zawrotów głowy
- stanów szoku
- bólu głowy
- bólu żołądka, nudności
- problemów z plecami
- problemów trawiennych.

#### Wspomaga psychikę:

- przy zmartwieniach
- przy rozmyślaniach
- przy zaburzeniach snu

- rozluźnić się
- mieć jasną głowę.

#### Położenie:

Punkt energetyczny 7 znajduje się na spodniej stronie dużych palców u stopy (7).

#### Uciskanie:

Położ czubki palców prawej dłoni na prawym punkcie energetycznym 7. Jednocześnie czubki palców lewej dłoni po-  
łoż na lewym punkcie energetycznym 7. Uciskaj najlepiej w pozycji siedzącej ze stopami postawionymi na stołku.

#### Chwyt krótki:

Uciskanie palca serdecznego.

#### Chwyt otwierający:

Uciskanie na krzyż Punktów energetycznych 15 i 5: prawa dłoń na prawym 15 i lewa dłoń na lewym 5. Następnie zmiana: lewa dłoń na lewy 15, prawa dłoń na prawy 5.

## PUNKT ENERGETYCZNY 8

### Rytm – siła – pokój

Punkt energetyczny 8 symbolizuje różnorodność. Łączy nas z rytmem, siłą i spokojem Wszechświata.

### Pomaga ciału w przypadku:

- problemów z wypróżnianiem – biegunek czy zaparcie
- problemów w okolicy miednicy
- skrzywienia miednicy
- problemów z płodnością
- porodu
- hemoroidów
- otarć skóry w okolicach odbytu
- problemów skórnych
- napięć mięśni
- skurczów łydek
- dolegliwości prostaty
- problemów z oddawaniem moczu.

### Wspomaga psychikę:

- uwolnić osobowość
- wzmocnić intuicję
- znaleźć wewnętrzny spokój
- zyskać zaufanie do życia.

### Położenie:

Punkt 8 znajduje się na zewnętrznej stronie kolana, pod stawem kolanowym, na nasadzie ścięgna pod mięśniami podudzia. **(8)** Jak go znaleźć: tam, gdzie przebiega zewnętrzny szew spodni, pod kolanem wyczuwalna jest okrągła nasada kości. Tam leży punkt 8.

### Uciskanie:

Czubki palców prawej dłoni położyć delikatnie na prawym punkcie energetycznym 8. Jednocześnie: czubki palców lewej dłoni położyć na lewym punkcie energetycznym 8.

### Chwyt krótki:

Uciskanie palca wskazującego.

### Chwyt otwierający:

Uciskanie punktów 15 i 6 po jednej stronie: prawa dłoń na prawy punkt 15 i lewa dłoń na prawy punkt 6. Następnie zmiana: lewa dłoń na lewy 15, prawa dłoń na lewy 6.





## PUNKT ENERGETYCZNY 9

### Koniec starego i początek nowego cyklu

Punkt energetyczny 9 pomaga odnaleźć nowy początek we wszystkich sytuacjach życiowych.

#### Pomaga ciału w przypadku:

- dolegliwości oddechowych, astmy czy przeziębienia
- problemów z ramionami, nogami i stopami
- problemów z ciśnieniem krwi
- problemów z biodrami

- dolegliwości ze strony pleców
- kataru siennego
- problemów płucnych
- problemów z zatokami przynosowymi.

#### Wspomaga psychikę:

- zakończyć przeszłość i zacząć od nowa
- zyskać „czystą kartę”
- rozumieć samego siebie.

#### Położenie:

Punkt energetyczny 9 znajduje się na plecach, na dolnej części łopatek, dwie szerokości palca w stronę kręgosłupa. (9) Jak go znaleźć: kiedy poruszasz ręką do przodu i do tyłu, drugą dłońią możesz poczuć, jak porusza się łopatka. W ten sposób znajdziesz dolny róg łopatki.

#### Uciskanie:

Palce prawej dłoni połóż delikatnie na prawym punkcie energetycznym 9. Jednocześnie: palce lewej dłoni połóż na lewym punkcie energetycznym 9. Możesz skorzystać z pomocy drugiej osoby. W zastępstwie możesz zastosować chwyt krótki lub otwierający.

#### Chwyt krótki:

Uciskanie kciuka.

#### Chwyt otwierający:

Uciskanie punktu 19 na krzyż: jednocześnie prawa dłoń na lewy 19 i lewa dłoń na prawy 19.

## PUNKT ENERGETYCZNY 10

### Nieograniczona energia życiowa – magazyn pełności

Pomaga nam się otworzyć i przenosi nas o jeden krok do przodu.

#### Pomaga ciału w przypadku:

- dolegliwości oddechowych
- problemów z ciśnieniem i krążeniem
- problemów z sercem
- uczucia napięcia w klatce piersiowej
- problemów z kolanami
- dysleksji
- problemów z głosem, na przykład z jękaniem się lub przy zapaleniu krtni.

#### Wspomaga psychikę:

- przy zawodach miłosnych
- przy bezsilności, braku witalności
- otworzyć się na wrażenia i spotkania.

#### Położenie:

Punkt energetyczny 10 znajduje się na plecach, na środkowym rancie łopatek. **(10)** Jak go znaleźć: kiedy ruszasz ręką w przód i w tył, porusza się także łopatek. Poszukaj jej dolnego i górnego rogu. Na środku, dwie szerokości palca w kierunku kręgosłupa, znajduje się punkt energetyczny 10.

#### Uciskanie:

Czubki palców prawej dłoni połów lekko na lewym punkcie energetycznym

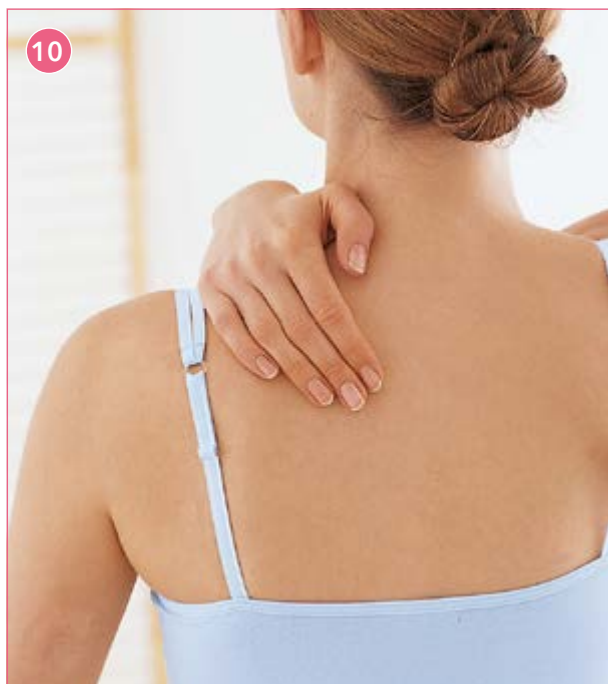
10. Następnie czubki palców lewej dłoni połów na prawym punkcie energetycznym 10. Osoby z dużą ruchomością stawów mogą uciskać te punkty w taki sposób, wszyscy inni muszą skorzystać z pomocy drugiej osoby lub w zamian zastosować chwyt krótki lub otwierający.

#### Chwyt krótki:

Uciskanie palca wskazującego.

#### Chwyt otwierający:

Uciskanie na krzyż punktów wysokiego 19 i wysokiego 1: punkty te leżą na szerokość dłoni odpowiednio powyżej punktu 19 i 1. Prawa dłoń na lewy wysoki 19, a lewa dłoń na prawy wysoki 1. Następnie zmiana: lewa dłoń na lewy wysoki 19, prawa dłoń na lewy wysoki 1.







## PUNKT ENERGETYCZNY 11

### Dozorca – sprawiedliwość – rozładowanie nadmiernych ciężarów

Punkt energetyczny 11 to uniwersalny klucz do wszystkich punktów energetycznych.

#### Pomaga ciału w przypadku:

- dolegliwości palców, dłoni, łokci i rąk
- problemów z trzustką
- problemów z nogami i stopami
- dolegliwości bioder
- problemów z krwią
- zmian hormonalnych, na przykład w okresie dojrzewania, podczas ciąży czy w okresie menopauzy

- rwy kulszowej i lumbago
- problemów z karkiem
- problemów z kręgosłupem szyjnym
- dolegliwości ramion
- urazu kręgosłupa szyjnego.

#### Wspomaga psychikę:

- przy odczuciu niesprawiedliwości
- przy zbyt dużej odpowiedzialności
- przy zbyt dużym obciążeniu
- przy strachu i obawach
- przy uczuciu winy
- zyskać siłę do podjęcia decyzji.

#### Położenie:

Punkt 11 znajduje się z tyłu na szyi, w miejscu, gdzie spotykają się ramiona i szyja. **(11)** Jak go znaleźć: punkt 11 znajduje się tam, gdzie łańcuszek spoczywa na szyi.

#### Uciskanie:

Czubki palców prawej dłoni połóż lekko na prawym punkcie energetycznym 11. Jednocześnie palce lewej dłoni połóż na lewym punkcie energetycznym 11. Przy uczuciu napięcia często przyjemniej jest dotykać ten punkt na krzyż.

#### Chwył krótki:

Uciskanie palca wskazującego.

#### Chwył otwierający:

Uciskanie punktów 11 i 25 po jednej stronie: prawa dłoń na lewy 11 i lewa dłoń na lewy 25. Następnie zmiana: lewa dłoń na prawy 11, prawa dłoń na prawy 25.

## PUNKT ENERGETYCZNY 12

### Harmonia z Wszechświatem i własną wolą

Punkt energetyczny 12 odpowiada za odejście od siebie, wsłuchanie się w innych i akceptację nowych sytuacji.

#### Pomaga ciału w przypadku:

- odciążenia pęcherzyka żółciowego
- odtruwania wątroby
- rwy kulszowej i lumbago
- kaca
- problemów ze stawami szczęki
- atopowego zapalenia skóry
- urazu kręgosłupa szyjnego
- napięcia szyi, karku i ramion.

#### Wspomaga psychikę:

- przy uporze i zaciekłości
- znaleźć radość
- rozwinąć tolerancję dla siebie samego i innych
- zmienić styl życia
- przywrócić emocjonalną równowagę
- zmienić nastawienie.

#### Położenie:

Punkt energetyczny 12 znajduje się na karku, po lewej i prawej stronie kręgosłupa obok 4. kręgu szyjnego na włóknie mięśniowym. **(12)** Jak go znaleźć: punkt 12 leży na środku, pomiędzy nasadą włosów, a początkiem ramienia.

#### Uciskanie:

Czubki palców prawej dłoni lekko położyć na prawym punkcie 12. Jednocześnie: palce lewej dłoni położyć na lewym punkcie 12.

#### Chwyty krótki:

Uciskanie palca środkowego.

#### Chwyty otwierający:

Uciskanie punktu energetycznego 12 i kości ogonowej: prawą dłoń położyć na lewy punkt 12, a lewą na kość ogonową. Następnie zmiana: lewa dłoń na prawy 12, prawa dłoń na kość ogonową.





**JIN SHIN JYUTSU** to tradycyjna japońska sztuka uzdrawiania, która, podobnie jak akupresura, opiera się na przywróceniu równomiernego przepływu energii życiowej w kanałach energetycznych. Delikatny ucisk, masaż lub przykładanie dłoni do konkretnych punktów energetycznych pozwoli ci usunąć blokady i wyeliminować popularne choroby i dolegliwości. I to bez żadnych skutków ubocznych!

Autorki odkryją przed tobą umiejscowienie 26 punktów energetycznych oraz przypisywane im określone narządy, obszary ciała i emocje. Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku dowiesz się, w jaki sposób, wykorzystując swoje dłonie, dotrzeć do wszystkich meridianów, energii narządów oraz pięciu blokujących elementów. Odkryjesz, które punkty energetyczne uciskać i jak długo, by wyeliminować trapiące cię dolegliwości.

#### JIN SHIN JYUTSU POMOŻE CI W:

- wyeliminowaniu bólu,
- zrzuceniu zbędnych kilogramów,
- uzdrowieniu z alergii, problemów ze stawami, sercem, żyłakami, zaparciami, migreną czy kaszlem,
- profilaktyce wielu popularnych chorób i dolegliwości,
- uruchomieniu procesów uzdrawiających w organizmie,
- wzmocnieniu układu odpornościowego,
- odzyskaniu wewnętrznej równowagi energetycznej,
- osiągnięciu witalności i promiennego wyglądu,
- odprężeniu i relaksie,
- zrozumieniu swojego organizmu.



**JIN SHIN JYUTSU DELIKATNY UCISK PRZYWRACAJĄCY ZDROWIE!**

**Patroni:**



**Cena: 49,90 zł**

ISBN: 978-83-8168-896-3



9 788381 688963