

Die Kraft in den Händen

Um etwas zu tun brauchen wir einerseits eine Idee, einen Gedanken, einen Wunsch, ein Ziel. Doch um Ideen, Gedanken und Ziele umzusetzen, um Wünsche zu erfüllen brauchen wir ... Hände.

Beim Erlernen der „Meditation der vier Himmelsrichtungen“, bei der bei einer Sequenz ca. 7 Minuten lang die eigenen Hände betrachtet werden, sagte eine Ausbildungskollegin zu unserer Seminarleiterin: „Es war, als hätte ich meine Hände zum ersten Mal im Leben gesehen.“ Unsere Lehrerin antwortete darauf: „Vielleicht HAST du sie zum ersten Mal im Leben gesehen.“ (Im Sinne von: Angesehen. Betrachtet. Dich damit beschäftigt.)

Heilkünste bedienen sich der Hände wie Künstler ihre Hände gebrauchen, um Meisterwerke zu schaffen. Dem Baumeister des Taj Mahal wurden nach Fertigstellung des Meisterwerks vom Auftraggeber beide Hände abgehackt, damit er es kein zweites Mal errichten konnte.

Um Massagen zu geben, um Akupressur auszuführen, um Reiki anzuwenden – unabhängig ob für sich selbst oder für andere – immer brauchen wir unsere Hände. In vielen asiatischen Heilkünsten wird dem Körper und all dem, wozu wir ihn brauchen viel mehr Aufmerksamkeit entgegengebracht als sonst wo. Die Hände und Füße genießen ganz besondere Wertschätzung.

Während Reiki im Ruf steht, dass man dazu eine lange (oft teure) Ausbildung und geheimnisvolle Symbole braucht, ist nun eine weitere asiatische Heilungs- und Entspannungsmethode bzw. –kunst „auf dem Markt“ zu finden. Sie nennt sich Jin Shin Jyutsu. Auf einen ganz kurzen Nenner gebracht, wird im Jin Shin Jyutsu Akupressur und Reiki zu einer genial angenehmen Anwendungstechnik verquickt, die einfach zu erlernen und einfach in der Anwendung ist.

Interessentinnen und Interessenten finden im Internet oder im GU-Ratgeber „Jin Shin Jyutsu“ von Nicola Kessler und Christiane Kührt zahlreiche Anwendungsbeispiele, die keinerlei weiterer Erklärungen bedürfen. Die spürbare Wirkung ist Erklärung genug.

STRESS- UND KONFLIKTBEWÄLTIGUNG

Silvia Zuba, Trainerin

Tel.: 0650 3830 305

Homepage: www.leben-lernen.co.at

Wege gehen, Ziele erreichen