



# BALANCE UND LEBENDIGKEIT IM 2025

4 KURZE JIN SHIN JYUTSU ANLEITUNGEN  
FÜR DIE SELBSTANWENDUNG

IMMUNSYSTEM  
FURCHTLOSIGKEIT  
VON FORMLOSIGKEIT ZU FORM  
DER URBEWEGER

ISSUE #1 VON ALEXANDRA JUNG

# INHALT



## SEITE 3

*EINFÜHRUNG*

## SEITE 4

*ENERGIE*

## SEITE 5

*ATMUNG + NERVENSYSTEM*

## SEITE 7

*DER EINSATZ DER HÄNDE*

## SEITE 8

*PULS  
ENERGIEZENTREN  
SELBSTPFLEGE*

## SEITE 9

*4 JIN SHIN JYUTSU ANLEITUNGEN  
FÜR MEHR WOHLBEFINDEN UND  
LEBENDIGKEIT*

## SEITE 10

*KURZVERSION  
HAUPTZENTRALSTROM*

## SEITE 11

*URBEWEGER*

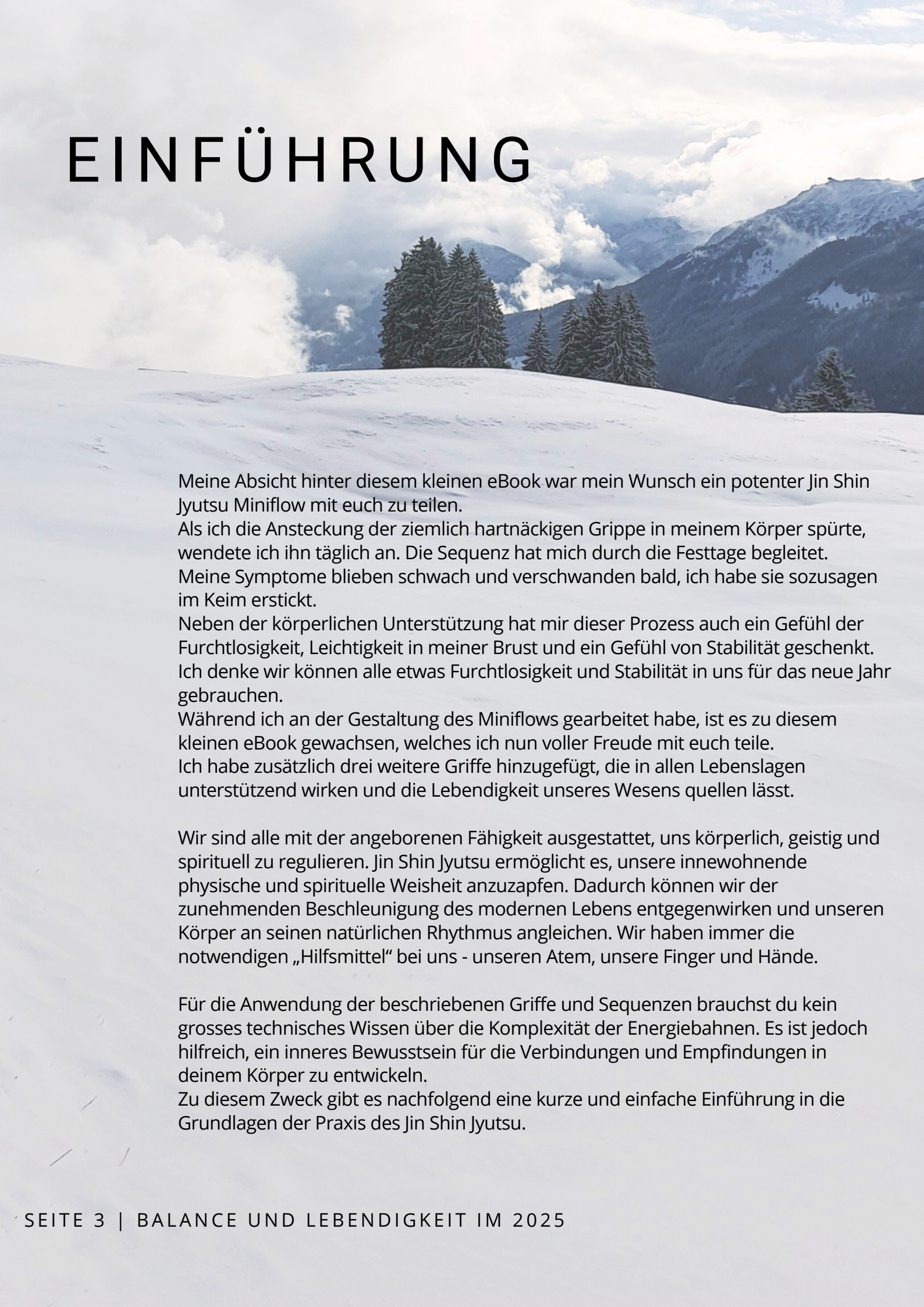
## SEITE 12

*MINISTROM IMMUNSYSTEM*

## SEITE 13

*DIE BRÜCKE*

# EINFÜHRUNG



Meine Absicht hinter diesem kleinen eBook war mein Wunsch ein potenter Jin Shin Jyutsu Miniflow mit euch zu teilen.

Als ich die Ansteckung der ziemlich hartnäckigen Grippe in meinem Körper spürte, wendete ich ihn täglich an. Die Sequenz hat mich durch die Festtage begleitet.

Meine Symptome blieben schwach und verschwanden bald, ich habe sie sozusagen im Keim erstickt.

Neben der körperlichen Unterstützung hat mir dieser Prozess auch ein Gefühl der Furchtlosigkeit, Leichtigkeit in meiner Brust und ein Gefühl von Stabilität geschenkt. Ich denke wir können alle etwas Furchtlosigkeit und Stabilität in uns für das neue Jahr gebrauchen.

Während ich an der Gestaltung des Miniflows gearbeitet habe, ist es zu diesem kleinen eBook gewachsen, welches ich nun voller Freude mit euch teile.

Ich habe zusätzlich drei weitere Griffe hinzugefügt, die in allen Lebenslagen unterstützend wirken und die Lebendigkeit unseres Wesens quellen lässt.

Wir sind alle mit der angeborenen Fähigkeit ausgestattet, uns körperlich, geistig und spirituell zu regulieren. Jin Shin Jyutsu ermöglicht es, unsere innewohnende physische und spirituelle Weisheit anzupapfen. Dadurch können wir der zunehmenden Beschleunigung des modernen Lebens entgegenwirken und unseren Körper an seinen natürlichen Rhythmus angleichen. Wir haben immer die notwendigen „Hilfsmittel“ bei uns - unseren Atem, unsere Finger und Hände.

Für die Anwendung der beschriebenen Griffe und Sequenzen brauchst du kein grosses technisches Wissen über die Komplexität der Energiebahnen. Es ist jedoch hilfreich, ein inneres Bewusstsein für die Verbindungen und Empfindungen in deinem Körper zu entwickeln.

Zu diesem Zweck gibt es nachfolgend eine kurze und einfache Einführung in die Grundlagen der Praxis des Jin Shin Jyutsu.

# ENERGIE

Energie belebt jedes Molekül im Universum, von den Sternen am Himmel bis zum Knochen in deinem kleinen Zehen. Energie bewegt sich durch verschiedene Bahnen in unserem Körper in einem kontinuierlichen Muster und versorgt alle unsere Zellen mit Leben. Wenn dieses Muster durch Stress, Trauma, Belastung oder andere Ereignisse gestört wird, entstehen Blockaden. Dieser Stau effekt führt zu Unbehagen, Schmerzen oder Symptomkomplexen. Indem Jin Shin Jyutsu den Stau harmonisiert und den Energiefluss wiederherstellt, bringt es Linderung und fördert die Selbstregulierung des Körpers.

*Relationalität ist die Fähigkeit das Netz von Verbindungen zu sehen und nicht nur seine einzelnen Bestandteile.*

**TOKO-PA TURNER**



# ATMUNG UND NERVEN- SYSTEM

Die Praxis der bewussten Atmung ist die grundlegendste Form der Jin Shin Jyutsu-Selbstpflege. Sie ist auch die Brücke zwischen den bewussten und unbewussten Funktionen unseres Nervensystems.

Wenn wir den Bauch beim Einatmen ausdehnen, erlaubt dies dem Zwerchfell mehr Platz für die volle Ausdehnung der Lungen zu schaffen. In diesem Prozess senden u.a. Rezeptoren in der Lunge elektrische und chemische Signale an das Gehirn. Diese Signale aktivieren das parasympathische Nervensystem, welches unserem Körper ermöglicht, zu entspannen, zu verdauen, zu heilen und zu reparieren.

Das Gehirn wird z. B. angewiesen den Blutdruck zu senken und den Herzschlag zu verlangsamen.

Wenn wir als Reaktion auf Stress mit kurzen und flachen Atemzügen isoliert in der Brust atmen, bewirkt dies ein ständiger "Kampf oder Flucht Zustand" in unserem Körper. Dieser aufgeregte Zustand der sympathischen Stimulation erschwert Heilung und Regeneration.





**VERBINDE DICH  
HEUTE  
MIT DER FREUDE  
DEINES  
HERZENS UND  
DER  
LEBENDIGKEIT  
DEINER SINNE**

# DER EINSATZ DER HÄNDE

Die einzigen Hilfsmittel, die wir für diese Praxis benötigen, sind die Hände. Egal ob wir Jin Shin Jyutsu an uns selbst anwenden oder zu eine:r Jin Shin Jyutsu Praktiker:in gehen. Für die Hände können wir die Metapher der Überbrückungskabel verwenden, welche den Energiefluss im Körper wieder harmonisieren. Die Hände der:des Praktiker:in empfangen auch wichtige Informationen über die Pulse, Strukturqualitäten, Muskelspannung, und Temperatur an unterschiedlichen Körperstellen der:s Klient:in.



# PULS

Wenn du die unten beschriebenen Griffe und Sequenzabläufe übst, wirst du mit der Zeit eine Sensibilität für deinen energetischen Puls entwickeln. Im Gegensatz zu den arteriellen Pulsen, mit denen wir den Blutfluss und die Pumpqualität des Herzens messen können, sind die energetischen Pulse im Jin Shin Jyutsu ein Abbild der Lebensenergie.

Durch die Berührung beginnt die Energie, sich spiralförmig durch den Körper zu bewegen, bis sie die Knochen und den Kern erreicht, und dann wieder zurückfließt.

stau löst sich die Stauung auf.

Diese sechsundzwanzig Kraftorte unseres Körpers - die sich oft mit Akupressurpunkten überschneiden - haben einen Durchmesser etwa so gross wie eine Handfläche.

Sie sind auf der rechten und linken Seite des Körpers jeweils spiegelverkehrt angeordnet. Sie können einzeln oder in gleichzeitigen und aufeinanderfolgenden Sequenzen (ein „Strom“) gehalten und gefühlt werden.

Wenn alle sechsundzwanzig SES auf beiden Seiten offen sind und ohne Unterbrechung fließen, ist Körper, Geist und Seele in Harmonie.

# ENERGIE- ZENTREN (SES)

Wir benutzen unsere Hände, um bestimmte Stellen - die Sicherheitsenergieschlösser (SES) - des Körpers zu harmonisieren.

Wenn ein Energiefluss aus dem Gleichgewicht gerät, neigt die Energie dazu, zum Stillstand zu kommen, die Flussrichtung zu ändern oder umzukehren.

An den Stellen der SES beginnt dann die Energie wieder durch die „verstopften“ Bereiche zu fließen, und wie bei einem Verkehrs-

# SELBST- PFLEGE

Als Jin Shin Jyutsu-Praktikerin ermutige ich alle meine Klient:innen zur täglichen Selbstanwendung, um den Nutzen der Sitzungen zu verlängern und den Körper in seiner natürlichen Ausrichtung zu unterstützen.

Viele üben nach dem Beenden der Sitzungen weiter. Entweder täglich oder so wie es sich gerade richtig anfühlt. Viele machen diese Routine zu einem festen Bestandteil ihres Lebens.

Egal, warum du dieses eBook liest, ich lade dich ein, eine der 4 Anleitungen täglich für eine Woche anzuwenden. Entdecke, was du in den verschiedenen Orten deines Körpers und in deinem ganzen Wesen erfahren kannst.



# 4 JIN SHIN JYUTSU ANLEITUNGEN FÜR WOHLBEFINDEN UND LEBENDIGKEIT

Alle Griffe sind entweder für beide oder für die rechte Körperseite angegeben und können auch spiegelverkehrt für die linke Körperseite angewendet werden. Du kannst die Griffe für beide Seiten nacheinander anwenden oder dich auf die Seite konzentrieren, in der du mehr Spannung und/oder Bedürfnis spürst.

Der Hauptzentralstrom verläuft in der Körpermitte und wird deshalb ausschliesslich in der „Mitte“ geströmt.

Mache es dir bequem mit Kissen und entspanne dich dabei so gut als möglich.

*„Die erste  
Aufmerksamkeit am  
Morgen schenke ich  
mir selbst“*

## EINE KURZVERSION DES HAUPTZENTRALSTROMS

Halte/ströme mit der rechten Hand  
die obere Kopfmitte  
Und halte/ströme mit der linken Hand  
das Schambein

Verweile ein paar Atemzüge oder solange bis  
du einen harmonischen Puls in beiden  
Händen spürst.

Bleibe mit der rechten Hand auf der oberen  
Kopfmitte und wechsle mit der linken Hand  
vom Schambein zum Steissbein.

Verweile ein paar Atemzüge oder solange bis  
du einen harmonischen Puls in beiden  
Händen spürst.

*Lage:* Auf der Knie Innenseite wo das Schienbein und der Oberschenkelknochen aufeinandertreffen.

*Universelle Bedeutung:* In Bewegung bringen sowohl auf körperlicher als auch auf emotionaler Ebene. Selbstbewusstsein. Leben als Bewegung zu bejahen.

*Körperlicher Ausdruck:* Verdauung, Kopfschmerzen, Atmung, verbindet Kopf mit Zehen sowie Zehen mit Kopf.

*„Alle Schöpfung entspringt aus Einheit“*

## SES 1: DER URBEBEWEGER

Halte beide SES 1 mit überkreuzten Armen  
(dies ist ein kraftvoller Griff wenn etwas im Hals steckt durch Verschlucken)

oder

Halte/ströme mit der linken Hand das rechte SES 1 und mit der rechten Hand das rechte SES 2 (am Beckenkamm ca. 1 Handbreite von der Wirbelsäule entfernt).

Wende den Griff für die linke Seite spiegelverkehrt an.



# MINISTROM FÜR IMMUNSYSTEM- REGULIERUNG, ENTGIFTUNG UND FURCHTLOS SEIN

1. Halte/ströme mit der linken Hand die rechte Schulter (SES 11/3 ) +  
mit der rechten Hand die rechte Nierengegend unterhalb der Rippen (SES 23)  
*Unterstützt Immunsystem, hilft bei Gliederschmerzen*
2. Linke Hand bleibt auf rechter Schulter (SES 11/3 ) +  
halte/ströme nun mit der rechten Hand die rechte Leiste (SES 15)  
*Unterstützt Ausatmen, Entgiftung, lymphatisches System, Nierenfunktion,  
hilft Altes ablegen und Neues annehmen, Erdung, Furchtlosigkeit*
3. Rechte Hand bleibt auf der rechten Leiste +  
linke Hand wechselt zum rechten Fussgewölbe unterhalb des  
Mittelfusssknochens des grossen Zehens (SES 6)  
*hilft Freude und Herzraum erweitern, neue Ideen hervorbringen*

(und andere Seite spiegelverkehrt)



*Lage:* Schädelbasis jeweils links und rechts des Atlas (1. Halswirbel)

*Universelle Bedeutung:* Bringt Formlosigkeit in Form. Brücke zwischen Unsichtbarem und Sichtbarem, zwischen Unbewusstsein und Bewusstsein. Offenes strahlendes Herz.

*Körperlicher Ausdruck:* Kopfschmerzen, Augen, Hals, Schlaflosigkeit, Lernfähigkeit, Entscheidungsfähigkeit, Vision, Courage.

*Je weniger wir denken,  
desto mehr öffnen wir  
uns dem, was ist.*

**MARY BURMEISTER**

## SES 4: DIE BRÜCKE



Die Ausatmung beginnt bei SES 4 und zirkuliert über den Kopf bis hinunter zur Unterseite des grossen Zehen.

SES 4 unterstützt uns dabei unsere Ideen, Träume und Visionen zu verwirklichen.

Für werdende Mütter hat das Halten/Strömen von SES 4 eine beruhigende und zugleich belebende Wirkung, die das Baby im Mutterleib sanft wiegt.

Halte beide Seiten der Schädelbasis jeweils links und rechts des Atlas (SES 4)

# ÜBER ALEXANDRA JUNG

Mit mehr als 30 Jahren Erfahrung in der Begleitung von Menschen in herausfordernden Lebenssituationen verbindet Alexandra Jung Fachwissen mit einer tiefen Empathie. Als erfahrene Anästhesiepflegeexpertin strahlt sie Ruhe und Gelassenheit aus und begegnet ihren Klient:innen mit einem feinfühligem Verständnis für die menschliche Erfahrung.

Ihr ganzheitlicher Ansatz berücksichtigt sowohl physische, emotionale als auch mentale Dimensionen des gegenwärtigen Zustands und bezieht die prägenden Erfahrungen aus der frühen Kindheit, dem Einfluss des Gesellschaftssystems sowie dem familiären Umfeld mit ein. Sie nutzt eine Vielzahl von Methoden, um ihre Klient:innen zu unterstützen, ihre eigenen inneren Ressourcen zu aktivieren.

Durch die Verbindung von Körper, Geist und Emotionen hilft sie ihren Klient:innen, ein tieferes Bewusstsein für ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu entwickeln. Ihre Arbeit unterstützt dabei, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein und die eigene Körperwahrnehmung zu vertiefen, was zu mehr Selbstbestimmung und Wohlbefinden führt.

## **AUSBILDUNG UND QUALIFIKATIONEN**

- NDS Anästhesiepflegeexpertin HF - afsain Aarau
- Autorisierte Jin Shin Jyutsu Praktikerin und Lehrerin für Selbstanwendung – Jin Shin Jyutsu Inc., Matthias Roth und Haruki Kato
- Feminine Embodiment Coach – School of Embodied Arts
- Trainerin der Non-Linear Movement Method® Level 1 und 2 – Michaela Boehm und Steve James
- Wild Woman's Circle™ Facilitatorin – Michaela Boehm und Steve James

Alexandra Jung lebt und arbeitet mit der Überzeugung, dass wahre Lebendigkeit immer eine Rückkehr zum eigenen Körper und der Entdeckung der eigenen Authentizität erfordert.

## **KONTAKTINFORMATIONEN:**

[www.alexandrajung.com](http://www.alexandrajung.com)  
[artsofembodiment@gmail.com](mailto:artsofembodiment@gmail.com)  
Instagram: [@alexandra\\_jung](https://www.instagram.com/alexandra_jung)

## **KURSANGEBOTE:**





Die Anwendung von Jin Shin Jyutsu stellt keine medizinische Behandlung dar und ersetzt keine Diagnose, Therapie oder ärztliche Behandlung. Jin Shin Jyutsu ist eine energetische Praxis, die das körperliche, geistige und emotionale Wohlbefinden unterstützen und harmonisieren soll. Es handelt sich dabei um eine ganzheitliche Methode zur Förderung der Selbstregulation und des inneren Gleichgewichts. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass Jin Shin Jyutsu keine Heilung von Krankheiten verspricht und nicht als Ersatz für ärztliche oder psychologische Behandlung, Diagnosen oder Therapien zu verstehen ist. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder medizinischen Fragen wird empfohlen, eine:n qualifizierte:n Ärzt:in oder Therapeut:in zu konsultieren.