

## **Martina Sickelmann, gesundheitsbewusste Wulfenerin**

30.09.2016 18:52 von Martina Jansen

## **Martina Sickelmann, gesundheitsbewusste Wulfenerin**



### **Japanisches Heilströmen – der eigene Doktor ist immer dabei**

Mit Martina Sickelmann (61) bin ich bereits seit über zwanzig Jahren befreundet und weiß, dass sie eine Frau ist, die mit beiden Beinen im Leben steht. Das Thema Heilströmen kam bei uns beiden vor ein paar Jahren schon einmal auf, ich habe es dann aber wieder vergessen. Doch heute wage ich mich ganz bewusst wieder an dieses alte Volkswissen.

Bis zu der Geburt ihrer Tochter Lara war Martina Inhaberin einer Massagepraxis in Gelsenkirchen und das Heilen mit ihren Händen bei den therapeutischen Massagen gehörte zu ihrem Berufsalltag. So war es nur eine Frage der Zeit, bis sich die gesundheitsbewusste Wulfenerin mit alternativen Heilmethoden wie den Bachblüten und auch dem japanischen Heilströmen, dem Jin Shin Jyutsu beschäftigte und weiterbildete. Daher strömt sie seit 25 Jahren sich und auch ihre Familie mit ausgezeichneten Erfolgen. Das Fieber ihrer Tochter in jungen Jahren hat sie auf diese Weise ebenso schnell senken können, wie sie auch Blutungen stillte.

Wie genau funktioniert jetzt aber das Heilströmen frage ich sie und Martina erklärt es mir

folgendermaßen: „So wie der Blutkreislauf alle Zellen in deinem Körper mit Sauerstoff versorgt, so lässt der Energiekreislauf die Energie in Bahnen, den Meridianen, durch deinen Körper fließen. Sind diese Kreisläufe durch körperliche oder seelische Ursachen blockiert, dann entsteht dort ein Stau und du hast Schmerzen oder fühlst dich unwohl. Daher muss dieser Stau, vergleichbar mit dem im Straßenverkehr, beseitigt werden, damit Blut und Energie wieder fließen können. Dieses Wissen über Meridiane wird unter anderem in der Akupunktur, der Akupressur und auch bei der Fußreflexzonen-Massage angewendet.“

***Foto oben rechts: Martina Sickelmann zeigt, wie Sie Ihr Immunsystem durch diese Armhaltung stärken können***



Wenn Sie, lieber Leser oder liebe Leserin, das Heilströmen jetzt in die selbe Ecke wie „Warzen besprechen“ oder „Weiße Bohnen bei Vollmond im Garten vergraben“ packen möchten, dann liegen sie absolut falsch. Jin Shin Jyutsu ist eine uralte Wissenschaft, die Stress und Schmerzen abbaut. Und für mich hört sich das alles jedenfalls logisch und auch nachvollziehbar an. „Dass dieses Wissen keine neuzeitliche Erfindung ist“, fährt meine Namensvetterin fort, „siehst du daran, dass es von Generation zu Generation weitergegeben wird und wir es auch einsetzen. Achte doch mal darauf, wie oft du unbewusst deine Hände im Zusammenhang mit Unwohlsein, Schmerzen, Verspannungen oder zur Beruhigung einsetzt und sie genau auf die zugehörigen Energiepunkte legst. Einem Kind legst du deine Hände auf den Bauch, wenn es dort Schmerzen hat, einem ängstlichen Freund legen wir zur Beruhigung die Hand auf die Schulter oder bei uns selber legen wir unsere Fingerspitzen bei Kopfschmerzen an Stirn und Wangen. Das alles sind schon Anwendungen des japanischen Heilströmens. Und damit nicht genug, 20 Minuten auf seinen Händen sitzen wird auch als ‚Jogging des faulen Mannes‘ bezeichnet.“ Das interessiert mich jetzt ganz besonders, doch dazu später mehr.

Tatsächlich, es stimmt, unbewusst wenden wir das alte Wissen fast täglich an, Babys nuckeln an ihrem Daumen und bringen damit ihr Verdauungssystem auf Trab, wir legen bei Verspannungen unsere Hand in den Nacken oder erhöhen unsere Konzentration, in dem wir die Fingerspitzen über die Augenbrauen legen. In der Grundschule hat diese alternative Heilmethode schon seit längerem Einzug gehalten, in Form der Denkmütze, bei der die Ohren sanft geknetet und gerollt werden, um vor Klassenarbeiten wach und konzentriert zu werden. Selbst die katholische Kirche nutzt dieses Wissen, denn so klopfen Gläubige seit eh und je ihre Thymusregion beim „mea culpa.“

Das Wissen um das Heilströmen haben sich die Japaner auf ihre Fahne geschrieben, aber allem Anschein nach hat es schon der Gletschermann Ötzi angewendet. Er litt neben Karies und Laktoseintoleranz auch an Arthritis und genau diese Energiepunkte waren bei ihm markiert, um nicht zu sagen tätowiert. Die Frage „Wer hat’s erfunden?“ wäre damit also eigentlich geklärt.

Alle 26 Energiepunkte in Ihrem Körper zu beschreiben, würde jetzt zu weit führen, aber damit es jetzt nicht nur bei der Theorie bleibt, nennt Martina Sickelmann Ihnen, lieber Leser und liebe Leserin, einige Anwendungen für die leichte Variante, das Fingerströmen, um seinen Körper in Gleichgewicht zu bringen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. „Legen Sie alle ihre Finger um einen Finger der anderen Hand und halten ihn ganz locker für mindestens drei Minuten oder so lange, bis Sie ein Pulsieren spüren oder es

sich noch gut anfühlt. Am besten beginnen Sie, wenn Sie zur täglichen Gesundheitsvorsorge alle Finger strömen möchten, mit dem Daumen der rechten Hand, gehen dann zu den anderen Fingern über und machen anschließend mit der linken Hand weiter.“

Die gebündelte Energie der Fingerspitzen, die bei der Kirlianfotografie, die vorwiegend in Kunst und Werbung zum Einsatz kommt, sogar sichtbar wird, löst auf diese Weise vorhandene Blockaden.

Und bevor ich dann endlich zum „Jogging für Faule“ komme, hat die gebürtige Gelsenkirchenerin noch eine Fingerübung, die Mudra, für Sie parat: Bei Prüfungsangst halten Sie während der ganzen Prüfung Daumen und Zeigefinger kreisförmig aufeinander.

Und nun zum Jogging im Sitzen, vielleicht erinnern Sie sich ja noch an Ihre Kindheit, wenn Sie auf einer Mauer saßen und die Beine baumeln ließen. Schieben Sie Ihre Hände unter Ihren Po und entspannen Sie 20 Minuten lang beim Fernsehen, auf Reisen oder im Liegen. Das bringt den Kreislauf wieder in Schwung und entspricht 30 Minuten Jogging. Versuchen Sie es einfach, Sie haben nichts zu verlieren, denn Strömen hat absolut keine Nebenwirkungen. Ich habe mir jedenfalls vorgenommen, ab jetzt jeden Abend zu joggen, aber in der Lightversion.

**Die Selbstbehandlung ersetzt keinen Arzt, kann aber vorbeugend und bei zahlreichen, nicht lebensbedrohlichen Erkrankungen anstelle von Medikamenten eingesetzt werden.**

*Foto oben rechts: Mit einem Ring aus Daumen und Ringfinger, dabei liegt der Daumen auf dem Ringfingernagel, bekommen Sie zum Beispiel beim Joggen besser Luft.*

Text: Martina Jansen

Fotos: Martina Jansen