

Je hoeft niet
uit **balans**
te raken
om in balans
te komen

Jin Shin Jyutsu

Helende levenskunst

Je eigen handen zijn je grootste geschenk als het erom gaat gezond en vitaal te blijven. Dat is de gedachte achter Jin Shin Jyutsu, een verrassend praktische en toegankelijke vorm van zelfzorg voor lichaam en geest.

De term Jin Shin Jyutsu bestaat uit drie begrippen. *Jin* betekent mens, *shin* is het woord voor schepper of voor goddelijke energie, en *jyutsu* betekent kunst. Je zou het dus kunnen vertalen als 'de kunst van de schepper via de mens'. Het verhaal over het ontstaan van deze vorm van zelfzorg lijkt een mooie fabel, maar de hoofdpersoon, de Japanse zijderupskweker Jiro Murai, heeft zo'n honderd jaar geleden echt geleefd. Op een dag werd Jiro Murai ernstig ziek. Artsen zeiden dat ze niets meer voor hem konden doen, daarom trok hij moederziel alleen naar een berghut om daar in vrede met de goden te sterven. Terwijl Jiro in de hut lag, kreeg hij visioenen waarin hij boeddha's en heiligen zag, die met hun handen en lichaam ongewone houdingen aannamen. Ervan overtuigd dat daar een bedoeling achter zat, begon Jiro de houdingen en handgebaren na te doen en hij voelde hoe zijn levenskracht terugkwam.

Bovendien werd hij zich bewust van de energiestromen in zijn lichaam. Toen zijn familie Jiro na enige tijd kwam opzoeken om hem de laatste eer te bewijzen, vonden ze geen dode, maar een kerngezonde, vitale man. Jiro keerde met een missie terug naar zijn dorp: op basis van wat hij had meegemaakt, ontwikkelde hij een helingsfilosofie, die ook anderen kon helpen. Het was het begin van de levenskunst Jin Shin Jyutsu.

Harmonieus stromen

Volgens Jin Shin Jyutsu is alles energie: hemel, aarde, mens, dier, plant en ding. Die scheppende energie stroomt in banen door je lichaam en verzorgt geest, organen en lichaamsfuncties. De energie is afkomstig uit de bron, de kosmische energie waaruit alle materie - dus ook wij mensen - is voortgekomen. Als de energie vrij kan stromen, zijn we gezond en vitaal. Maar als er iets scheefloopt, kan er 'kortsluiting' ontstaan. >



De gave om met je eigen handen te heilen heeft iedereen - vaak doe je het al intuïtief

De oefeningen op de volgende pagina's helpen je om Jin Shin Jyutsu zelf te ervaren. Eventueel kun je bij een aanraking proberen bewust contact te maken met je energie, die voelbaar kan zijn als een vibratie of subtiele puls. Maar aandacht voor wat er gebeurt, is geen must. Een Jin Shin Jyutsu houding is ook weldadig als je ondertussen tv kijkt of leest.



We iterusten-oefening

Ga op je rug in bed liggen. Houd één been gestrekt en leg de voet van het andere been tegen de binnenkant van de knie van het gestrekte been. Dit helpt om uit je hoofd te komen en te ontspannen. De plek waar je voet ligt, wordt in Jin Shin Jyutsu 'de algemene genezer' genoemd. Een belangrijke plek, want door uit te ademen laat je alle ballast los, wat ontspant en verlicht.

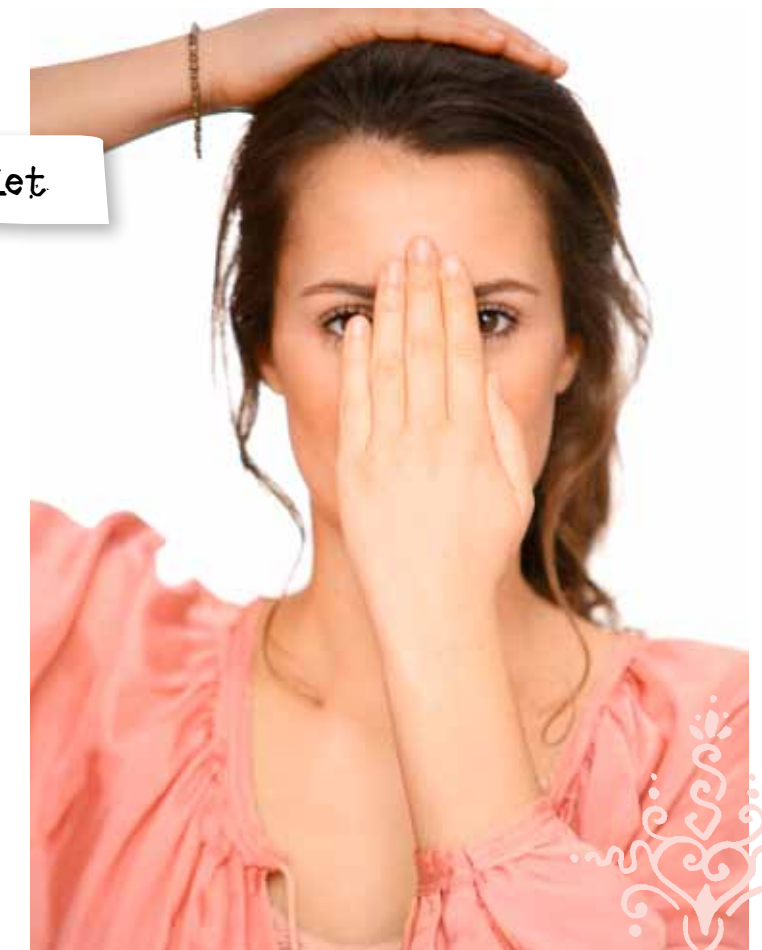
Jin Shin Jyutsu draait niet om doen, maar om zijn

> Je krijgt bijvoorbeeld last van ongemakken na een grote lichamelijke of geestelijke schok. Je handen zijn de sleutel om deze te helpen genezen. Via simpele grepen die de energie in je lichaam weer harmonieus laten stromen, ben je je eigen helende kracht. Daarnaast kun je je handen ook gebruiken als onderhoudsinstrumenten om je lichaam en geest gezond te houden. Leren werken met Jin Shin Jyutsu is niet moeilijk. Je kunt al een begin maken met een goed instructieboek, maar er worden ook cursussen in gegeven. Bij Henny Cramers bijvoorbeeld van de Praktijk voor Levenskunst in Delft. "Ik raad mijn cursisten altijd aan om eerst te ervaren hoe het werkt, de theorie komt eventueel later wel. Gewoon beginnen met voelen, ervaren, uitvogelen, de grepen toepassen en je laten leiden door wat er met je gebeurt. Het principe is simpel: wat weldadig aanvoelt, is goed. Je kunt niets fout doen, er zijn geen grepen waarmee je pijn of schade kunt veroorzaken."

Raam naar de hemel

Jin Shin Jyutsu beschrijft 26 knooppunten in de energiebanen die door je lichaam lopen, de zogeheten Veiligheids Energie Sloten (VES). Voor het gemak worden ze vaak kortweg 'sloten' genoemd. De grepen concentreren zich op die knooppunten. Bij elk knooppunt hoort een lichamelijke functie, maar ook een geestelijk of spiritueel kenmerk. Neem bijvoorbeeld slot 4, dat de dichtelijke naam 'Raam naar de hemel' heeft. Die plaats ligt in de nek, tegen de haargrens aan. Veel mensen leggen hun hand instinctief op die plek als ze geborgenheid of rust nodig hebben. Terwijl een methode als acupunctuur druk uitoefent en acupunctuur met naalden werkt, gaat het bij Jin Shin Jyutsu om de zachte aanraking. Ook de heling is moeiteloos. Je hoeft geen energie aan de plek af te geven via je handen; je greep nodigt de energie uit die al beschikbaar is in het lichaam en in de kosmos. Deze zachte vorm van zelfzorg draait dus niet om doen, maar om zijn. Je bent niet de doener, maar de ontvanger. En dat kan even een omschakeling zijn.

Henny Cramers: "Mensen denken vaak dat je iets waardevols niet tot stand kunt brengen zonder moeite of pijn. Maar het kan wél. Je hoeft jezelf niet uit balans te brengen om in balans te komen." Starre regeltjes over hoe het precies moet, bestaan niet. "Moeten is gebaseerd op angst, en angst is niet pro-



Om de dag te beginnen of ontspannen af te sluiten

Een van de energiebanen die door je lichaam lopen, is de Hoofd Centrale Stroom, die in het midden van het lichaam loopt en wordt gezien als onze levensbron. De volgende oefening harmoniseert deze stroom en geeft je 's ochtends de energie om op gang te komen. Doe je hem 's avonds, dan helpt de oefening om lichaam en geest te ontspannen. Je kunt 'm zittend of liggend doen.

1. Leg je rechterhand op je hoofd en laat hem daar liggen.
2. Leg je linkerhand tussen je wenkbrauwen om hoofd, hart en stofwisseling nieuwe energie te geven.
3. Verplaats je linkerhand naar de punt van je neus. Dit revitaliseert maag en darmen en bevordert de bloedsomloop.
4. Leg je linkerhand dan op het kuiltje onder aan je keel. Dit brengt de schildklier in balans.
5. Door daarna je linkerhand op het midden van je borstbeen te leggen, verlevendigt je longen en bekken.
6. Laat je linkerhand tot het uiterste puntje van je borstbeen zakken. Je harmoniseert nu je hormonen en brengt de adrenaline in balans.
7. Leg je linkerhand op je schaambeentjes om de geslachtsorganen en darmen in harmonie te brengen.
8. Tot slot verplaats je de rechterhand van je hoofd naar je stuitje. Dit verbetert de bloedsomloop, vooral de circulatie in benen en voeten.



WERELDSE WIJSHEID

Het spirituele erfgoed van Jin Shin Jyutsu is opvallend rijk en veelzijdig. Grondlegger Jiro Murai haalde inspiratie uit allerlei bronnen: de christelijke én oosterse gebruiken van meditatie en vasten, maar ook het mythische en symbolische Japanse wijsheidsboek Kojiki. Dit bevat verhalen over goden, over goed en kwaad. Ook het bijna vijfduizend jaar oude 'Boek van de Gele Keizer' inspireerde Jiro door de daarin verzamelde kennis van traditionele oosterse geneeskunst. Jiro's leerling Mary Burmeister maakte de leer wat meer 'westers'; ze voegde onder andere christelijke symboliek toe. De numerologie en symboliek van Jin Shin Jyutsu heeft ook sterke banden met de kabbala, de joodse mystieke stroming en met de tarot.

Snelle handgrepen om emoties te verzachten

Een van de simpelste manieren om met Jin Shin Jyutsu te beginnen, is het vasthouden van één vinger of al je vingers na elkaar, met de vingers van de andere hand. De aanraking van je vingers werkt - net als bij reflexologie - in op een ander en groter gebied van je lichaam. Via je vingers kun je je lichamelijke, spirituele én emotionele welzijn beïnvloeden.

- * Houd je duim vast om zorgen te verzachten, of maag, milt en huid te verzorgen. Deze greep is ook behulpzaam bij verteringsproblemen of een (te) vol gevoel.
- * Houd de wijsvinger vast voor het verminderen van angst. Je voorziet zo ook je spieren, blaas of nieren van helende energie. Deze oefening kan helpen bij kuitkramp.
- * Het vasthouden van de middelvinger verzacht woede. Deze greep helpt bij hoofdpijn, problemen met galblaas, lever of bloed.
- * Doe een greep op de ringvinger om verdriet te verminderen of problemen met longen, dikke darm en slijmvliezen te helpen voorkomen of verminderen.
- * De pink vasthouden brengt balans als alles je te veel moeite kost. Het heelt hart, dunne darm en botten.

Hoe voelt je vinger voor de greep aan, en hoe erna? Is er verschil? Is de vinger meer ontspannen en koeler, of juist vitaler en warmer? Deze werking is wat je nu nodig hebt. Zo leer je je eigen lichaamstaal beter begrijpen.



Vijf minuten-opfrisser

Heb je een drukke werkdag achter de rug, wordt het je allemaal even te veel of heb je behoefte aan wat steun en geborgenheid? Slot 26, de bestuurder, maakt vredig, harmonieus en vitaal. Je raakt het van twee kanten aan door jezelf aandachtig te omhelzen.

Reik met je armen achterom naar het einde van elk schouderblad, voorbij je oksel. Ontspan je schouders en adem uit, terwijl je visualiseert dat je alle ballast, spanning en vermoeidheid uitademt. Visualiseer bij het inademen hoe nieuwe, verfrissende energie je lichaam instroomt. Vijf minuten is genoeg voor deze oefening, maar langer mag natuurlijk altijd. Sluit af door even te voelen wat de oefening met je heeft gedaan, en maak jezelf dan rustig los uit de omhelzing.

Alles wat je doet is goed.

Je kunt niets fout doen

- > ductief. Jin Shin Jyutsu helpt je om contact te maken met het zelfhelende vermogen van je lichaam.”
 “Vertrouwen op het zelfhelende vermogen van je lichaam is de basis. Zonder ons daar echt bewust van te zijn, passen we het vaak al intuïtief toe. We leggen bijvoorbeeld een hand op een pijnlijke plek op een manier die precies lijkt op een houding in Jin Shin Jyutsu,” zegt Henny Cramers, die lesgeeft in deze levenskunst. “De eerste serie houdingen die ik zelf toepaste, werd mijn favoriet. Later kwam ik erachter dat die serie in boeken anders wordt beschreven. Ik paste me aan, maar toen werd de werking minder. Sindsdien laat ik me vooral leiden door wat mijn lichaam vraagt.”

Nieuwe vitaliteit

Als alle sloten optimaal functioneren, vertaalt zich dat in een gevoel van spiritueel en lichamelijk welzijn. Wanneer en in welke mate dat gebeurt, is voor iedereen verschillend. Ook de boodschappen die je lichaam je geeft bij beoefening van Jin Shin Jyutsu kunnen divers zijn: van subtiel tot heel duidelijk. Henny Cramers: “Sommige cursisten kunnen meteen beschrijven hoe de energie door hun lichaam stroomt; bij anderen komt het na een paar weken. Soms lijkt er helemaal niets te gebeuren. Dan ervaar je misschien pas later een nieuwe vitaliteit in je hele lichaam of op de behandelde plek. Het resultaat van beoefening kan ook een gevoel van totale ontspanning of meditatieve rust zijn. Alles is goed. Het gaat steeds om het welbehagen en de unieke ervaring van je eigen lichaam.”

De term ‘levenskunst’ kan dus een beetje misleidend zijn. Jin Shin Jyutsu is geen kunst in de zin van iets moeilijks wat maar weinig mensen gegeven is. Het kunstige zit hem hierin dat het een individuele weg is, die je vormgeeft op je eigen, unieke manier. Jij bent de kunstenaar. Jin Shin Jyutsu ziet geen grenzen, maar juist oneindige verbindingen die gelegd kunnen worden tussen lichaam en geest, tussen mens en kosmos. Er is een eindeloze ontwikkeling mogelijk, een spiritueel pad voor de rest van je leven. Maar je kunt Jin Shin Jyutsu ook heel aards opvatten. Als een soort receptenboek voor zelfzorg en het voorkomen of verminderen van kwaaltjes. 🌸

TEKST ASTRID MARIA BOSHUISEN

FOTOGRAFIE HAROLD PEREIRA STYLING NICOLE DE WERK

MET DANK AAN HUNKYDORY, BY TI MO, ZILALILA



Een sterker immuunsysteem

Slot 3, de schenker van harmonie, heet ook wel het natuurlijk antibioticum. Hier loopt de zogenaamde dikke-darmmeridiaan, en een gezonde darmflora is belangrijk voor je weerstand.

- * Kies eerst voor de linker- of rechterkant van je lichaam. Stel je een driehoek voor tussen je schouderblad, wervelkolom en hals en leg daar je hand op.
- * Heb je een infectie? Druk de duim van je vrije hand eerst op de wijsvingernagel van diezelfde hand, dan op de nagel van de middelvinger en vervolgens op die van de pink. Dit bevordert de genezing.

INFORMATIE

* www.jinshinjyutsu.nl

* Henny Cramers, Praktijk voor Levenskunst: www.jinshinkunst.nl

MEER LEZEN?

* ‘Praktijkboek Jin Shin Jyutsu, de helende kracht van uw handen’, Ilse-Marie Fahrnow, Milinda Uitgevers

* ‘Oorspronkelijke Jin Shin, Japanse fysio-filosofie’, Mieke Berger, uitgeverij Altamira-Becht

* ‘Handboek Jin Shin Jyutsu’, Alice Burmeister en Tom Monte, uitgeverij Bres