

## Je gezondheid heb je al in de hand

**Jin Shin Jyutsu. Dan denk je aan een vechtkunst. Een workshop verder en het blijkt over je eigen zelfhelende vermogen te gaan. Ook een soort vechten, vreedzaam en voor gezondheid.**

*Door Annelies van der Ouw*

Jin Shin Jyutsu is een vreedzame krijger. En het gaat over zelfheling met je eigen vingers. Je handen fungeren letterlijk als startkabels om je energieaccu weer op te laden. Je plaatst ze op specifieke energiepunten, de zogenaamde veiligheidsenergiesloten. Het zijn er in totaal 26 en je vindt ze aan beide zijden van je lichaam. Ze fungeren als stroomonderbrekers, die je lichaam beschermen tegen veranderingen in de energiestroom. Het is de kunst van jezelf leren kennen. Van moeiteloos zijn. Letterlijk betekent Shin Jyutsu 'de Kunst van de Schepper via een compassievol persoon'. Pure Levenskunst, dus. De mogelijkheid om deze kunst te leren kennen greep ik met beide handen aan. En dat bedoel ik ook letterlijk. De Jin Shin Jyutsu-kunst lijkt op het eerste gezicht meerdimensionaal en complex, maar aan de basis ligt de eenvoud: het gaat om je eigen ervaring. Geen vaste regels maar richtlijnen, je intuïtie duwt je vanzelf in de juiste richting. Je hoeft ook niet over wonderbaarlijke genezingsgaven te beschikken. Het enige wat je doet, is energie weer in balans brengen. Met je eigen lichaam.

'Wees je eigen ervaring', is dan ook het credo van Mary Burmeister, degene die de techniek in het westen herintroduceerde. En het prettige is dat je er niet alleen anderen, maar ook jezelf mee kunt behandelen. Dat is ook wat Henny Cramers in ons land zijn cursisten leert: zichzelf in balans brengen. In de ruime cursusruimte in de schaduw van een grote woontoren in Delft heeft hij ook zijn praktijk. De ramen zijn zo geplaatst dat je alleen erg hebt in de voetbalwedstrijd aan de overkant van de sloot op de voetbalvelden.

### Lapmiddel?

Henny begint zijn zelfhulp cursus met verhalen. Hij vertelt uitgebreid en boeiend. Over bijvoorbeeld de parallellen met andere geneeskunsten die gebruik maken van energiemeridianen als acupunctuur, acupressuur en Emotional Freedom Techniques (EFT). Er schijnen zelfs raakvlakken met de Mayacultuur te zijn. Jin Shin Jyutsu is de bevestiging van die universele energiestroom, van de bron, en tegelijk ook van het allesomvattende niets, zo leer je van Cramers.

Is Jin Shin Jyutsu het zoveelste lapmiddel dat je zo snel mogelijk van je lichamelijke problemen afhelpt en je tegelijkertijd weer wat bijverschijnselen oplevert? Nee. Jin Shin Jyutsu kent geen problemen. Last van energiestagnatie, of verkramping? De bedoeling van Jin Shin Jyutsu is energie vrij te laten stromen zonder dat de oorzaak van 'het probleem' gekend hoeft te zijn.



### Het verhaal van Jiro Murai

Hoewel eeuwenoud, werd Jin Shin Jyutsu honderd jaar geleden herontdekt door de Japanner Jiro Murai. Hij werd op zijn 26<sup>ste</sup> door zijn ongezonde levensstijl door zijn artsen opgegeven. Murai vroeg aan zijn naasten of ze hem naar de familieberg hut wilden brengen om hem daar een week alleen te laten. Het enige dat Murai die week deed was vasten, mediteren en beurtelings zijn vingers vasthouden. Hij was veelal niet bij bewustzijn en zijn lichaam werd steeds kouder. Totdat hij na een aantal dagen door een intense hitte werd bevangen. Een grote kalmte en innerlijke rust maakte zich van hem meester. Toen zijn familieleden hem de achtste dag kwamen opzoeken, waren ze stomverbaasd. Murai's vader, een gerespecteerd arts, constateerde dat zijn zoon zo goed als genezen was. Vanaf dat moment was Murai junior vastbesloten zich te wijden aan de geneeskunst. In zijn gretige zoektocht naar kennis verdiepte hij zich in een enorme diversiteit aan ziekten om zo het verband met de oorzaken van lichamelijke disharmonie te onderzoeken. Zijn verkregen inzichten vatte hij samen in de term 'Jin Shin Jyutsu'. Later heeft de Japans-Amerikaanse Mary Burmeister, die Murai bij een gemeenschappelijke vriend ontmoette, op verzoek van Murai zijn kennis in de VS en daarna ook wereldwijd verspreid.

## Startkabels

Bij Jin Shin Jyutsu heb je alleen je ademhaling en je handen nodig, legt Henny uit. Je handen fungeren letterlijk als startkabels om je energieaccu weer op te laden. Je plaatst ze op specifieke energiepunten, de zogenaamde veiligheidsenergiesloten. Het zijn er in totaal 26 en je vindt ze aan beide zijden van je lichaam. Ze fungeren als stroomonderbrekers, die je lichaam beschermen tegen veranderingen in de energiestroom. Zodra zo'n energieslot zich sluit, kan een corresponderend lichaamsdeel waarschuwingssignalen af gaan geven. Tot dusver heel logisch. Maar we gaan verder: de veiligheidsenergiesloten bevinden zich op stroompatronen of energiebanen in ons lichaam, die zorgen voor eenheid in de ogenschijnlijk afzonderlijke lichaamsdelen. Dat zijn de zogenaamde beheerdersstroom, de bemiddelaarsstroom en de hoofdcentrale stroom.

Het wordt al wat gecompliceerder bij de negen 'diepten' of energiekwaliteiten, die verwijzen naar het verloop van ongemantifesteerd naar gemantifesteerd verdichtingsniveaus van energie. De negende diepte staat voor dat wat niet gekend kan worden, voor 'No-thing', Ain. De achtste is Ain Sof of 'Every-thing', de zevende het Licht of 'Some-thing out of Every-thing'. Bij de zesde diepte vormt de universele levensenergie zich tot de blauwdruk van onze individuele levensenergie. In de zesde tot en met eerste diepte bevinden zich, op verschillende dieptes, ook de 26 veiligheidsenergiesloten. Een beetje basiskennis kan helpen, maar je hoeft niet alle theorie te beheersen voordat je je eigen ervaring kunt beginnen, zegt Henny wanneer hij bemerkt dat enkele cursisten moeilijk kijken.

Sterker nog, we doen het al intuïtief. Kinderen zitten vaak op hun handen. Daarmee raken ze energieslot 25 aan dat kalmt bevordert en energie geeft. En we zitten allemaal wel eens met gekruiste armen, vooral wanneer we ons ongemakkelijk voelen. We houden dan energieslot 19 vast op onze bovenarmen en ellebogen, wat het vertrouwen in ons innerlijk weten versterkt en ons in perfect evenwicht brengt.

Verkramping is vaak het resultaat van emoties. Basisemoties als zorgen, angst, woede, verdriet en pretentie - in de zin van de schijn ophouden, een masker op hebben - hebben alle één achterliggende oorzaak: ANGST. In hoofdletters. Volgens Mary Burmeister is 'FEAR' namelijk een acroniem van 'False Evidence Appearing Real'. Ofwel, het denken labelt opgedane ervaringen en geeft er een waardeoordeel aan die het ervaren in het nu kleurt. We leren onszelf gekunsteld gedrag aan om die angst te vermijden. Zo houden we onze energieblokkades (on)bewust in stand. Laat je de verkramping los, dan komt je energie moeiteloos in beweging. Volgens Jin Shin Jyutsu is uitademen, ofwel loslaten, daarom minstens net belangrijk als inademen, of ontvangen. De ademhaling wordt gezien als het meest volmaakte instrument waarmee je de energie kunt laten stromen.

Het ervaren van een zelfbehandeling bleek een ervaring op zich. Eén van de medecursisten leek het toe dat, wanneer hij zichzelf behandelde, zijn organen weer op zijn plek vielen. Bij een andere cursist was de uitwerking van Jin Shin Jyutsu ook hoorbaar: bij elke zelfhulpessie begon ze meteen zachtjes te snurken. Mijn eigen ervaringen waren minder spectaculair. Ik had rillingen, maar dat kwam hoogstwaarschijnlijk van het openstaande raam. En mijn buik maakte verontruste geluiden. Nochtans niet vreemd, zo net na de lunch. Wel vond ik het uitermate rustgevend. Maar ook weer niet zo rustgevend als mijn medecursiste.



**Zelfgenezing met Jin Shin Jyutsu: het enige gereedschap zijn je eigen vingers. Op de goeie plek wel te verstaan.**

## Beproeft

In de weken erna trachtte ik mijn ervaring te vergroten. Na een paar dagen aardig bezig te zijn geweest dacht ik weer aan mijn snurkende medecursiste. Zodra ik vlak voor het slapengaan mijn vingers beurtelings vastpakte, kwam ik stevast niet verder dan mijn middelvinger. Dit inmiddels beproefde slaapmiddel bleek ook uitstekend te werken tijdens de elf uur durende vlucht naar mijn vakantiebestemming. Ik had meer dan vijf uur geslapen in een vliegtuigstoel! En de voeten en benen van mijn zoon, die miselijk en met buikpijn toch in slaap was gevallen, begonnen te schudden zodra ik de energiesloten vasthield die zijn spijsverteringsstelsel moesten harmoniseren. De volgende ochtend werd hij wakker alsof er niets was gebeurd. Zou het dan toch...? Was het ook geen toeval dat ik binnen tien minuten van een aanval van oogmigraine verlost was toen ik mijn middelvinger had vastgehouden? En hoe zit het met die geïnfecteerde schaafplek, die met de gangbare zalfjes maar niet genas? Na wat gerichte zelfbehandelingen knapte de verwonding dusdanig op dat ik zelfs mijn afspraak met de huisarts heb moeten annuleren. Ik wil het graag geloven dat het Jin Shin Jyutsu is geweest. Maar harde be wijzen, nee, dat dan weer niet.

In het handboek Jin Shin Jyutsu® van Mary's schoondochter Alice Burmeister worden meer wonderbaarlijke genezingen gepresenteerd. En ook Henny Cramers voelt zich een stuk beter sinds hij zichzelf elke avond een behandeling geeft. Hij slikt, naar eigen zeggen, zelfs geen supplementen meer, en daar voelt hij zich beter bij dan ooit. Hij is ook al jaren niet ziek geweest.

Jin Shin Jyutsu lijkt een beetje op de heilige graal. In onze zoektocht langs ingewikkelde goochelshows van deskundigen, pillen en andere symptoombestrijders, blijken we terug te moeten keren naar de eenvoud. Naar onze levensvonk. Volgens Jiro Murai ligt daarin al die tijd de sleutel tot onze gezondheid. Gewoon voor het oprapen.

## Symboliek van getallen en letters

Mary Burmeister heeft bij het overdragen van haar kennis via geschreven teksten bewust gebruik gemaakt van universele symboliek als numerologie en astrologie. Alle woorden zijn zorgvuldig gekozen en geplaatst. Zo refereert ze regelmatig aan het grammaticaal incorrecte 'KNOW MY-SELF IT IS, IS'. 'IT' staat voor 'Infinite Truth', 'IS' voor 'Infinite Self', en de tweede 'IS' voor 'Impersonal Self'. Wat zoveel betekent als dat je door je Oneindige Zelf en de Oneindige Waarheid een Onpersoonlijk Zelf leert kennen, zonder ego.

Ook de nummers van de energiesloten hebben een diepere betekenis. Alle oneven nummers zijn mannelijk, de even vrouwelijk. De sloten corresponderen met een planeet, een kleur en een betekenis, een oude wijsheid. Zo betekent het getal '1' zelfbewustzijn, het ware zelf, waarbij alle schepping voortspruit uit eenheid. Het veiligheidsenergieslot 1 (binnenkant knie) verbindt de extreme hoogte (hoofd) met de extreme diepte (voeten).

Meer: [www.jinshinkunst.nl](http://www.jinshinkunst.nl) en [www.jinshinjyutsu.nl](http://www.jinshinjyutsu.nl).

Lezen: *Handboek Jin Shin Jyutsu®*, Alice Burmeister en Tom Monte, Uitgeverij Synthese.

## Jin Shin Jyutsu is Levenskunst in de praktijk

Jin Shin KUNST - Henny Cramers

[Praktijk voor Levenskunst](http://www.jinshinkunst.nl)

Mozartlaan 416-A  
2625 CR DELFT

[www.jinshinkunst.nl](http://www.jinshinkunst.nl)  
[info@jinshinkunst.nl](mailto:info@jinshinkunst.nl)

06 - 242 131 33  
015 - 301 01 03