Sich selbst kennen – sich selbst helfen lernen

Einfach. Sanft. Kraftvoll.

Jin Shin Jyutsu

Diana Mantschuk

Obere Sommerbachstr. 55
34225 Baunatal - Großenritte
+ 49 (0) 179 66 99 300
jsj.mantschuk@gmail.com
www.jsj-mantschuk.de

Was ist Jin Shin Jyutsu ?

Jin Shin Jyutsu ist eine traditionelle, ganzheitliche Physio-Philosophie, die der Weisheit der Natur folgt und den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet. Sie lädt Dich ein, wieder in Einklang mit Dir selbst zu kommen und Deine inneren Ressourcen zu entdecken.
Ob Du Dir bei **körperlichen Beschwerden, gesundheitlichen Belastungen oder mentalem Stress** Unterstützung wünschst oder **präventiv etwas für Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden** tun möchtest – Jin Shin Jyutsu kann Dir einen geschützten, wohltuenden Raum schenken, in dem Du zur Ruhe kommen, loslassen, Dich regenerieren und neue Kraft schöpfen darfst.
Jin Shin Jyutsu lässt sich leicht in den Alltag integrieren und lädt Dich ein, selbst aktiv zu Deinem Wohlbefinden beizutragen.

"Die Kunst des Schöpfers durch den wissenden, mitfühlenden Menschen"



Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurden die Prinzipien des Jin Shin Jyutsu von **Meister Jiro Murai** (1886- 1960) in Japan wiederentdeckt.
Er widmete sein ganzes Leben der Erforschung und Weiterentwicklung dieser Harmonisierungskunst.

Jin Shin Jyutsu ist für mich NICHT-TUN ...
sondern ausatmen, lächeln und sich berühren.
- Diana Mantschuk -

Jiro Murais langjährige Schülerin war **Mary Burmeister**, die seine Studien und Erkenntnisse in den 1950er Jahren von Japan in die USA und damit in die westliche Welt brachte.



Mary Burmeister
(1918 - 2008)
Anfang der 1960er Jahre begann sie, die Kunst des Jin Shin Jyutsu zu lehren und ihr Wissen weiterzugeben.
Heute wird Jin Shin Jyutsu von **Tausenden Menschen weltweit** studiert und praktiziert.

Die Lehre des Jin Shin Jyutsu arbeitet mit **26** sogenannten **„Sicherheits-Energieschlössern" (SES)**. Dabei handelt es sich um Energiebereiche, die sich auf der Vorder- und Rückseite des Körpers befinden.

Werden diese Bereiche – bewusst oder intuitiv – mit den Händen berührt, kann der **Energiefluss harmonisiert** werden. Stauungen können sich lösen und körperliche sowie seelische Prozesse wieder ins Gleichgewicht kommen.
Dieses achtsame Berühren nennen wir **„Strömen"**.

Alle Griffe wirken ausgleichend und harmonisierend.
Im Mittelpunkt steht nicht das Bekämpfen einzelner Symptome, sondern die **Harmonie des ganzen Menschen**.
So können die eigenen Kräfte wieder ins Gleichgewicht kommen und **Wohlbefinden, Freude und Leichtigkeit** mehr Raum in unserem Leben finden.

Das **Anwenden des Jin Shin Jyutsu** führt uns zu **Selbst-Studium und Selbst-Hilfe**.

Durch den Prozess des **„MICH SELBST ERKENNENS“** werden wir uns der Weisheit unseres Körpers bewusst. Wir lernen, seine Botschaften wahrzunehmen und besser zu verstehen, um **Gleichgewicht und Harmonie** zu fördern.

Jin Shin Jyutsu ist eine **sanfte und zugleich kraftvolle Kunst** – als **Selbsthilfe** oder in einer **Einzel-Anwendung** bei einem ausgebildeten Praktiker.

Die Einzel-Anwendung
Während einer Einzel-Anwendung liegst Du **bequem und vollständig bekleidet** auf einer Liege. Dabei lege ich meine Fingerspitzen sanft – über der Kleidung – auf bestimmte **Sicherheits-Energieschlösser (SES)**, um den Energiefluss zu harmonisieren.

Die Anwendung dauert in der Regel **ca. 1 Stunde**.
Bei der ersten Einzel-Anwendung nehmen wir uns zusätzlich etwa **30 Minuten Zeit für ein persönliches Erstgespräch**.

Nach jeder Anwendung bekommst Du eine **individuelle Anleitung zur Selbsthilfe**. So hast Du die Möglichkeit, das Strömen selbstständig in Deinen Alltag zu integrieren.

Jin Shin Jyutsu beinhaltet **keine Massage oder Manipulation von Muskeln** . Die Anwendung geschieht ausschließlich durch **sanftes Auflegen der Hände**.

„Die Qualität deines GlücklichSEINS,
ist das Maß deiner Harmonie“
– Mary Burmeister –

Die große Umarmung ist eine einfache Anwendung zur **Selbsthilfe** und zeigt, wie unkompliziert Jin Shin Jyutsu in den Alltag integriert werden kann.
Sie ist für Menschen jeden Alters geeignet und kann dabei unterstützen, das **persönliche Wohlbefinden zu fördern und die Selbstregulierungskräfte zu stärken.**.

Für einen Moment Pause machen …



Lege Deine **rechte Hand in die linke Achselhöhle** und Deine **linke Hand in die rechte Achselhöhle**.

Nimm ein paar tiefe Atemzüge,
lass Deine Schultern sinken …

und genieße einfach diesen Moment.



Ich bin **Diana Mantschuk** und war vom ersten Moment an von der wundervollen Harmonisierungskunst des **Jin Shin Jyutsu** fasziniert.

Durch die einfachen, täglichen Anwendungssequenzen kann ich mir selbst **Zeit, Aufmerksamkeit und Selbstfürsorge schenken.**

Die Erfahrung, etwas für mich tun zu können und mein Wohlbefinden **in den eigenen Händen zu halten**, hat mich tief berührt und dazu bewegt, Jin Shin Jyutsu intensiv zu erlernen und zu vertiefen.

Meine Ausbildung begann mit einem **Intensivjahr** und wurde durch **zwei weitere Studienjahre** ergänzt. Die Ausbildung zur **Gesundheitspraktikerin DGAM** bei der Deutschen Gesellschaft für Alternative Medizin bildet die Basis für meine gesundheitspraktische Arbeit.

Ich begegne Dir dort, wo Du gerade stehst.

Gemeinsam schauen wir auf Deine vorhandenen Ressourcen und darauf, was Dich gerade stärken kann. So entstehen individuelle Wege und Impulse für mehr **Wohlbefinden, innere Stabilität und Leichtigkeit** in Deinem Leben.

Alle Informationen zu meinen Angeboten findest Du unter **www.jsj-mantschuk.de**

© Diana Mantschuk