

A decorative border surrounds the central text, consisting of a grid of handprints in various shades of gray and white. The handprints are arranged in a pattern that frames the central content.

*Jin Shin Jyutsu*<sup>®</sup>

仁  
神  
術<sup>®</sup>

*(Een Kunst van  
Zachte Aanraking)*

*Natuurlijke Positieve Zelfhulp  
voor Mensen  
Met Kanker*

**De informatie in dit boekje is op geen enkele wijze bedoeld als vervanging voor medische diagnose of behandeling.**

**De auteur gelooft, gebaseerd op haar persoonlijke ervaringen en overtuigingen, dat de informatie in dit boekje ondersteunend is voor en verenigbaar met medische toepassingen en/of enige andere complementaire benadering.**

**De informatie die dit boekje bevat, is bedoeld als aanvulling op het advies van je medische behandelaar(s), niet als vervanging. Het is van belang dat je te allen tijde je medische behandelaar raadpleegt voor je individuele behoeften en voor symptomen die een diagnose of medische aandacht vereisen. Niets met betrekking tot de persoonlijke ervaringen van de auteur en anderen in dit boekje is een substituuut voor diagnose en behandeling door je gezondheidszorgverleners.**

**De handelsmerken Jin Shin Jyutsu® en Kanji<sup>1</sup> zijn geregistreerde handelsmerken van Jin Shin Jyutsu Inc. en zijn hier gebruikt met de toestemming van Jin Shin Jyutsu Inc. Alle verwijzingen naar Mary Burmeister zijn met toestemming van Jin Shin Jyutsu Inc. en de erven van Mary Burmeister. Alle rechten voorbehouden.**

**Het materiaal in dit boekje is een weergave van de meningen en uitspraken van de auteur. Deze meningen en uitspraken representeren niet noodzakelijk de meningen, uitspraken en beleidslijnen van Jin Shin Jyutsu Inc.**

**Niets in dit boekje dient te worden beschouwd als het aanbieden van medisch advies of behandeling. Dit boekje is uitsluitend bestemd voor informatieve doeleinden en niet voor diagnose, medicatie of behandeling van welke gezondheidsaandoening dan ook. De informatie in dit boekje is bedoeld om het advies van je zorgverlener aan te vullen, niet om dit te vervangen. Je dient te allen tijde het advies van je medische zorgverlener op te volgen. Je dient te allen tijde je zorgverlener te raadplegen betreffende je persoonlijke behoeften en symptomen die mogelijk diagnose of medische aandacht behoeven. Niets met betrekking tot de persoonlijke ervaringen van de auteur of anderen in dit boekje is een vervanging voor diagnose of behandeling door je zorgverlener. De auteur, vertaler en Jin Shin Jyutsu Inc. zijn op geen enkele wijze aansprakelijk voor enig oneigenlijk gebruik of misbruik van het materiaal dat dit boekje bevat.**

<sup>1</sup> De Japanse tekencombinatie (kalligrafie) voor "Jin Shin Jyutsu®"



*Jin Shin Jyutsu*®

“De Kunst van de Schepper  
door de Mens met Mededogen”

(Een Kunst van Zachte Aanraking)

Fysio - Filosofie  
(Bewustzijn van Mijzelf)

Fysio - Psychologie  
(Begrip van Mijzelf)

Fysio - Fysiologie  
(Techniek voor Mijzelf)

In liefdevolle herinnering aan en in dankbaarheid voor  
Mary Burmeister.

# Marie's Journey

*"Toen ik in 2005 was gediagnosticeerd met borstkanker en de kanker daaropvolgend in 2007 terugkeerde, heb ik al het materiaal van Mary Burmeister's 3 Zelfhulp boeken gebruikt om mijzelf te helpen en ondersteunen tijdens mijn reis. Door mijn handen dagelijks op mijzelf te gebruiken in eenvoudige Jin Shin Jyutsu reeksen, was ik in staat om mijn stress te verminderen, mijn pijn te verzachten en mijn angsten en zorgen los te laten. Vele van de bijwerkingen en ongemakken van de behandelingen werden snel verlicht.*

*Door in staat te zijn mijzelf te helpen voelde ik me gesterkt. Mijn familie raakte betrokken bij mijn zorg. Dit transformeerde wat een eenzame reis had kunnen zijn in een dierbare gedeelde ervaring."*

Wat ik deel in dit boekje is mijn persoonlijke visie op Jin Shin Jyutsu.

Marie Blackford.(Jin Shin Jyutsu beoefenaar / kankeroverlevende)

Bezoek [www.jsjinc.net](http://www.jsjinc.net) . Meer informatie op pag. [23](#).

*Oorspronkelijke titel: Jin Shin Jyutsu® (An Art of Gentle Touch) Natural Positive Self Help for People With Cancer.  
Vertaling: Henny Cramers*

*Met dank voor de bijdrage aan de vertaling door Marie Blackford, David Burmeister, Maurice Weltens, Ria van Adrichem en Mirjam Duyser.*

# Achtergrond

'Jin Shin Jyutsu' betekent vertaald uit het Japans "De Kunst van de Schepper door de Mens met Mededogen". De leringen van Jin Shin Jyutsu omvatten alle aspecten van zijn: Geest ('Spirit'), Psyche ('Mind') en Lichaam ('Body').

Jin Shin Jyutsu is een helende Kunst die kan worden toegepast op jezelf of op anderen. Het is gebaseerd op ons natuurlijke aangeboren vermogen om onze levensenergie in balans te houden en optimale gezondheid te verwerven om stress, vermoeidheid, verwonding en ziekte te overwinnen.

De principes van Jin Shin Jyutsu waren goed bekend in oude tijden. In de vroege 20<sup>ste</sup> eeuw begon Jiro Murai, een Japanner uit een lange lijn van medici, deze oude mysteries te ontcijferen. Zijn onderzoek leidde hem naar de enige overgebleven documentatie van die Oude Kunst, vastgelegd in een boek met de naam "The Yellow Emperor's Classic Internal Medicine". Na vele jaren van studie en onderzoek ging Jiro Murai deze Kunst 'Jin Shin Jyutsu' noemen.

Zijn drie belangrijkste studenten waren Mary Burmeister (een vrouw van Japans-Amerikaanse afkomst), haar Vader Uhachi Iino, en Haruki Kato.

Bij haar terugkeer naar de VS vanuit Japan in 1953 werd Mary Burmeister door Meester Jiro Murai gevraagd om de Kunst van Jin Shin Jyutsu als zijn geschenk mee te nemen naar Amerika. Mary wijdde haar leven vanaf dat moment tot aan haar overlijden in januari 2008 aan het onderwijzen, bestuderen, toepassen en ontwikkelen van Jin Shin Jyutsu.

Via Mary Burmeister is de studie, praktijk en het onderricht van Jin Shin Jyutsu nu over de gehele wereld bekend. Het hoofdkantoor is gevestigd in Scottsdale, Arizona, VS.

Sensei Haruki Kato onderwijst Jin Shin Jyutsu nog steeds in Japan.

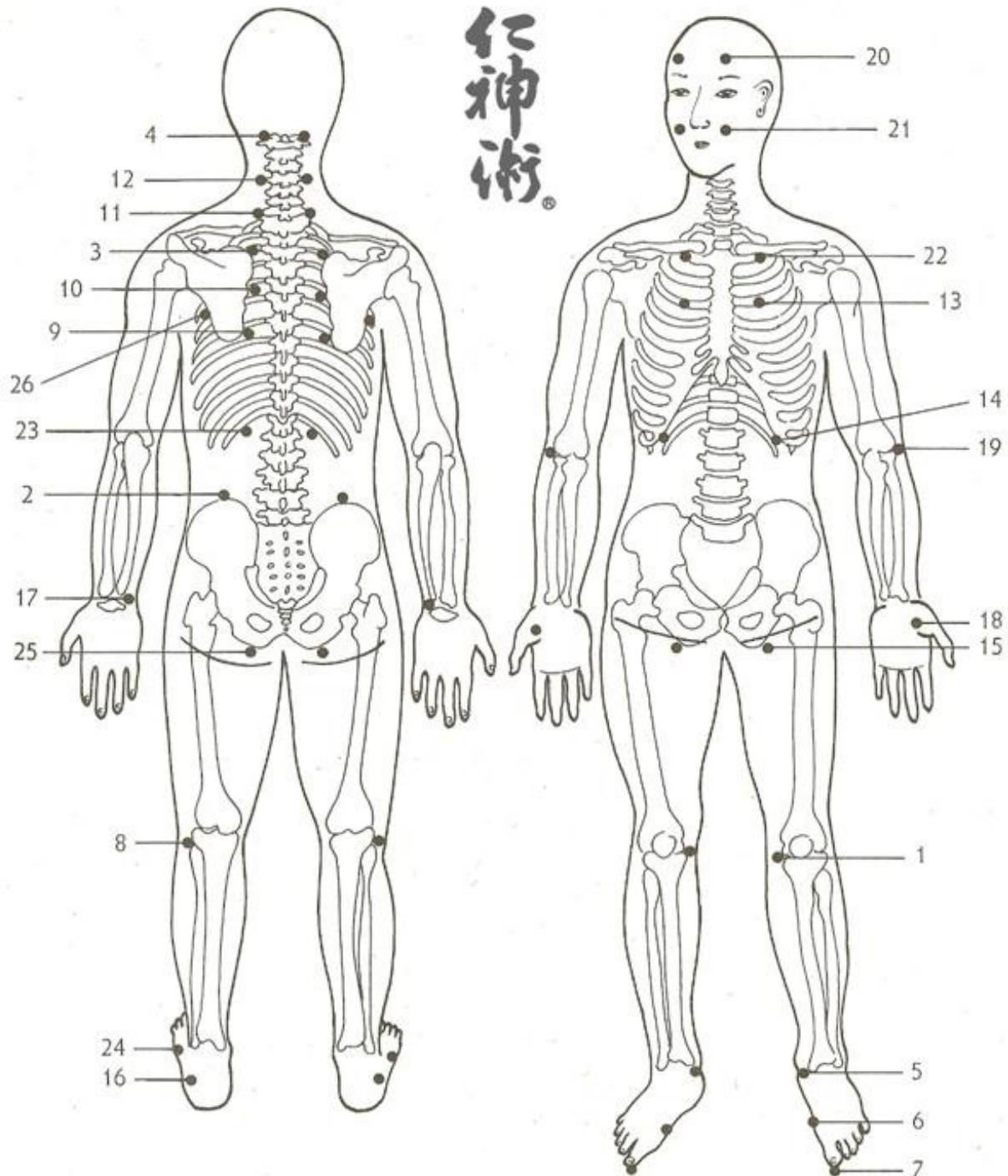
# *De Kunst*

Jin Jyutsu maakt gebruik van 26 Veiligheidsenergiesloten op de energiebanen van het lichaam (zie pagina [6](#)).

Lichtjes vasthouden van deze Veiligheidsenergiesloten helpt stagnaties te deblokkeren waardoor energie (circulatie) weer gelijkmatig kan stromen en de balans van Geest ('Spirit'), Psyche ('Mind') en Lichaam ('Body') wordt hersteld.

1. Door onze handen als 'startkabels' op het lichaam te gebruiken, terwijl we de Veiligheidsenergiesloten opeenvolgend vasthouden kunnen we het lichaam opladen en regenereren.
2. Blokkades kunnen oplossen op een vergelijkbare manier als het gebruik van startkabels op een lege accu van een auto.
3. Het natuurlijke verloop van de energiebanen is weer hersteld.

LOCATIONS OF 26 "SAFETY" ENERGY LOCKS ON UNIVERSAL HARMONIZING ENERGY CIRCULATION PATTERN



Copyright © 1971 Jin Shin Jyutsu, Inc.

# *Houdingen en Emoties*

Houdingen (attitudes) van zorgen, angst, boosheid, verdriet/rouw of je best doen (schijn ophouden) kunnen interfereren met de normale ritmes van ons lichaam of deze onderbreken. Deze houdingen uitademen helpt ons te harmoniseren op spirituele, mentale / emotionele en fysieke niveaus.

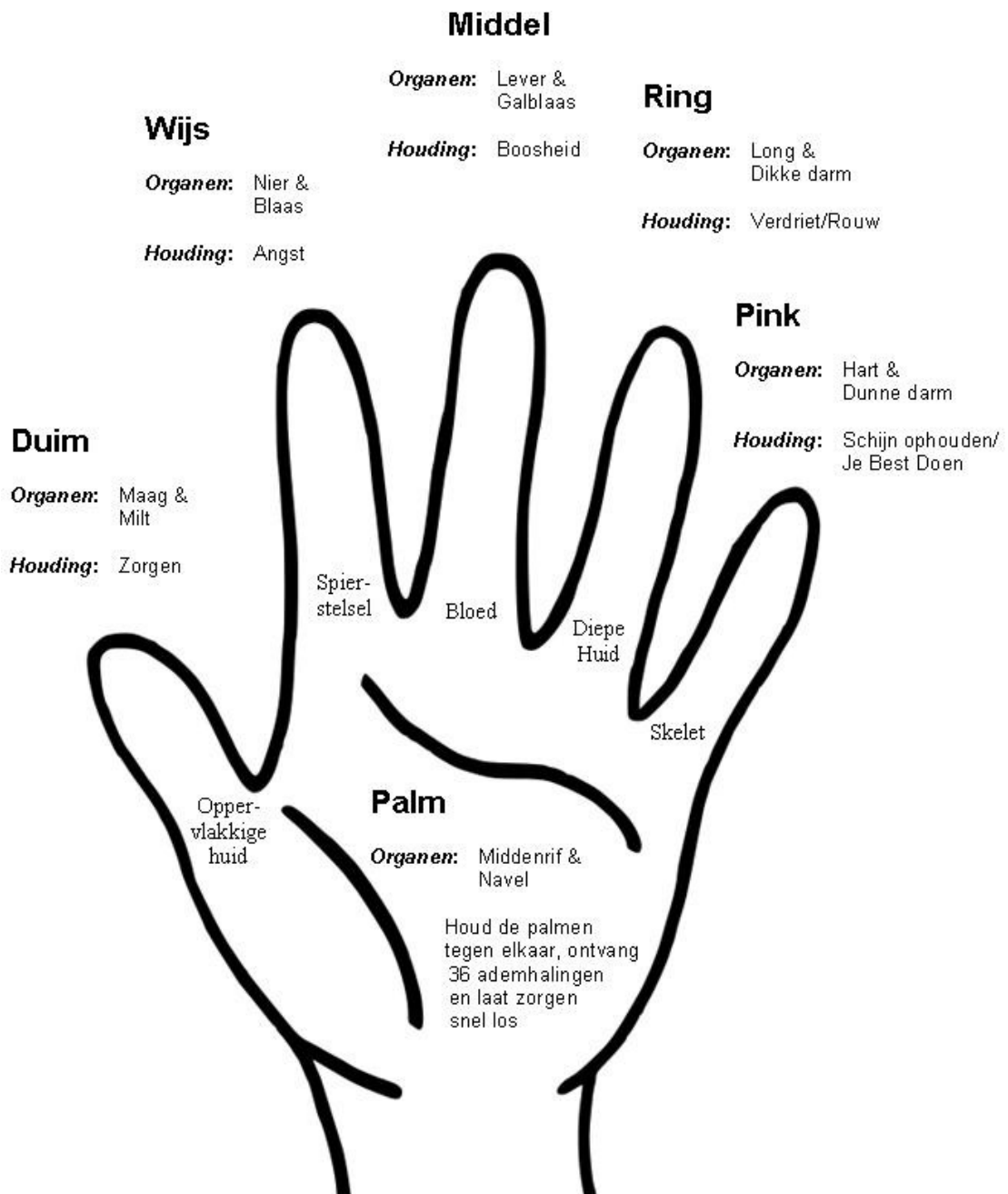
De houding van zorgen maken bijvoorbeeld kan de energie van de maag en milt verstoren en we kunnen indigestie, slapeloosheid, depressiviteit of lusteloosheid gaan ervaren. Gebruik van de “Hand Kaart” op pagina [8](#) kan ons helpen de balans van alle orgaanenergie in ons lichaam te herstellen.

Houd simpelweg je duim, vingers en palm om beurten vast. Doe dit elke dag gedurende enkele minuten.

*Marie: “Op mijn weg door deze reis was ik verrast te ontdekken dat ik vasthield aan de houding van Boosheid. Als een rustig persoon herkende ik dit aanvankelijk niet. Toen ik alle boosheid die was opgeslagen in mijn lichaam uitademde, voelde ik een enorme bevrijding van emoties. Ik was in staat verder te gaan en te genieten van mijn vrijheid.”*



# Hand Kaart



**Dagelijkse zorg plan:** Omvat elke vinger, één per keer, voor ongeveer 3-5 minuten of langer totdat je je rustiger voelt. Gebruik dit voor beide handen.

# Dagelijkse Zelfhulp

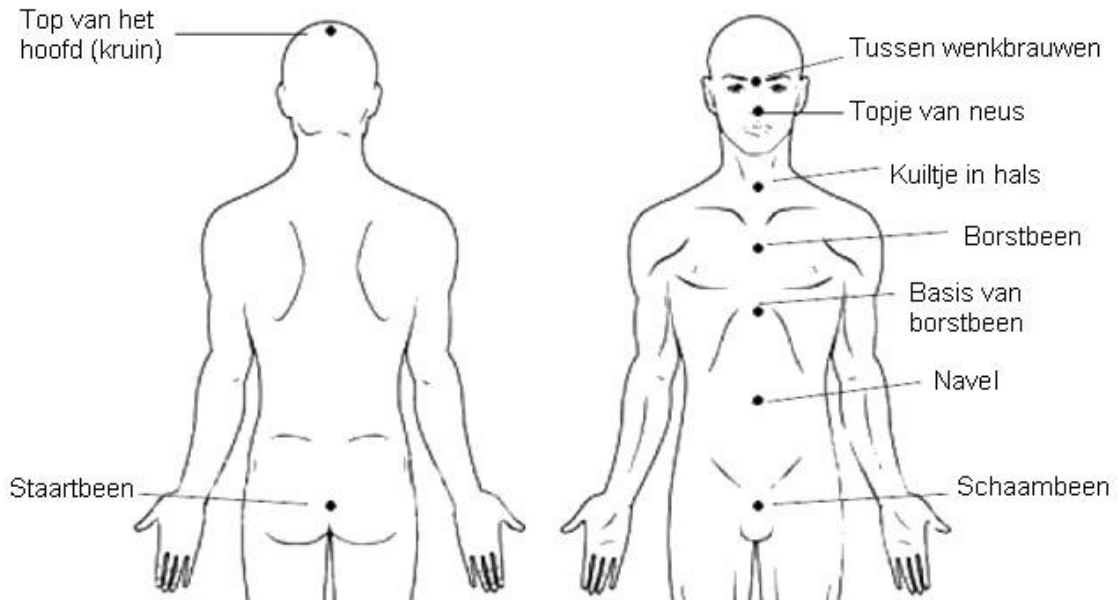
Toepassen van de 'Hoofd Centraal' stroom (getoond op pagina [10](#)) is een fantastische manier om de dag te beginnen.

- Dit ondersteunt het endocriene systeem en vermindert vermoeidheid.
- Als alternatief kun je de instructies voor de '13'-stroom volgen (zie pagina [14](#)).
- Deze stromen ondersteunen het immuunsysteem.
- Verder kan het dagelijks vasthouden van je vingers (pagina [12](#)) helpen om de orgaanenergie in balans te houden en vastgehouden emoties los te laten, je de mogelijkheid gevend om 'het beste te zijn dat je kunt zijn'.

Door deze eenvoudige zelfhulpmiddelen te gebruiken kun je verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gezondheid en welzijn en jezelf versterken om te kunnen omgaan met de dagelijkse spanningen en uitdagingen van het leven.

# "Hoofd Centrale" Stroom

Hoofd Centrale harmoniseringsenergie – bron van leven.



## ZELFHULP POSITIES VOOR DAGELIJKS ONDERHOUD

Stappen:

1. Rechterhand (R) op top van hoofd.  
Houd deze hand daar tot de laatste stap.  
Linkerhand (L) tussen de wenkbrauwen (3<sup>de</sup> oog)
2. L op topje van de neus
3. L op kuiltje in de hals (bovenkant borstbeen)
4. L op bovenste deel van het borstbeen
5. L op de basis van het borstbeen
6. L op de navel
7. L op het schaambeentje
8. R op het staatbeen (stuitje)

(Dit kan worden toegepast in zittende of liggende positie)

Houd elke stap 2-3 minuten vast of totdat de pulsatie harmoniseert.

# Bestralingstherapie

Pas vóór bestralingstherapie de “Hoofd Centrale” stroom toe (zie pagina [10](#)). Dit helpt om je in balans te brengen en je te harmoniseren. Verder helpt het liefdevol vasthouden van elk van je vingers gedurende enkele minuten om angst, zorgen en ongerustheid los te laten. Dit helpt je om rustig te blijven.

Houd na elke behandeling je “Rechterhand over de Linkerhand” vlak boven het behandelde gebied. (Raak het lichaam niet aan). Deze procedure helpt om de hitte uit het lichaam af te voeren en helpt verbranding te verminderen. Blijf in deze positie tot het lichaam afkoelt. Herhaal indien gewenst.

Vraag een familielid of vriend om “Kuiten Palmen” toe te passen (zie pagina [12](#)). Doe dit gedurende ongeveer 20 minuten. Dit kan eveneens helpen om de hitte uit het lichaam af te voeren. De huid kan rood worden, in het bijzonder na de 4<sup>e</sup> week, en kan van uiterlijk veranderen. Dit is normaal.

Het is belangrijk om de behandelingen voort te zetten tot 2 weken na het einde van de bestralingstherapie aangezien de straling sterker wordt in het lichaam gedurende deze tijd.

Vraag een familielid of vriend om de “Tegenoverliggende Vingers en Tenen” (zie p. [12](#)) dagelijks toe te passen om het lichaam te helpen regenereren. Herhaal indien gewenst.

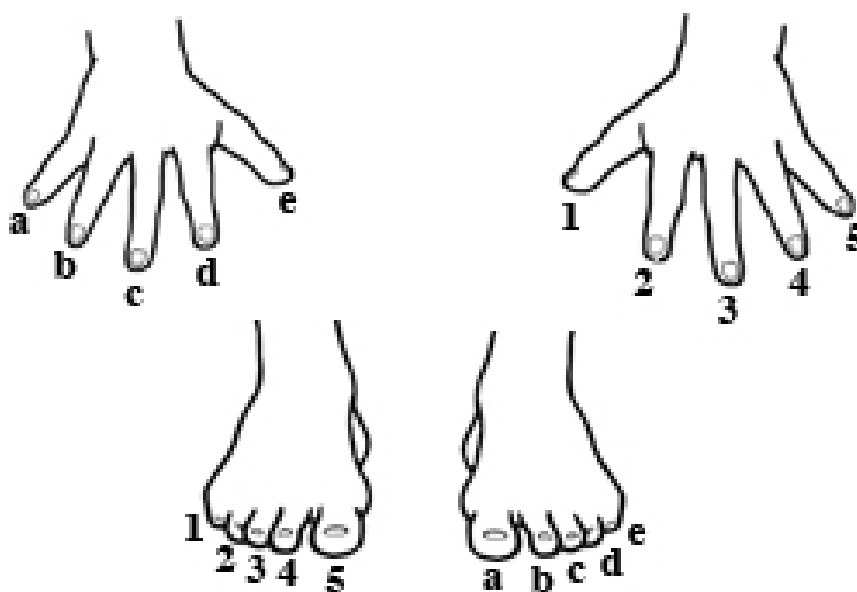
Marie:

*“Mijn rechterhand over mijn linkerhand boven het bestraalde gebied houden en “Kuiten Palmen” bleken erg succesvol voor mij. Mijn familie was in staat dit op mij toe te passen wanneer ik terugkeerde naar huis en ze voelden zich gesterkt door betrokken te worden.*

*De verpleging was erg onder de indruk dat mijn huid er zo goed uitzag. Ze vroegen wat ik aan het doen was om mijzelf te helpen.”*

## "Tegenoverliggende Vingers en Tenen"

Begin met de Linkerduim en de Rechter kleine teen (tegenoverliggende zijde – zie 1 en 1 in het diagram hieronder). Houd elke vinger- en teencombinatie voor 2-3 minuten vast om toxines te verwijderen en het gehele lichaam te re-energetiseren en regenereren. Herhaal dit voor de andere zijdes (a/a, b/b, c/c, etc.)



Dit is een fantastische stroom om iemand anders op jezelf te laten toepassen.

## "Kuiten Palmes"

Om de kuites te palmen ga je bij de voeten van de persoon staan of zitten en plaats je je Linkerhand onder hun Linker kuitspier (ongeveer 4 vingers onder de knie) en je Rechterhand onder hun Rechter kuitspier – je vingers wijzen in de richting van het hoofd. Houd deze positie gedurende 20 minuten vast of tot de hitte afzwakt.

# Chemotherapie

Elizabeths ervaring (Jin Shin Jyutsu practitioner / kanker overlevende):

Pas vóór het ontvangen van chemotherapie de 'Hoofd Centrale' stroom (pagina [10](#)) toe op jezelf aangezien dit je helpt om balans in het lichaam te bewaren.

Vraag je begeleider om tijdens het ontvangen van chemotherapie, of erna, de "Tegenoverliggende Vingers en Tenen" (pagina [12](#)) op beide zijden van het lichaam toe te passen. Deze reeks houdt de energie stromend zodat je lichaam de voordelen van de behandeling kan ontvangen, terwijl het tegelijkertijd afvalstoffen en toxines afvoert. Dit kan helpen om bijwerkingen te verminderen.

Om het immuunsysteem te helpen krachtig te blijven kun je je Rechterhand over je Rechterschouder houden op Veiligheidsenergieslot 11 (zie diagram op pagina [6](#)) en je Linkerhand in de plooi van je Rechterlies (Veiligheidsenergieslot 15).

Draai dit om voor de andere kant door je Linkerhand over de Linkerschouder op Veiligheidsenergieslot 11 te houden en de Rechterhand op Veiligheidsenergieslot 15 in de plooi van je Linkerlies.

Als je aantal witte bloedcellen laag wordt, houd dan Linker Veiligheidsenergieslot 6 (zie diagram op pagina [6](#)) vast met je Linkerhand en houd de Linker kleine teen vast met je Rechterhand.

Houd tenminste 20 minuten vast.

Draai dit om voor de andere kant.

Als je niet in staat bent dit voor jezelf te doen, kan je begeleider deze posities voor je toepassen.

Het is tevens behulpzaam als iemand 'Kuiten Palmen' toepast (pagina [12](#)) om de effecten van de chemicaliën in je lichaam te verminderen.

## "13 Stroom"

Zie het diagram op pagina [6](#) voor de locatie van de Veiligheidsenergiesloten.

*Stap 1* Houd zowel Rechter Veiligheidsenergieslot 13 als Linker Veiligheidsenergieslot 13 tegelijkertijd vast met gekruiste handen.  
(Zie kaart op pagina [6](#))

*Stap 2* Houd de Rechter wijsvinger vast met de Linkerhand.  
Houd dan de Rechter pink vast met de Linkerhand.

*Stap 3* Houd zowel Rechter Veiligheidsenergieslot 13 als Linker Veiligheidsenergieslot 13 tegelijkertijd vast met gekruiste handen.  
(herhaling stap 1)

*Stap 4* Houd de Linker wijsvinger vast met de Rechterhand.  
Houd dan de Linker pink vast met de Rechterhand.

*Stap 5* Houd zowel Rechter Veiligheidsenergieslot 13 als Linker Veiligheidsenergieslot 13 tegelijkertijd vast met gekruiste handen.  
(herhaling stap 1 en 3)

Blijf een paar minuten bij elke stap.

Deze '13 Stroom' is een geweldige ondersteuner van het immuunsysteem.

Het helpt ook shock en stress in het lichaam te verlichten.

# Mogelijke Bijwerkingen - Uitputting

Tijdens Chemotherapie & Bestralingstherapie of Hormoonbehandeling kan uitputting ontstaan en dit kan aanhouden tot lang na de voltooiing van de behandelingen. Uitputting verschilt nogal van gewone moeheid die kan herstellen door te rusten.

Kankercellen sterven af als gevolg van de behandeling en creëren afval dat vervolgens wordt uitgescheiden door de nieren. Uitputting wordt veroorzaakt als de nieren overbelast zijn en twee keer zo hard moeten werken om deze verwoesting het hoofd te bieden. Dit kan voeding geven aan gevoelens van frustratie en van onvermogen om met de situatie om te gaan wanneer we niet begrijpen wat er aan de hand is.

- **Om Nierenergie te ondersteunen**

- Houd de Rechterhand op je schaambeek en houd met je Linkerhand de Rechter kleine teen vast of houd eenvoudig je Wijsvinger vast gedurende enkele minuten tot harmonisering optreedt. Draai dit om voor de Linkerkant.

Ook de Lever en Milt raken overbelast als ze zich haasten om nieuwe bloedcellen aan te maken en voedingsstoffen te leveren om het lichaam te ondersteunen en te voorzien van energie.

- **Om Leverenergie te ondersteunen**

- Houd enkele minuten de Rechterhand op Rechter Veiligheidsenergieslot 4 en de Linkerhand op Linker Veiligheidsenergieslot 22. (Omgekeerd voor de Linkerkant). Of houd Linker en Rechter Veiligheidsenergieslot 4 tegelijkertijd vast (Linkerhand op Links, Rechterhand op Rechts).

- **Om Miltennergie te ondersteunen**

- Houd de Rechterhand op Rechter Veiligheidsenergieslot 5 en de Linkerhand op het staartbeen (stuitje). (Omgekeerd voor de Rechterkant). Of houd je Rechterhand op je staartbeen en je Linkerhand op je schaambeek. Of houd beurtelings je duimen vast. Elk van deze stappen kunnen enkele minuten worden toegepast tot harmonisering optreedt.

De “Tegenoverliggende Vingers en Tenen” reeks op pagina [12](#) helpt eveneens om het lichaam te regenereren.



# Mogelijke Bijwerkingen - Depressie

Wanneer trieste gedachten ons belasten kunnen deze de energie van de maag en de dikke darm verstoren en kunnen ze bijdragen tot depressie.

- Om de energie van deze beide organen te re-harmoniseren: geef jezelf eenvoudig een grote omhelzing door je armen te kruisen en je vingers onder je oksel te houden op Veiligheidsenergieslot 26. (Zie kaart op pagina [6](#)). Je duimen houd je het borstgebied (op of wijzend naar het gebied van Veiligheidsenergieslot 13).
- Adem uit en Adem in terwijl je deze punten vasthoudt tijdens 36 ademhalingen of totdat je je kalm en gerustgesteld voelt.
- Houd enkele minuten je Linkerduim vast met je Rechterhand en daarna je Linker ringvinger met je Rechterhand.
- Houd vervolgens enkele minuten je Rechterduim vast met je Linkerhand en daarna je Rechter ringvinger met je Linkerhand.

Deze posities hebben het vermogen om je gerust te stellen en je op te monteren.

# Mogelijke Bijwerkingen - Lymfoedeem

Lymfoedeem is de zwelling van de zachte weefsels veroorzaakt door ophoping van lymfevocht. Het kan voorkomen in de hand, arm, borsten, romp, buik of been. Om al het bovenstaande te helpen:

- Houd je Rechterduim in het centrum van je Linkeroksel en vouw je Rechtervingers om de bovenkant van je Linkerarm.
- Houd je tegenoverliggende binnenkant dij vast met je Linkerhand.

## ***Lymfoedeem in de arm of hand***

- Houd Veiligheidsenergieslot 26 (zie pagina [6](#)) aan de kant van de aangedane arm met de andere hand vast en plaats het eind van de duim over de nagel van de ringvinger van de aangedane arm (een cirkel makend met duim en ringvinger).
- Houd deze positie 20 minuten of langer aan en je begint mogelijk te voelen dat je arm naar boven aan het pompen is.

## ***Lymfoedeem in de borst (romp) of buik***

- Houd de Linkerhand op Rechter Veiligheidsenergieslot 21 (zie pagina [6](#)) en je Rechterhand op Rechter Veiligheidsenergieslot 22.

## ***Lymfoedeem in het been***

- Voor de Linkerkant: plaats de Rechterhand over de Linkerschouder bij Veiligheidsenergieslot 11 (zie pagina [6](#)) en de Linkerhand op Linker Veiligheidsenergieslot 15. Doe dit omgekeerd voor het Rechterbeen.

Gebruik dit ook om het lichaam te harmoniseren als er zorgen zijn dat Lymfoedeem zou kunnen ontstaan.

# Andere Mogelijke Bijwerkingen

## Ademhaling

Kortademigheid of ademnood kan voorkomen. Om de longen te openen en de zuurstofvoorziening te bevorderen, gebruik de volgende zelfhulpmethoden:

- Plaats de Rechterhand over de Linkerschouder op Veiligheidsenergieslot 11 (zie pagina [6](#)).
- Plaats de Linkerhand onder het centrum van de Linkerbil (onder de zitknobbel) op Veiligheidsenergieslot 25.

Houd deze positie enkele minuten vast tot de ademhaling vergemakkelijkt.

## Misselijkheid

- Houd de pols vast bij Veiligheidsenergieslot 17 en / of Veiligheidsenergieslot 18 (zie pagina [6](#)).

## Toxische Hoofdpijnen

- Houd beide grote tenen (Veiligheidsenergieslot 7) vast tot de pijn afneemt.

## Jeuk

Soms kun je na chemotherapie of bestraling jeuk ervaren. Als zich dat voordoet:

- Houd met de Linkerhand de Rechter kleine teen vast.
- Plaats de Rechterhand op het Schaambeen.

Houd deze positie vast tot de jeuk vermindert.

## Mucositis

Mucositis is de pijnlijke ontsteking van het slijmvlies (mucosa) of binnenzijde van de mond of slokdarm, leidend tot zweren.

- Plaats de Linkerhand op de Rechterkuit.
- Plaats de Rechterhand op de Linkerkuit tot de pulsatie in balans is.
- Plaats de Rechterhand op Linker Veiligheidsenergieslot 21.
- Plaats de Linkerhand op Linker Veiligheidsenergieslot 22 tot de pulsatie in balans is.
- Plaats de Rechterhand op Rechter Veiligheidsenergieslot 5.
- Plaats de Linkerhand op het staartbeen (stuitje) tot de pulsatie in balans is.

## *Maagzuur*

- Plaats de Rechterhand (vingers naar het hoofd wijzend) op het Borstbeen tussen Veiligheidsenergiesloten 13 (zie pagina [6](#)).
- Plaats de Linkerhand (vingers naar beneden wijzend) tussen Veiligheidsenergiesloten 14 (onderkant ribbenkast).
- Omgekeerd voor de andere kant.

Houd deze positie gedurende enkele minuten vast.

## *Constipatie of Diarree*

- Plaats een hand op het Staartbeen (stuitje) en de andere hand op de buitenkant van de knie bij Veiligheidsenergieslot 8 (zie pagina [6](#)).

Houd deze positie 15 minuten vast.

- Of houd je Wijsvinger en dan je Ringvinger vast gedurende 3-5 minuten elk.

## *Pijn*

- Plaats de Linkerhand op de buitenkant van de Linkerenkel bij Veiligheidsenergieslot 16 (zie pagina [6](#)) en de Rechterhand op de binnenkant van de Linkerenkel bij Veiligheidsenergieslot 5.
- Plaats de Rechterhand op de binnenkant van de Rechterenkel bij Veiligheidsenergieslot 5 (zie pagina [6](#)) en de Linkerhand op de buitenkant van de Rechterenkel (Veiligheidsenergieslot 16) totdat de pijn afneemt.

# *Herinner . . . . .*

“Maak veranderingen in je leven. Glimlach.”

## *Quotes form "What Mary Says . . . . ."*

“Verander het aandachtspunt, verander gedachten.”

“Elke adem, goed geleefd, maakt gisteren tot een droom van geluk en morgen tot extase.”

“Houd vingers liefdevol vast.”

“Laat de schouders zakken en adem uit.  
Richt je op harmoniseren, niet op disharmonie.”

“Perfect. Iedere dag ben ik perfect.”

Een compilatie door Lynne Pflueger & Michael Wenniger.

Dit boek “Wat Mary Zegt, ...” heeft veel meer prachtige quotes en is verkrijgbaar via [www.jinshinjyutsu.nl](http://www.jinshinjyutsu.nl) en [www.jinshinkunst.nl](http://www.jinshinkunst.nl).

Copyright © 1977 Jin Shin Jyutsu Inc.

# Getuigenissen

Wanneer een lid van de familie kanker heeft, raakt dit de familie als geheel. Het leren en gebruiken van de eenvoudige middelen in dit boekje kan iedereen ten goede komen.

*“Ik ben vaak niet alleen verrast, maar ook verwonderd door de buitengewone effectiviteit van deze wonderbaarlijke oude Kunst van Jin Shin Jyutsu.*

*Mijn vrouw liep eerst borstkanker op in 2005. In 2007 keerde de kanker terug en moest ze een omvangrijk programma bestralingstherapie ondergaan. Ik had toen de gelegenheid haar te helpen om sommige ‘ongewenste’ effecten van straling te boven te komen door Jin Shin Jyutsu zelfhulptechnieken te gebruiken.*

*Tijdens het lange programma van bestralingstherapie had mijn vrouw de gewoonte om zichzelf, terwijl we naar de stad reden (een reis van een uur), op elke sessie ‘voor te bereiden’ door de ‘Hoofd Centrale’ stroom op zichzelf toe te passen. Op de weg naar huis in de auto, ontwikkelde ze de gewoonte om haar rechterhand over haar linkerhand boven het bestraalde gebied te houden.*

*Eenmaal thuis, deed ik als haar verzorger ook mee en gaf Marie Zelfhulp Jin Shin Jyutsu sessies.*

*Ik placht dan mijn ‘Rechterhand over mijn Linkerhand’ boven het bestraalde gebied te houden, gevolgd door ‘Kuiten Palmen’, en dan de reeks van ‘Tegenoverliggende Vingers en Tenen’ toe te passen.*

*Ondanks de novice die ik was, kon ik de ongelooflijke hitte in mijn handen voelen terwijl ik door de ‘Rechterhand over mijn Linkerhand’ en ‘Kuiten Palmen’ routines liep, terwijl de hitte uit het met bestraling behandelde gebied werd getrokken. Ik kon de ‘versterking’ die plaats vond in haar lichaam zichtbaar zien en voelen wanneer de ‘Tegenoverliggende Vingers en Tenen’ werd toegepast.*

(voortgezet op de volgende pagina)

*Tijdens de bestralingsessies deelde mijn vrouw deze technieken met vele andere patiënten die ze ontmoette terwijl ze in afwachting waren van behandeling. Allen waren verbijsterd over de effectiviteit van de technieken. Zelfs nog uitzonderlijker was dat alle betrokken medische specialisten en staf haar hadden gewaarschuwd dat ze ernstig zou verbranden, blaren zou hebben en dat ze aangedaan zou zijn door de omvangrijke bestralingsbehandeling. Niets van dat alles gebeurde! Ja, het behandelde gebied werd rood, hoofdzakelijk vanwege haar leeftijd (70). Niets drastischer dan dat, zeer tot hun verrassing en verwondering. Ze waren behoorlijk onder de indruk toen ze uitlegde waardoor dit zo was.*

*Als ‘familie’ was het een voorrecht voor me om in staat te zijn betrokken te zijn en zo succesvol bij te dragen aan haar gevecht om zo’n grote uitdaging te overwinnen.”*

Jim.

\* \* \* \* \*

*“Ik heb gewerkt met een man die botkanker heeft. Hij heeft de ‘zelfhulp’ behandelingen gebruikt en tevens heeft zijn vrouw aan / met hem gewerkt. Op een dag kwam hij en ik vroeg hem hoe hij zich voelde. Zijn antwoord was: “Ik heb veel minder pijn, maar je hebt me het grootst mogelijke geschenk gegeven.” Toen ik hem vroeg wat dat was, was zijn antwoord verbazingwekkend: “Ik heb nu mijn vrouw terug, slapend in mijn bed, en je kunt je niet voorstellen wat dat voor me betekent. Om in staat te zijn ’s nachts mijn hand uit te steken als ik wakker ben en haar daar naast me te voelen.”*

*Voorheen hielden zijn pijn en rusteloosheid hen beide wakker en zij had dan de gewoonte te verhuizen naar een bed in de logeerkamer.”*

Heather. (Jin Shin Jyutsu practitioner)

# De Reis Vervolgend

Als je de Kunst van Jin Shin Jyutsu wenst te leren voor jezelf of je familie, een practitioner wilt worden of onze Zelfhulplessen wilt volgen, onze Jin Shin Jyutsu website bevat details over data en locaties van 5-daagse Seminars, lokale Practitioners en Zelfhulplessen.

Bezoek [www.jsjinc.net](http://www.jsjinc.net) of voor Nederland ook [www.jinshinjyutsu.nl](http://www.jinshinjyutsu.nl) en [www.jinshinjyutsu-info.nl](http://www.jinshinjyutsu-info.nl).

Aanbevolen literatuur:

*“Handboek Jin Shin Jyutsu”*

door Alice Burmeister en Tom Monte.

Mijn erkentelijke dank aan David en Michael Burmeister voor het geven van hun toestemming mijn persoonlijke ervaring van de Kunst van Jin Shin Jyutsu te delen.

Oprechte dank ook aan Cynthia Broshi, Philomena Dooley en David Burmeister voor hun suggesties en fijnzinnige redactie.



# *Notities*

# *Notities*



