



Jin Shin Jyutsu

# Mensch sein

## Sicherheitsenergieschloss 5

### Lage

Am Fuß, in der Kuhle zwischen Innenknöchel und Ferse bzw. Hacke

### Erneuerung

Der Nierenstrom geht durch Schloss Fünf. Die Nieren sind der Sitz der Erbenergie oder Konstitution, die ich von meinen Eltern mitbekommen habe. Fünf hilft mir alte Gedanken und Gewohnheiten abzulegen und das Neue aufnehmen.

### Vitalität statt Angst



Angst schwächt die Nieren. Sind die Nieren stark, fühle ich mich voller Vitalität. Angst dagegen schwächt die Nieren. Ein Fünfer-Symbol ist das Fünfeck, das Pentagon. Ein Verteidigungsministerium, wie das Pentagon in den USA, entsteht auf Grund von Angst.

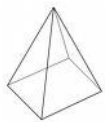
Die Winkel im regelmäßigen Fünfeck sind  $108^\circ$ . In vielen Kulturen ist das eine heilige Zahl, zum Beispiel haben die Gebetsketten im Buddhismus, Hinduismus und bei den Rosenkreuzern 108 Perlen.



### Mentaler Spezialist

Bist Du skeptisch? Dann hilft dir der Psychologe. Die Schlösser Fünf bis Acht haben einen gemeinsamen Strom und helfen meinem Verstand sich zu entspannen und meine Ideen auf die Erde zu bringen, denn diese vier Schlösser liegen am Fuß und am Knie.

### Der Mensch in Liebe



Die Fünf ist die Zahl des Menschen und des Individuums.

Ein anderes Fünfer-Symbol ist die Pyramide. Sie symbolisiert, dass der Mensch (1 - der Punkt an der Spitze) sich über die Materie (Vier - das Quadrat, welche die Basis der Pyramide ist) erhebt und einen höheren Standpunkt einnimmt. Ich verbinde persönliches (4) und universelles (1) Bewusstsein. Wenn ich es schaffe diesen höheren Standpunkt einzunehmen, wird es leichter für mich meinen Weg und den höheren Sinn in allem zu finden. Daraus ergibt sich die Fähigkeit zur Liebe.

Die Vier ist die Zahl der Materie, so wie die vier Räder eines Wagens ihm seine Stabilität geben.

Nehme ich meinen Platz als göttlicher Mensch ein, werde ich zum Steuerrad, ansonsten werde ich das fünfte Rad am Wagen sein.

Die Fünf steht in der Mitte der Zahlenreihe 1 bis 9 und so ist der Mensch auch der Mittler zwischen Erde (1, 2, 3, 4) und Himmel (6, 7, 8, 9)

Die Alchemisten suchten immer nach der Quintessenz, dem fünften Element, auch Äther genannt, das mich aus der Materie in mein göttliches Menschsein hebt.

### Göttliche Ordnung



Ein weiteres Symbol ist der fünfzackige Stern, das Pentagramm, welches, wenn es aufrecht steht, ein Symbol der Heilung und der göttlichen Ordnung ist. Pythagoras sagte die Fünf sei die Zahl der endgültigen Heilung, (die vier Elemente der Materie plus den Geist). Die Fünf war für ihn das Erkennen des göttlichen Sinns in allen Dingen und er nannte das Pentagramm Hygieia, also Gesundheit. Der Kreis ist das Symbol der Einheit Gottes und auch das altägyptische Zeichen für 5. Der Stern ist ein Symbol der Geteiltheit und damit für den Menschen. Ich denke da an die Zeichnung von Leonardo da Vinci. Ist die Spitze nach oben gerichtet, symbolisiert er den stehenden Menschen, der nach oben in die Einheit strebt. Wird das Symbol

umgedreht zeigen zwei Spitzen nach oben, das symbolisiert den Menschen, der auf die Welt der Gegensätze ausgerichtet ist. Wir finden dieses Symbol auch in der 12. Tarotkarte, dem Gehängten. Die Fünf bringt Einheit und Dualität zusammen.

## Die 5 im Mangel

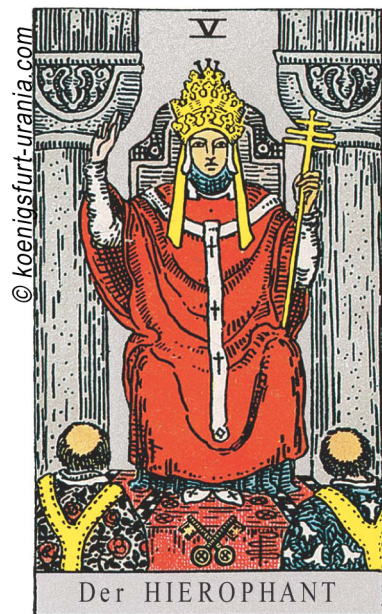
Ich leide unter Panik oder Angst vor allem Neuen und Unbekannten, um meine Existenz, vor Krankheiten, vor dem Tod, vor Tieren, vor dem Dunklen oder habe Höhenängste. Es fällt mir schwer alte Gewohnheiten abzulegen und ich halte mich am Bekannten fest. Ich denke viel und bin zu wenig geerdet. Ich bin sehr skeptisch.

## Das Warten



Das 5. Hexagramm im I Ging bedeutet voller Begeisterung und Entschlossenheit zu sein, sich aber noch einer schöpferischen Pause hinzugeben, da die Zeit zum Handeln noch nicht gekommen ist. Dabei hilft es mit anderen zu reden, geduldig zu sein und nicht aufzugeben, sondern die Pause zu genießen. Der Erfolg kommt zur richtigen Zeit von ganz alleine.

## Der Hierophant



ist der "Enthüller der heiligen Geheimnisse" Er war erster Priester im Demeter Tempel. Der Hierophant hatte die Aufgabe, den Eingeweihten die Geheimnisse der Heiligtümer zu zeigen und auszu-legen. Er enthüllt intuitiv die heiligen Dinge. Er ist der innere spiri-tuelle Lehrer, der die Verbindung zwischen äußerer Erfahrung (4) und innerer Erleuchtung (1) herstellt. Ein Priester hieß früher Pon-tifex - Brückenbauer.

In der griechischen Mythologie geht es um **Chiron**, König der Kentauren, der sehr weise und spirituell ist und darum zum Geist hinauf strebt, um zu verstehen, was Gott mit uns vorhat. Er ist auch der verwundete Heiler, der durch seine eigenen Schmerzen die Leiden anderer verstehen kann.

Der zugeordnete hebräische Buchstabe ist **Vav**. Er bedeutet Vereinigung: Ein Nagel, der hilft Bild und Wand zu verbind-en. Entspricht dem Wort "und", welches Satzteile zusam-men bringt. Vereinigung heißt auf Sanskrit Yoga. Beim Yoga geht es darum das persönliche mit dem universellen Bewusstsein

zusammen zu bringen und dadurch die Realität jenseits der Dualität zu erkennen.

Die Lebenskraft wird trotz offensichtlicher Hindernisse sich durchsetzen, um das große Werk zu vollenden.

Hören ist die Sinnesfunktion. Die Sprache verbindet uns miteinander. Die Fünf hilft mir auf meine Intuition, also die Offenbarungen meiner inneren Stimme hören.

## Zwillinge und Merkur

Astrologisch ist Schloss Fünf das Zeichen Zwillinge zugeordnet. Dazu gehören der Merkur und der Magenstrom.

Das Zeichen Zwillinge steht für Neugier, genauso wie der Merkur.

Merkur steht für direkte und wahrhaftige Kommunikation. Er will verstehen, ist neugierig und ein Nimmersatt, wenn es darum geht Kontakte zu knüpfen.

Der Magenstrom verdaut alles, was mit Merkur aufgenommen wurde und ernährt mich dadurch.

In der traditionellen Astrologie wird der Fünf der Stier zugeordnet.

Zu ihm gehören die Venus und der Dickdarmstrom.

Körperlich regiert der Stier den Hals. Dieser verbindet das Denken im Kopf mit dem Fühlen im Bauch und im Herz miteinander. Er ist beim Stiernacken verspannt.

## Körperlich

- Schauen wir uns die Reflexzonen der Füße an, finden wir an der Fünf die Organe des unteren Beckens: Geschlechtsorgane, Blase und Harnröhre, Schambeinfuge (Symphyse), Enddarm, After und Beckenboden.
  - Darum hilft 5 bei Menstruationsschmerzen und unterstützt die Fruchtbarkeit.
  - Bei jeder Form der Inkontinenz, Verstopfung, Durchfall und Hämorrhoiden
- Durch die Fünf fließen die in den Zehen beginnenden aufsteigenden Organströme der Niere, Milz und Leber. Diese drei Ströme regenerieren den Körper und sind hilfreich besonders bei schweren Projekten. Eine offene Fünf hilft allen drei Strömen:
  - Nieren (Sie regieren die Geschlechtsorgane und sind der Sitz der ererbten Energie.)
  - Hören, denn die Nieren regieren das Ohr und das Hören
  - Verdauung, Oberbauch (gegenüberliegend) (Milz, Leber)
  - Trockener Mund und Kehle (Milz)
  - Stoffwechsel, Nahrung aufschließen (Milz)
  - Schlaf (Milz)
  - Krämpfe (Leber)
- Fünf hilft der Taille und damit dem Verstand und der Verdauung, denn 14 und 23 sind Fünfer und sind die wichtigsten Schlösser in der Taille.
- Schulter, Brustkorb auf der gegenüberliegenden Seite, Asthma, Atmung
- Rücken (Verletzung), besonders der 4. Lendenwirbel

## TCM

In der Nähe von Schloss Fünf liegt der Punkt Niere 6. Er heißt "leuchtendes Meer" und wird benutzt für den Stoffwechsel, Gelenke und hormonell bedingte Projekte wie Migräne oder PMS.

## Andere 5er Schlösser

Alle 5er helfen mir mich zu regenerieren und meine Ängste anzuschauen und zu harmonisieren.

- 14: Mein Wille geschehe. Wie stehe ich in der Welt und löst die Welt Ängste in mir aus? Ich fühle mich genährt.
- 23: Angst in allen Varianten, die von den Eltern ererbte Energie sitzt in der Niere. Ich bin mit dem menschlichen Schicksal im Fluss.

## Das Schloss öffnen

**1. Das Schloss 5 auf beiden Seiten miteinander halten.** Das geht gut im Schneidersitz. Ist das zu unbequem, L linke 15 mit R linke 5 oder noch einfacher: beide 15 halten

### 2. verschiedene Kurzgriffe

2.1. L linke 15 mit R linke 3 *denn die 15 energetisiert alle Schlösser im Fuß.*

*Öffnet auch die Schlösser 6, 15 und 23*

2.2. L linke 5 mit R linke 16 *Schmerzstillen, hilft auch der 3. Tiefe (Leber, Galle) und damit bei Gelenkproblemen wie Arthrose und Arthritis, sowie bei Nervenschmerzen*

2.3. L linke 5 mit R rechte 23 *Angst*

**3. Der Ankergriff (erster Schritt des 5/6/7/8 Stroms):** L linke 5 mit R rechte 15

**4. Dem Schloss ist der Zeigefinger zugeordnet**

## Der 5/6/7/8 Strom

### Linker Strom

#### *Sitze rechts*

- |    |   |                    |    |                      |
|----|---|--------------------|----|----------------------|
| 1. | L | linke              | 5  | Neben Innenknöchel   |
|    | R | rechte             | 15 | Leistenbeuge         |
| 2. | R | linker kleiner Zeh |    |                      |
| 3. | R | linker Ringzeh     |    |                      |
| 4. | L | linke              | 6  | Innenrand Fußgewölbe |
| 5. | L | linke              | 5  | Neben Innenknöchel   |
| 6. | R | linke              | 7  | Gr. Zeh Unterseite   |
| 7. | R | linker kleiner Zeh |    |                      |
| 8. | L | linke              | 8  | Außenseite Knie      |
| 9. | L | linke              | 2  | Beckenkamm           |

### Rechter Strom

#### *Sitze links*

- |    |   |                 |    |  |
|----|---|-----------------|----|--|
| 1. | R | rechte          | 5  |  |
|    | L | linke           | 15 |  |
| 2. | L | rechter kl. Zeh |    |  |
| 3. | L | rechter Ringzeh |    |  |
| 4. | R | rechte          | 6  |  |
| 5. | R | rechte          | 5  |  |
| 6. | L | rechte          | 7  |  |
| 7. | L | rechter kl. Zeh |    |  |
| 8. | R | rechte          | 8  |  |
| 9. | R | rechte          | 2  |  |



Jin Shin Jyutsu

## Jin Shin Jyutsu Zentrum Berlin

Matthias Bergmann

Wiesbadener Str. 5

12161 Berlin-Friedenau

030 / 832 62 20

[www.jin-shin-jyutsu.de](http://www.jin-shin-jyutsu.de)