

Sich selbst kennen – sich selbst helfen lernen

Einfach. Sanft. Kraftvoll.



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 tausende Jahre alte, ganzheitliche Kunst, die auf der Physio-Philosophie - der Weisheit der Natur beruht.

Sie lädt dich ein, wieder in Verbindung mit deinen eigenen inneren Ressourcen zu kommen. Durch das sanfte Berühren bestimmter Energiebereiche kann der freie Fluss der Lebensenergie unterstützt und das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele gefördert werden.

Der Name Jin Shin Jyutsu bedeutet wörtlich

Jin - wissender, mitfühlender Mensch
Shin - Schöpfer
Jyutsu - Kunst

**"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 des Jin Shin Jyutsu.



*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 das „**MICH SELBST ERKENNEN**“ lernen wir, die Botschaften unseres Körpers 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 der Anwendung liegst Du bequem und vollständig bekleidet auf einer Liege. Dabei lege ich meine Fingerspitzen sanft auf bestimmte Sicherheits-Energieschlösser (SES), um den Energiefluss zu harmonisieren.

Die Anwendung dauert ca. **1 Stunde**. Beim ersten Termin nehmen wir uns zusätzlich etwa **30 Minuten für ein persönliches Erstgespräch**.

In meiner Begleitung sind mir **Achtsamkeit, Wertschätzung und ein geschützter Raum** besonders wichtig. Hier darfst Du zur Ruhe kommen und **einfach SEIN** – ganz in Deinem eigenen Tempo.

Nach jeder Anwendung erhältst Du eine **individuelle Anleitung zur Selbsthilfe**, um das Strömen in Deinen Alltag zu integrieren.

Jin Shin Jyutsu ist **keine Massage oder Muskelmanipulation**. Die Anwendung erfolgt 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 einfachen, sanften und kraftvollen Kunst des **Jin Shin Jyutsu** fasziniert.

Durch die täglichen Selbsthilfe-Anwendungen kann ich mir 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

