

Mijn manier om gezond te blijven!



3 HOLISTISCHE METHODES GETEST

WIE BEWEERT DAT PREVENTIE BESTAAT UIT OBLIGAT SPORTEN EN RAUWE WORTELTJES ETEN? VOOR ONS IS PREVENTIE: GOED ZORG DRAGEN VOOR JE LIJF EN DAARVAN GENIETEN OOK. WE GINGEN OP ZOEK NAAR DRIE EENVOUDIGE EN PLEZIERIGE HOLISTISCHE METHODES DIE DE HARMONIE IN JE LICHAAM HERSTELLEN EN HET ZELFHELEND VERMOGEN STIMULEREN. EN OF ER FANS ZIJN!

1 Ron ontdekte de helende kracht van JIN SHIN JYUTSU



Jin Shin Jyutsu is een eeuwenoude kunst die begin 1900 door Jiro Murai werd herontdekt. Je kunt haar op jezelf en anderen toepassen om de levensenergie te harmoniseren, fysieke klachten te helen en emotionele rust te brengen. Ondernemer **Ron Bloemers** volgde een vijfdaagse cursus Jin Shin Jyutsu. “Sinds ik Jin Shin Jyutsu op mezelf toepas, heb ik een betere weerstand”, zegt hij.

Jin Shin Jyutsu: wat stellen we ons daarbij voor?

Ron: “Jin Shin Jyutsu wordt ook wel ‘startkabelkunst’ genoemd, waarbij de handen als het ware functioneren als startkabels om een verzwakte levensbatterij weer mee op te laden. Bij een behandeling lig je gekleed op een massagetafel en worden de vingers, tenen of bepaalde combinaties van energiesloten met de handpalm of vingertoppen vastgehouden. Die energiesloten zijn specifieke plaatsen op de energiestromen in ons lichaam. Als er blokkades zijn, heft Jin Shin Jyutsu die op een zachte, zeer diepgaande manier op, zodat de energie weer kan stromen. Een sessie duurt 20 tot 45 minuten en verloopt in hoge mate intuïtief. Je klacht hoeft zelfs niet te worden uitgesproken. Jin Shin Jyutsu gaat niet uit van ziekte, maar van harmonie. Na afloop van een sessie voel je je heel prettig en ervaar je een diepe rust.”

Hoe verliep de cursus?

Ron: “In de basiscursus leerden we de techniek zowel op onszelf als op elkaar toepassen. Ik leed in die periode aan ernstige rugklachten, waarvoor ik zonder succes bij een fysiotherapeut in behandeling was, en ben toen zelf ook op de tafel gaan liggen. Tot mijn verbazing was ik op een kwartier tijd van mijn klachten verlost en merkte ik dat ook een heleboel andere zaken in mij zich oplosten. *Mind-blowing*. Door me er verder in te verdiepen en Jin Shin Jyutsu regelmatig op mezelf toe te passen ging het niet alleen fysiek beter met me, maar kreeg ik ook meer helderheid om mijn eigen weg in het leven te vinden. Mijn intuïtief weten werd aangescherpt en ik werd me veel bewuster van mezelf, anderen en de wereld om me heen. Jin Shin Jyutsu is geen wondermiddel dat je genezing belooft, maar als je de wil hebt om te veranderen en als genezing op dat moment op je pad ligt, kan de methode heel veel voor je doen.”

Kun je na een basiscursus al zelf aan de slag?

Ron: “Ja. Jin Shin Jyutsu is een rijke kunst waar je je een leven lang in kunt verdiepen, maar ook na een zelfhulpcursus van één of twee dagen kun je er perfect zelf mee aan de slag om stress en psychosomatische klachten aan te pakken. Door gewoon elk van



“We denken vaak dat we complexe behandelingen nodig hebben, maar dit is zó eenvoudig”

je tien vingers enkele minuten vast te houden, gebeurt er al zoveel. We denken soms dat complexe klachten om complexe behandelingen vragen, maar ik geloof sterk in eenvoud en in ons zelfgenezend vermogen. Dat vind ik ook zo positief aan Jin Shin Jyutsu: het is een concrete, eenvoudige en pure methode die iedereen zelf kan toepassen, altijd en overal. Ik reis veel, maar mijn handen heb ik altijd bij me.”

Werkt Jin Shin Jyutsu ook preventief?

Ron: “Absoluut. Ik heb een ontzettend druk bestaan en toch zijn mijn bloeddrukwaarden verbazend goed. Sinds ik Jin Shin Jyutsu op mezelf toepas, heb ik ook een betere weerstand. Als ik mezelf na een drukke dag een half uurtje behandel, sta ik als herboren op. Ik zie het als een manier om mezelf innerlijk schoon te maken en merk ook dat de energie steeds makkelijker blijft stromen. Vergelijk het met een rivier: zodra een blokkade is opgeheven en het water weer stroomt, slijbt de rivier niet zomaar weer dicht.”

Meer weten? www.jinshinkunst.nl
Meer lezen? *Handboek Jin Shin Jyutsu*, Alice Burmeister en Tom Monte, Milinda, €19,90
Jin Shin Jyutsu, genezingskracht met de handen, Felicitas Waldeck, Verba, €9,95
Meer Jin Shin Jyutsu?
www.jinshinjyutsu.be, www.jinshinjyutsugent.be, www.jinshinjyutsu.nl,
www.jinshinjyutsu-info.nl