

HERZLICH WILLKOMMEN ZUM VORTRAG:

Mich kennen lernen – mir selbst helfen lernen:
Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und
unseren Gefühlen

mit

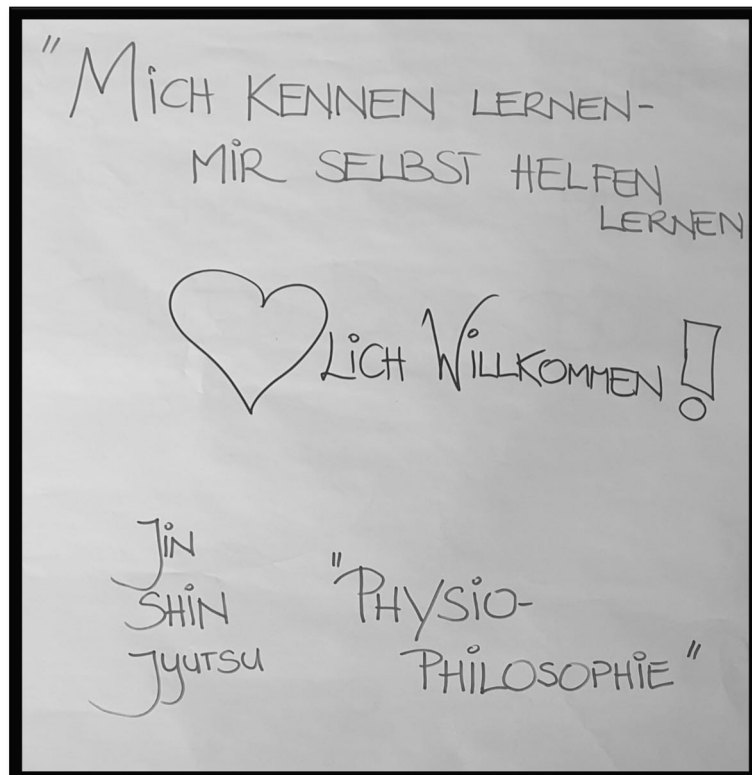


Jin Shin Jyutsu

Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ



Jin Shin Jyutsu



Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ



**„Es gibt eine unsichtbare Welt,
die die sichtbare durchdringt.“**

Gustav Meyrink

Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ



„...und wenn wir das, was in uns
liegt nach außen in die Welt
tragen, geschehen Wunder.“

H.D. Thoreau

Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ



Hilfreiche Anwendung:

GIB DIR SELBST EINE GROSSE UMARMUNG

***CHECK IN
mit Dir SELBST**

***AUSATMEN**
ankommen
landen
los lassen

***EINATEM**
erneuern
energetisieren
aufrichten



Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ



QUELLEN des JIN SHIN JYUTSU:

**JIN SHIN JYUTSU
JAPAN
Mitte des 19.JH.**

USA
seit Mitte 20.Jh.

EUROPA u.a.
seit 1970er Jahren

JAPAN & CHINA

(Trad. Erfahrungsmedizin seit über 2000Jahren)

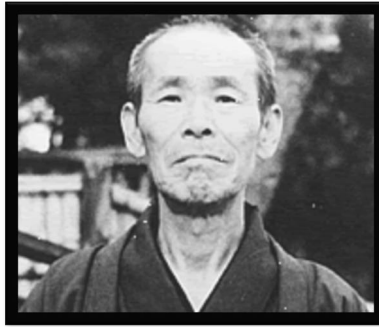
Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ



Die Ur-Lehrer des Jin Shin Jyutsu



Mary Burmeister
(1918-2008)



Jiro Murai
(1886 – 1960)



HARUKI KATO
(1928 – 2014)

Mittlerweile wird JSJ in Österreich, Deutschland, Frankreich, Spanien, Italien, England, Irland, Neuseeland, Hawaii und vielen anderen Ländern unterrichtet.

Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ



JIN

MENSCH

Spirit



SHIN

SCHÖPFER

Mind



JYUTSU

KUNST

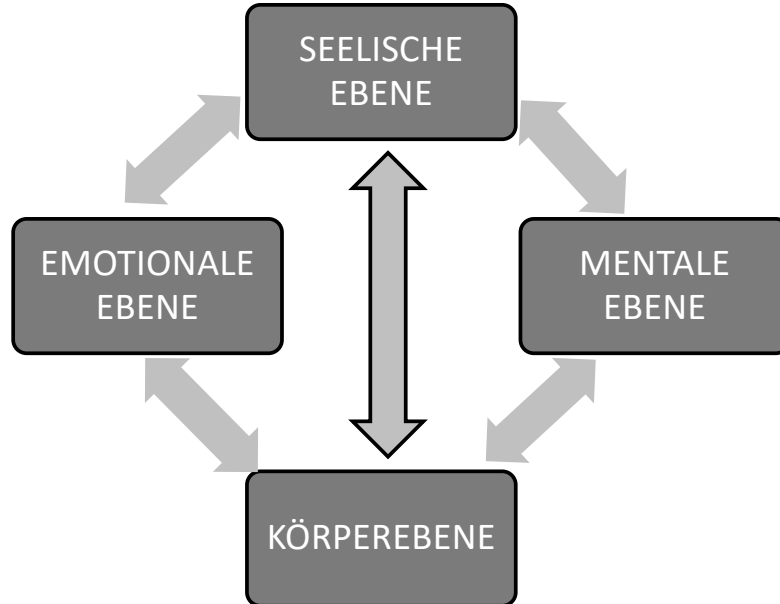
Body



Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ



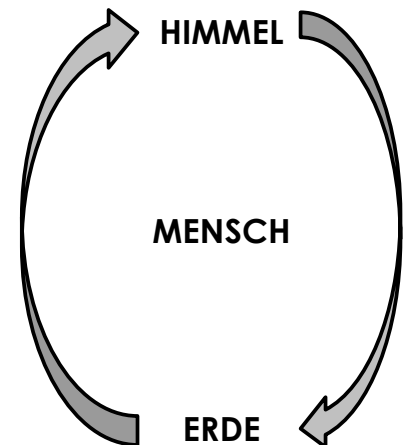
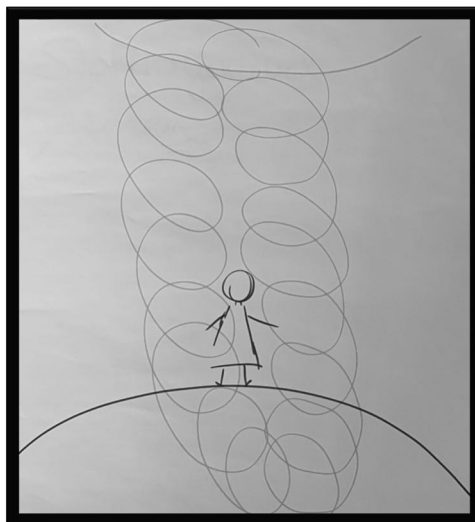
JIN SHIN JYUTSU ist ... eine energetische HARMONISIERUNGSKUNST



Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ



**Qui = Ki ist die feine Energie,
die unser gesamtes Universum
durchdringt, baut und reinigt**



Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ

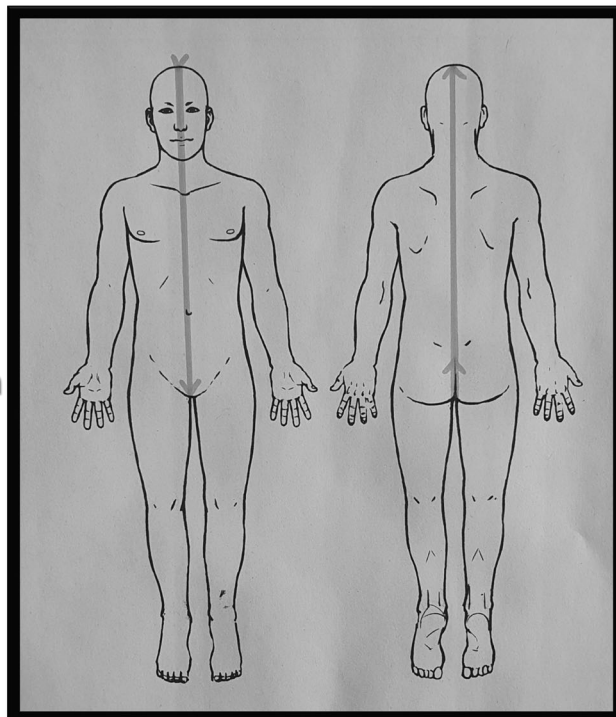
Qi/Ki= ENERGIE
kann grundsätzlich im Körper
FREI FLIESSEN -
dann sind wir in Harmonie und
Gesundheit.

Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ

Arbeit mit ENERGIEBAHNEN

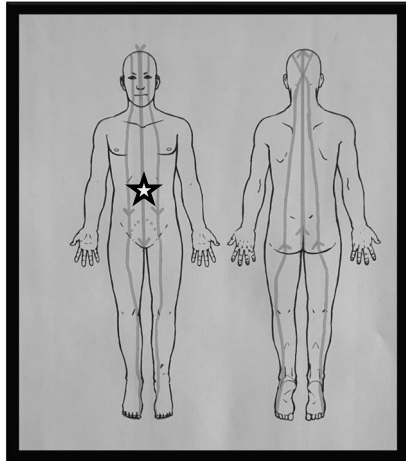
Qui = Ki

BAUEN ↓
nach der
energetischen
Matrix

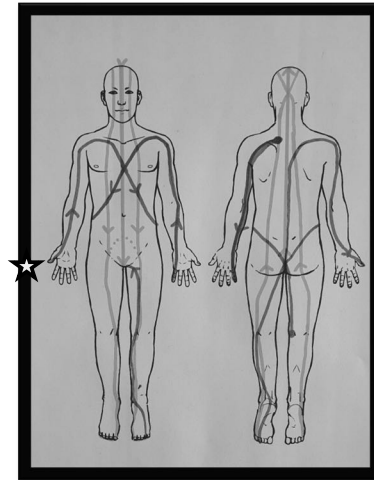


↑ **REINIGEN**
energetisieren

Arbeit mit ENERGIEBAHNEN



*** Betreuerströme**

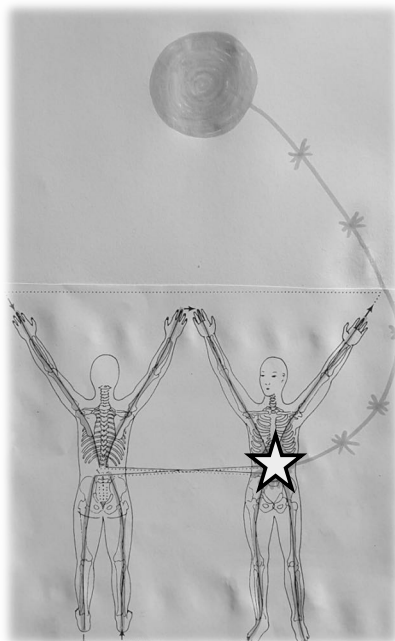


*** Vermittlerströme...**

- * unsere 12 Körperfunktionsenergie
- *und weitere 144.000 Funktionen

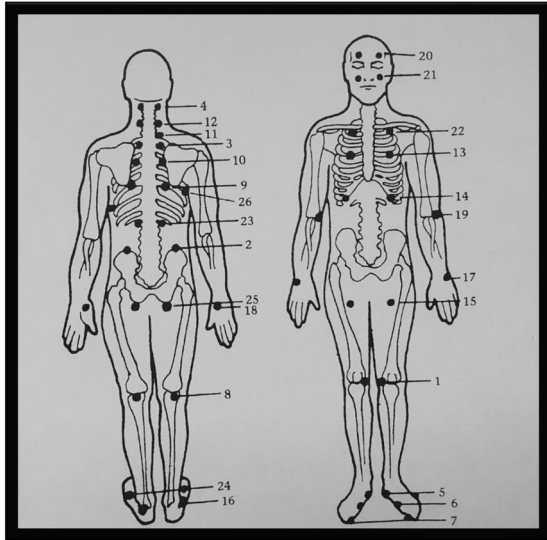
Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ

UNSERE HÄNDE sind wie STARHILFEKABEL



Das universelle CHI = KI fließt durch unsere Hände. Beim Strömen legen wir die Hände an bestimmten Punkten an und bringen die darin enthaltene Energie zum Fließen.

Beim STRÖMEN arbeiten wir mit 2x 26 ENERGIESCHLÖSSERN:



**Durch diese „Energie-
Bahnhöfe“ verlaufen
die Meridiane –
sind sie geöffnet
ist alles im Flow!**

JIN SHIN JYUTSU – HILFE ZUR SELBSTHILFE 2023



ENERGIE

BAUT ↓

&

ENERGETISIERT/REINIGT ↑

**..... durch alle „TIEFEN“
bis in
unseren physischen
Körper**



JIN SHIN JYUTSU

ist ein Zugang
zum Wissen der traditionellen östlichen
Erfahrungsmedizin (China & Japan)
und
hat zum Ziel,
als KOMPLEMENTÄRER ZUGANG
neben
anerkannten medizinischen oder
psychotherapeutischen Methoden
zu dienen.

Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ



Jin Shin Jyutsu

Hilfreiche Anwendungen **Kurzgriff für deinen Hauptzentralstrom =**

ZENTRIERUNG, ANBINDUNG an Deine persönliche Quelle
Fruchtbarkeit



Falte einfach deine Hände

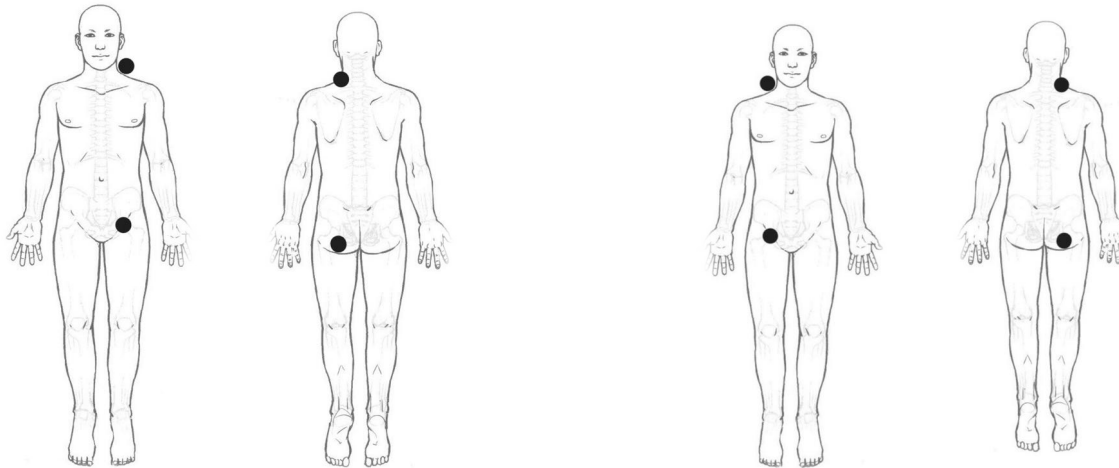
- Er unterstützt
- * deine Zentrierung
 - * dein Autonomes Nervensystem
 - * deine Wirbelsäule
 - * alle wichtigen Hormondrüsen

Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ



Hilfreiche Anwendungen

KÖRPERSEITEN HARMONISIEREN



Linker Betreuerstrom
↓ und ↑

Rechter Betreuerstrom
↓ und ↑

Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ



JIN SHIN JYUTSU
IST

MICH KENNEN LERNEN
MIR SELBST HELFEN LERNEN

Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ



Jin Shin Jyutsu

**Durch das STRÖMEN können wir
Energiestaus lösen und
den Energiefluss in der passenden Richtung
wieder aktivieren.**

Unsere Empfehlung:

70% SELBSTHILFE

30% SESSIONS

bei ausgebildeten JSJ-Praktiker*Innen

ANWENDUNGEN:

Selbsthilfe: 2x 20 min.

Session: 60min. max.

Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ



Jin Shin Jyutsu

TÄGLICHE SELBST-ZUWENDUNG

= stärkt Deinen Selbstkontakt,
Deine „innere Zeugin“
Deine Selbstfürsorge

TÄGLICHE QUALITY-TIME

= aktiviert Deine Selbstheilungskräfte
Dein Nervensystem kann sich regulieren

MENTAL-EMOTIONALE HYGIENE

= hilfreiche Bilder, Strategien pflegen
= beschränkende Glaubenssätze verändern
= hilft dir zu einem neuen Umgang mit deinen
Emotionen
= neues Selbstbild kann entstehen
= stärkt Deinen Selbstwert

Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ

„ENERGIE kann niemals ermüden.“

**„Es geht nicht darum, etwas hinzuzufügen–
sondern eher darum, wie ich die Gründe
meiner Disharmonie aufschließen kann.“**

Mary Burmeister

Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ



Jin Shin Jyutsu

**=> DU als PERSON,
DEINE UMGEBUNG,
Deine GESCHICHTE,
DEINE PRÄGUNGEN / EINSTELLUNGEN**

sind RELEVANT

für die Entstehung
und auch für die LÖSUNG
des Energiestaus, der Ansammlung

**Daraus wird dann DEIN persönliches
STRÖM- „PROJEKT“**

Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ



SICHTWEISE VON DISHARMONIEN im JIN SHIN JYUTSU:

- ENERGIE kann**
- * im Körper ungleich verteilt sein**
 - * gestaut werden (.....Ansammlungen)**
 - * ihre Richtung umkehren**

Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ



Mögliche URSACHEN VON DISHARMONIEN

- *UNFÄLLE, TRAUMATA**
- *WETTER/UMWELT-EINFLÜSSE**
- *GESELLSCHAFT & UMFELD**
- *unser LEBENSSTIL**

- *unser EMOTIONALER RUCKSACK**
- *unsere EINSTELLUNGEN**

- * TRANSGENERATIONALE VERSTRICKUNGEN
bzw. VERERBUNG von MUSTERN**

Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ



JIN SHIN JYUTSU IST

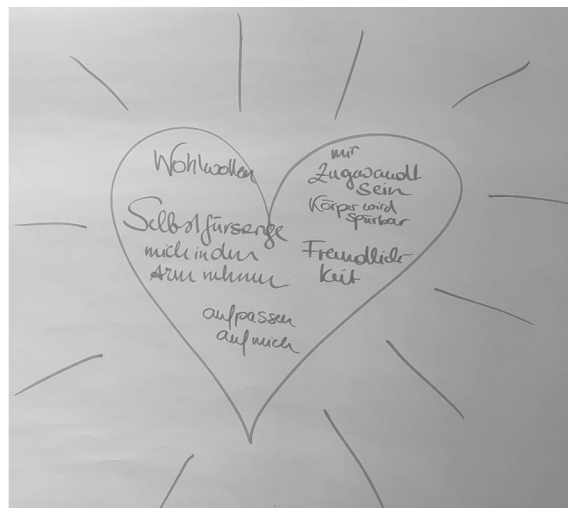
HILFE ZUR SELBSTHILFE

Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ



**Beim Anwenden von JIN SHIN JYUTSU
ist eine ganz wichtig:**

**DEINE INNERE ZEUGIN.
Sie ist wohlwollend präsent und beobachtet:**



Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ



**Unsere Gefühle sind
TEIL unserer LEBENDIGKEIT &
unseres MENSCH SEINS und
dürfen gefühlt werden!**



Sie haben mit menschlichen Bedürfnissen
zu tun, die wir alle gemein haben:
Sicherheit, Verbundenheit, Genährt sein,
Freiheit, Wachstum,...

Es gibt angenehme und unangenehme
Gefühle.
Falsche Gefühle gibt es nicht!!!

Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ



**ZUM WOHLWOLLENDEN UMGANG
mit unangenehmen Gefühlen:**

RAIN Meditation nach Tara Brach:

RECOGNIZE: Realisieren/Erkennen

ACCEPT: Akzeptieren/Annehmen

INVESTIGATE: Erforschen

NURTURE: Nähren

Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ



FINGER STRÖMEN



hilft uns, unsere Emotionen und Gedanken zu harmonisieren.

Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ



DAUMEN STRÖMEN

SELBST(UR)VERTRAUEN - SORGE



Alle PROJEKTE, die mit Verdauung zu tun haben, Haut, NS, Magen, Milz

Element: **ERDE**

Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ



Jin Shin Jyutsu

ZEIGEFINGER STRÖMEN



MUT/LEBENSFLUSS - ANGST

**Projekte mit den Zähnen,
Muskeln, Rücken, Knochen,
Fortpflanzungsorgane, Blase,
Niere**

Element: **WASSER**

Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ



Jin Shin Jyutsu

MITTELFINGER STRÖMEN



WUTKRAFT – KREATIVITÄT

**Projekte mit der Verdauung
Müdigkeit, Augen, Leber,
Gallen Blase**

Element: **HOLZ**

Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ



RINGFINGER STRÖMEN



LEBENSFREUDE - TRAUER

**Projekte mit Atem, tiefe
Haut,
Lunge, Dickdarm**

Element: **LUFT**

Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ



Kleinen FINGER STRÖMEN



**Authentizität – Bemühung,
Anstrengung**

**Projekte mit innerem Knochen,
alles was auf -itis endet, Herz,
Dünndarm**

Element: **FEUER**

Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ



Handflächen STRÖMEN



**LEBENSQUELLE/VERBUNDENHEIT –
SCHULD, SCHAM**

**ZENTRIERUNG
ANBINDUNG
ALLE EBENEN
Nabel, Zwerchfell**

Element: **URFEUER**

Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ



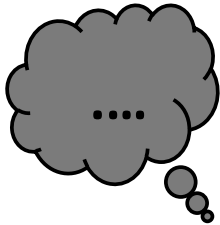
**JIN SHIN JYUTSU
IST**

**MICH KENNEN LERNEN
MIR SELBST HELFEN LERNEN**

Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ



RAUM FÜR



DEINE FRAGEN DEINE GEDANKEN

Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ



**Alles Gute für Dich
&
Danke
für Dein Interesse!**



www.praxis-landeplatz.at

Vom achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Gefühlen – Achtsamkeitstag 2024 – PRAXIS LANDEPLATZ