



## JIN SHIN JYUTSU – NEWSLETTER SCHWEIZ

2. Ausgabe 2022

### Erwachen – Erkennen – Entgiften



Positive Gedanken sind der beste Start für die Reise auf die  
Sonnenseite des Lebens

(Jeremy A. White)

## Erkennen – Erwachen - Entgiften

Immer wieder zurück ins Gleichgewicht zu finden ist Teil unserer Natur. Aber manchmal bringt uns das Leben so aus der Balance, dass es wichtig ist, seine Mitte in der Natur wieder zu finden.

In einer Zeit von grosser Veränderung und Unsicherheit, sind wir dazu aufgefordert zu erkennen wieviel Fülle uns umgibt. Gerade jeden Frühling erleben wir, wie die Natur erwacht. Wie sie uns aufzeigt voranzuschreiten (aufzubrechen) und Vertrauen zu haben in das was ist und kommen wird. Denn auch Sie lässt uns jedes Jahr von neuem Staunen, was sie alles hervorbringt.

Diese Vielfalt an Farben, Formen, fantastisch schönen Stimmungen lässt unsere Herzen höherschlagen und auffüllen mit wunderbarer Schönheit und Wärme.

Sie bittet uns förmlich unserem Weg zu folgen und uns jeden Tag zu entscheiden, für das einzustehen was für uns selbst und für uns als Mensch wichtig ist.

Das wir unseren Körper und Geist entgiften, so dass wir gestärkt und voller Freude uns dem Neuen öffnen und bewusst den jetzigen Moment wahrnehmen. Jeden Ballast hinter uns lassen, der uns daran hindert Neuland zu betreten.

Befreien wir uns, und kehren zurück zu unseren ungeahnten Kräften und erkennen in jedem die Schönheit und Liebe, die er ist.



Bild: Nelly Kym

## Herzlichen Dank

Wir bedanken uns herzlich für die netten und positiven Rückmeldungen zum 1. JSJ Newsletter Schweiz 2022. Wir haben uns sehr darüber gefreut.

## JSJ Newsletter mehrsprachig

Wir möchten gerne, dass der JSJ Newsletter Schweiz für alle Sprachregionen etwas zum Lesen hat. Wir wünschen uns, dass die französisch- und italienisch sprechenden Personen etwas in Ihrer Sprache im Newsletter lesen können.

Leider ist es uns nicht möglich, den Newsletter in Französisch und Italienisch zu übersetzen.

Kennst du jemanden, der gerne einen französischen oder italienischen Beitrag schreiben möchte? Oder fühlst du dich angesprochen? Wenn ja, bitte lasse es uns wissen.

Den Anfang in diesem Newsletter macht Agnes aus dem Tessin. Grazie mille Agnes.



Bild: Daniela Buchs

## Jin Shin Jyutsu und Lu Jong

Als Praktizierende der **Selbsthilfe** von **Jin Shin Jyutsu**, suchte ich eine Ergänzung, um mich körperlich zu aktivieren. Aus dem Verständnis von JSJ war

mir wichtig, auch mit den fließenden Energien im Körper zu arbeiten. Zufällig bin ich auf die Praxis des Lu Jong gestossen, das von Tulku Lobsang, aus dem Tibet, in den Westen gebracht wurde. In einem Lehrgang zur Lu Jong Lehrerin habe ich in kurzer Zeit positive Veränderungen von meinen „Projekten“ wahrnehmen können. Unterdessen praktiziere ich die Lu Jong Übungen seit 2 Jahren und habe meine Energie, Emotionen, körperliches Wohlbefinden, Konzentration, Entspannung und auch den Atem verbessern und stabilisieren können. Zusammen mit dem JSJ ist das ein wunderbares „Paket“ das sich sehr gut ergänzt.

### Lu Jong

Die Übungen des Lu Jong sind Körperbewegungen, welche vor über 8000 Jahren in Tibet entstanden sind. Die Lu Jong Praxis stammt aus der Tantrayana- und Böntradition und basiert auf der tibetischen Medizin.

Die tibetische Medizin geht davon aus, dass Krankheiten die Folge eines Ungleichgewichts der Elemente oder Lebensäfte sind. Durch die Kombination von Position, Bewegung und Atmung, kann Lu Jong die Körperkanäle öffnen und fehlgeleitete Energie mobilisieren. Die Lu Jong Übungen können dazu beitragen, die physische, mentale und energetische Ebene ins Gleichgewicht zu bringen.

Auf physischer Ebene führt dies dazu, dass die Übungen Heilungsprozesse positiv unterstützen und Krankheiten wirksam bekämpfen können. Praktizieren wir die Übungen regelmäßig, so werden wir gelenkiger, kräftiger und bekommen eine bessere Kondition.

Auf psychischer Ebene helfen die Übungen dabei, negative Emotionen wie Hass und Gier zu überwinden, ein emotionales Gleichgewicht zu erreichen und unsere Energie zu steigern. Wir können mit den Lu Jong Übungen den Geist so beeinflussen, dass er frei und mitfühlend wird. Dadurch werden unser Wohlbefinden, unsere Körperwahrnehmung und unsere innere Sensibilität, sowie die Konzentrationsfähigkeit und Vitalität gestärkt.

Auf energetischer Ebene können sich durch Lu Jong Blockaden der feinstofflichen Körperkanäle lösen.

Dadurch wird der richtige Fluss der Energien wieder hergestellt. Die Wiederherstellung des Energieflusses hat Auswirkungen auf die Gesundheit von Körper und Geist. Denn wenn unsere Kanäle offen sind, öffnen wir auch unser Herz.

Diese Form des Lu Jong stammt aus der Übertragungslinie von Tulku Lobsang. Tulku Lobsang brachte die Lu Jong Praxis in den Westen. Zuvor hatten ihn jahrelang verschiedene Meister mehrerer tibetisch-buddhistischer Schulen unterrichtet. Dadurch war es ihm möglich, die Übungen zu sammeln und zu modifizieren, um sie den westlichen Bedürfnissen anzupassen. Das Ergebnis ist ein umfassendes Programm von Körperübungen, welche unseren Körper und Geist in Balance bringen. Die Lu Jong Praxis ist für alle Altersgruppen geeignet, unabhängig von den eigenen körperlichen Möglichkeiten. Die Lu Jong Übungen sind einfach, doch sie können unser Leben verändern.

*„Mögen die Übungen des Lu Jong das Leiden der Menschen verringern.“* Tulku Lobsang



### TULKU LOBSANG

Tulku Lobsang ist ein hoher buddhistischer Meister und ein angesehener Arzt der tibetischen Medizin. 1976 im Nordosten Tibets geboren, trat er mit sechs Jahren in die lokale buddhistische Klosterschule ein und wurde im Alter von 13 Jahren als die achte Reinkarnation des Nyentse Lama wieder erkannt. Schon zu diesem Zeitpunkt beeindruckte er die Menschen mit seiner Fähigkeit zu heilen. Tulku Lobsang erhielt eine intensive Ausbildung in den grundlegenden buddhistischen Praktiken, tibetischer Medizin, Astrologie, Philosophie und den Lehren des Tantrayana. Tulku Lobsang brachte die Lu Jong Praxis in den Westen. Zuvor hatten ihn jahrelang verschiedene Meister mehrerer tibetisch-buddhistischer Schulen gelehrt. Dadurch war es ihm möglich, die Lu Jong Übungen zu sammeln und zu modifizieren, um sie den westlichen Bedürfnissen anzupassen.



Das Ergebnis ist ein umfassendes Programm von Körperübungen, welche unseren Körper und Geist in Balance bringen. Jedes Jahr reist Tulku Lobsang durch Europa, Asien und Amerika, um sein Wissen weiter zu geben. Tulku Lobsangs Unterweisungen sind gekennzeichnet durch seine herzliche und liebenswürdige Art. Spannend, humorvoll, lebendig und alltagsnah gelingt ihm bei seinen Unterweisungen der Spagat, das jahrtausend alte Wissen des tibetischen Buddhismus in die Gegenwart zu übertragen. Es ist ihm ein grosses Anliegen, dass sich durch den kulturellen Austausch das Leiden in der Welt verringert.

Bericht: Beatrice Mürner

## Wie alles begann...

Ich sass im Tempel von Chanhassen in Minnesota und habe in der Kontemplation zwei Hände, die übereinandergelegt sind in Form eines X. Ich staunte darüber und wusste zu dieser Zeit nichts damit anzufangen. Dieses Bild aber verankerte sich in meinem Bewusstsein und in meiner Erinnerung.

Eine geraume Zeit später, beschloss ich die Naturheilpraktiker-Ausbildung in Angriff zu nehmen. Etwas das ich mir seit 15 Jahren gewünscht habe und ich mit kleinen Kindern nicht vorher verwirklichen konnte. Während der Ausbildung erzählte mir eine Mitstudentin über Jin Shin Jyutsu. Energiearbeit hat mich immer fasziniert, weil ich damit gross geworden bin. Es war mir also nicht fremd. Sie unterrichtete mich in den Selbsthilfe-Kursen und ich hörte zum ersten Mal etwas über die SES 26. Wieder wusste ich, dass das etwas zu bedeuten hatte. Die 26 ist mir sehr nahe, weil ich auch an einem 26. Geboren bin.

Dieses Hilf dir selbst habe ich in meiner Praxisarbeit integriert. Die Patienten bekommen von mir zusätzlich zur Therapie auch Fingerübungen oder andere Griffe zur Selbsthilfe.

Die Zeit zeigte mir, dass heute viele junge Frauen keine Ahnung mehr von kleiner Krankenpflege haben. Sie wissen nicht mehr, wie man eine Haferschleimsuppe kocht, sie wissen sich auch nicht mehr zu helfen, wenn jemand Fieber, eine Grippe hat. Die Hausmittel sind in Vergessenheit geraten, die die Grossmütter an ihre Töchter und

Enkel weitergegeben haben. So entschloss ich mich ein Buch darüber zu veröffentlichen als Hilfe zur Selbsthilfe.

Gerade in dieser Zeit bekam ich schwerwiegende Rückenprobleme mit starken Schmerzen. Ich war unfähig zu arbeiten und musste meine Praxis für 4 Monate schliessen. Ich lernte vertrauen zu haben und die Kontrolle über meinen eigenen Körper abzugeben. Schlussendlich war ich auf Hilfe von aussen angewiesen und lernte diese Hilfe anzunehmen.

9 gute Jahre sind seither vergangen und ich arbeitete an der Überarbeitung der 2. Auflage seit letztem Dezember. Kurz darauf hatte ich 2 Unfälle. Beim Ersten verletzte ich beide Knie (SES1) und eine Woche später holte ich mir einen Hexenschuss beim Schnee schippen. Ich konnte mich nicht mehr bewegen, schlecht gehen, auch nicht mehr sitzen. Das Liegen war auch Horror. Jetzt kam die Zeit, den gekreuzten Handgriff über meinem Nabel anzuwenden. Ich visualisierte wie sich die Bandscheibe zurück an ihren angestammten Platz verlegte und die Wirbel wieder an die richtigen Stellen rücken. Kurz darauf bewegte ich die Beine und in meiner Wirbelsäule knackte es und das Bewegen fiel mir leichter. SES 23 unterstützte mich auch dabei.

Was war meine Erkenntnis daraus? Es gibt Zeiten für die Selbsthilfe, und es gibt Zeiten Hilfe von aussen anzunehmen. Der Mensch kann viel allein machen, wenn er will, aber nicht alles. Warum? Weil andere Menschen auch daran teilhaben, als Kanal arbeiten zu dürfen. Göttliche, ungebundene Liebe, die der Mensch bekommt, darf man auch weitergeben. So kann man wieder neue Liebe erhalten. Das ist das Geschenk des Lebens.

Bericht: Jeannette Bucheli, [www.b-care-praxis.ch](http://www.b-care-praxis.ch)

## Jin Shin Jyutsu in der Physiotherapie

Ich war schon seit Jahren in der Physiotherapie tätig, als ich Jin Shin Jyutsu kennen lernte.

Eine langjährige Patientin war in den Ferien in Brasilien und lernte da eine Praktikerin kennen. Da

es ihr dort kurzzeitig schlecht ging, bekam sie Behandlungen von ihr. Sie empfand die Behandlungen als sehr entspannend und brachte mir Informationen zur Hand, den Einstellungen und dem Zentralstrom mit. Ich habe mir daraufhin ein Buch gekauft, um mich etwas in die Kunst des Strömens zu vertiefen. Gleichzeitig sah eine Physiofreundin in der Zeitung die Ausschreibung eines Selbsthilfekurses, nachdem ich ihr von JSJ erzählt hatte. Wir meldeten uns an und es packte mich. Der Kurs war zwar, aus heutiger Sicht etwas speziell, aber ich war interessiert. Ein 5-Tages-Kurs war dann der Beginn einer Faszination.

Nach dem Kurs fragte ich einen jungen Patienten, einen Tetraplegiker, ob ich das Gelernte bei ihm anwenden dürfe. Ich hatte ihm schon von JSJ erzählt und er wollte es unbedingt ausprobieren. Seither ist er begeistert vom Strömen und ich ergänze nun schon über 20 Jahren die Physiotherapie zweimal in der Woche mit einer kürzeren Ström-Sequenz.

Mein Patient, ich nenne ihn Hans, hat nur Sensibilität von Kopf bis teilweise in den Schultern/Armen und spürt meine Hände sonst nicht. Interessant ist aber, dass er das Fließen der Energie im Körper spürt. Oft sagt er: „jetzt hat es sich gelöst“ und dies ist immer zur selben Zeit, wenn ich das Pulsieren spüre. Er konnte mir sogar mal fast genau den Verlauf eines Stroms, den ich machte, sagen. Hans spürt, wenn sich im Körper Spannungen lösen, spürt Kribbeln in den Füßen, spürt Wärme und Hitze in den Füßen oder einfach eine innere Bewegung. Das ist für ihn, der sonst den Körper nur sehr beschränkt spürt, sehr angenehm.

Das Strömen bringt ihm einerseits eine wohltuende Entspannung und andererseits löst es ihm seine Spastik (unkontrollierte Verkrampfungen von Muskeln oder Muskelketten) und seine Spasmen. Verschiedene Ursachen wie Infekte, Darm-, Blasen-, Lungen- oder Hautprobleme lösen bei ihm Spasmen aus, welche unangenehm und schmerzhaft sein können. Oft äussert er einen Wunsch, was ihm gerade gut tun würde; beispielsweise nach einer Antibiotikabehandlung oder auch mal etwas für das Gemüt. Manchmal sagt Hans einfach: „heute hätte ich gerne den Vermittler, der tut mir immer

gut.“ So ist es immer eine spannende JSJ-Reise mit ihm.

Im Lockdown haben wir auch Fernströmen ausprobiert und es funktionierte. Ein Beispiel: Hans klagte, dass er zu wenig Urin ausscheiden würde, und das ist in seinem Fall nicht gut, da es Spasmen auslöst. Also wendete ich eine halbe Stunde den Blasenstrom an und sein Urinsack füllte sich. Er fühlte sich auch besser danach. Solche Erlebnisse finde ich spannend und bestärken mich in der Anwendung von JSJ.

Es gibt immer wieder einen Grund zum Strömen, auch wenn es mal nur ums Wohlbefinden geht.

Interessant war auch eine ganz andere Erfahrung mit einer Patientin im Altersheim. Sie hatte mit allen Leuten Krach und wurde eine Aussenseiterin. Sie erhielt Physiotherapie wegen Gleichgewichtsproblemen. Im Gespräch erzählte sie mir von ihrer Beziehung zum Sohn, der sich nicht mehr meldet. Ich motivierte sie ihn anzurufen, was sie aber verweigerte. Einmal habe ich ihr von JSJ erzählt und sie wollte sich darauf einlassen. Sie genoss es und so machten wir weiter. Einmal kam die Heimleiterin auf mich zu und fragte mich, wie es mit der Patientin laufe. Sie habe in letzter Zeit festgestellt, dass die Frau sich öffne und wieder mit den anderen Bewohnern spreche. Sie fragte mich, was wir in der Therapie machen. Da erzählte ich der Heimleiterin vom Strömen. Kurz darauf sagte mir die Patientin fröhlich, dass sie ihren Sohn angerufen habe und er zu Besuch kommen werde. Da war doch sicher JSJ im Spiel!

So habe ich verschiedene Male JSJ in meine Physiotherapie integriert und es hat meist funktioniert. Es ist für mich daher eine wunderbare Ergänzung zur Physiotherapie.

Bericht: Susanne Meerstetter

## Entwickeln – Entgiften Erkennen

Viel wollte ich über die einzelnen Schritte schreiben. Über die Entwicklung der Wirbelsäule im Mutterleib. Wie der Fötus so sehr einem Fisch gleicht. Über die 1. Tiefe und die ersten Jahre und die Eltern. Darüber, dass ich vor über 20 Jahre eine Kollegin nicht verstand, als sie sagte, ohne JSJ hätte

sie die Scheidung nicht überstanden. Heute erkenne ich, dass die drei Schritte nicht zu trennen sind, sondern fließend ineinander übergehen. Heute verstehe ich die obenerwähnte Kollegin, heute verstehe ich, dank vieler Kurse bei vielen Lehrerinnen und Lehrern, den Begriff Physio-Philosophie. Ich entwickle mich ja immer weiter, in meinen Ansichten und körperlich (Ich bin vor kurzem 80 Jahre alt geworden, und der Körper hat sich eben auch weiterentwickelt, wie man sich vorstellen kann.). Ich entgifte mich weiter und immer wieder (Seit Jahren kritisiere ich nicht mehr, ich beurteile die Menschen nicht nach ihrem Äusseren, was ich zuhause so nicht gelernt habe!). Ich habe gelernt, mir selber zu genügen und nicht auf das Wohlwollen und die Meinung Anderer angewiesen zu sein. Ich habe erkannt, dass wir uns immer weiterentwickeln und wir immer neu geschöpft werden. Sonst wären wir nicht mehr hier. Dank JSJ ruhe ich zufrieden in diesem meinem Körper und trage Sorge zu ihm. An meinem Geburtstag hielt ich die Rede selber. Ist doch mühsam, wenn die Familie alle fünf Jahre an einer Rede meint hirschen zu müssen. „Dank“ Pandemie fand die kleine Feier zuhause mit der Familie statt. Und es war gut so, auch wenn ich alle Gäste ausladen musste. Ich danke jedem Einzelnen für sein Dasein in meinem Leben (der Enkel war gespannte Aufmerksamkeit) und sagte, dass es so, wie es jetzt sei, für mich stimme und ich glücklich sei. Die Liege ist verkauft - ich bin erfüllt mit meinem sonntäglichen Vortrag im Altersheim und glücklich, wenn ich sehe, wie die Menschen mit rosigen Wangen und einem Lächeln in den Speisesaal gehen, oder gerollt werden. Ich verdanke dies Jin Shin Jytsu und all den Lehrerinnen und Lehrern, aber auch allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern an den Kursen, auch den virtuellen, die mich auf meinem Weg begleitet haben.

Danke, Murai San und danke, Mary

Bericht: Wera Meyer

## Regione Ticino

E' a fine ottobre 2021 che Agnese Livi, dopo un'attività di lunga data dedicata al Jin Shin Jytsu soprattutto in lingua italiana, decide di

prendere più tempo per se stessa e mi chiede di prendere il testimone, dopo una prima fase di perplessità, decido con il cuore di intraprendere questa via, con umiltà ma con grande entusiasmo.

### Jin Shin Jytsu

#### LA FORZA DELLA SEMPLICITÀ

in Shin cosa? Jin Shin Jytsu. Non è uno scioglilingua, è una pratica tanto semplice quanto potente che si basa sulla forza curante delle nostre mani. "Senza saperlo l'abbiamo già provata tutti. Stringere il pollice con l'altra mano ci conforta, da bambini lo abbiamo fatto tutti", sorride Sonia Meneghini, insegnante di Hatha Yoga, praticante di Jin Shin Jytsu e leader di Yoga della risata. Sonia, come è possibile questo? «Ad ogni dito corrispondono delle attitudini - preoccupazione, paura, rabbia, tristezza, finzione, due organi fisici e alcune funzioni vitali, oltre a tante altre caratteristiche. Tenendoli in modo consapevole per qualche minuto possiamo cambiare il nostro stato d'animo e il modo di respirare. In ogni dito c'è un mondo da scoprire! Ci auto curiamo, è la pratica più semplice che c'è!». Un esempio pratico? «Possiamo tenere le nostre dita in qualsiasi momento della giornata, sui mezzi pubblici, davanti alla tv. Sono sempre con noi, non serve altro. Il dito indice è legato alla paura: quando vado dal dentista lo tengo tutto il tempo». Dalla mano arriviamo a tutto il corpo? «Nel corpo troviamo 26 serrature di salvaguardia d'energia. Sono i luoghi energetici del corpo, collegati tra loro da percorsi prestabiliti. Con la pratica di auto aiuto impariamo dove appoggiare le nostre mani e così facendo l'energia si attiva, superando possibili blocchi. Possiamo così sostenere fisico, mente ed emozioni, rilasciando le tensioni che causano i diversi sintomi». Si può fare solo da soli? «L'auto aiuto viene praticato anche in gruppo, oltre che con un possibile trattamento personalizzato. Le persone si mettono in comodità e chi guida la pratica indica dove appoggiare le mani spiegando su quali serrature si agisce e quindi quali flussi vengono stimolati. Come sempre la condivisione moltiplica la potenza»

Sonia Meneghini: «Con semplici movimenti possiamo sostenere fisico, mente ed emozioni»



**Attività di Jin Shin Jyutsu**  
**2022** con Sonia Meneghini e Agnese Livi

**Muralto - Auto - aiuto su se stesso JSJ**  
**con Sonia**

Spiegazione in italiano e tedesco applichiamo JSJ su noi stessi. Partecipazione possibile senza conoscenze. Conferma della presenza gradita entro giovedì sera. **14.00 - 17.00** Prezzo: Fr. 40.00

**Date stabilite: 14.5 / 11.06**  
**17.09 / 8.10 / 12.11. / 3.12.2022**

**Chiasso - Auto-aiuto su sé stessi con Sonia**  
**Ogni lunedì dalle 16.15 alle 17.30 e mercoledì dalle 9.30 alle 10.45**

**ZOOM: Ogni lunedì 19.30 - 20.45 e ogni mercoledì 18.30 - 19.45** Prezzo. Fr. 20.00  
presenza possibile senza conoscenze specifiche. Conferma della partecipazione gradita 4 ore prima.

**Jin Shin Jyutsu Lido di Maroggia**  
Ore 14.00 ecco la mappa della mano

**Alpe Roncaia: giornate di condivisione Yoga e JSJ in gruppo**  
date 25. giugno / 27 agosto 2022 dalle 9.30 alle 17.00 Prezzo Fr. 60.00

Agnese Livi  
Sonia Meneghini  
Tel. 091 – 682 70 40 / 079 – 615 75 14  
Tel. 079 360 83 56  
[www.jsj-ticino.ch](http://www.jsj-ticino.ch) [info@jsj-ticino.ch](mailto:info@jsj-ticino.ch)  
[meneghini.bera@bluewin.ch](mailto:meneghini.bera@bluewin.ch)

Info e volantini sul sito JSJ [www.jsj-ticino.ch](http://www.jsj-ticino.ch)

## Mir Gutes tun

### Pflanzen unsere Ernährung

Die Wildpflanzen sind vorbeugend bei Krankheit und können lindernd und heilend wirken. Sie sorgen im Organismus für eine gesunde Harmonie. Bei Wildpflanzen ist die Nahrungsdichte höher, deshalb sind sie in erster Linie kräftigere Nahrung als Kulturgemüse. Wenn Aufgrund ungünstiger Ernährung Defizite im Körper entstehen, können sich Gifte einlagern. In solchen Fällen gibt es gewisse Wildpflanzen die entgiftend, reinigend und heilend wirken können.

### Die Brennnessel grosse (Urtica dioica) kleine (Urtica urens)

Ich möchte gerne die Brennnessel näher beschreiben, da sie vielerorts vorkommt und einfach genutzt werden kann.

Schnappt euch im Frühling Schere und Handschuhe und genießt es, die Brennnessel in der freien Natur selber zu pflücken. Je frischer sie verwendet wird, desto grösser ist erfahrungsgemäss die Wirkung. Für den Wintervorrat eignet sich am besten die Mai-Brennnessel.

Sie ist angefangen, von der Wurzel, über Stängel und Blätter bis hin zur Blüte heilkräftig. Die Brennnessel ist mit Brennhaaren ausgestattet, in denen unter anderem Ameisensäure enthalten ist, welche die Pflanze vor Feinden schützt. Der Schweizer Pfarrer Künzle wies in seinen Schriften darauf hin, dass die Brennnessel schon längst ausgerottet wäre, wenn sie nicht durch ihr brennen geschützt würde.

Die Brennnessel dürfte zu den bekanntesten blutreinigenden und blutbildenden Pflanzen gehören. Sie wirkt entzündungshemmend, entwässernd, entgiftend und hilft den Körper zu entschlacken. Sie beseitigt Gifte und Stoffwechselprodukte, indem sie die Nierenfunktion anregt. Es wird beim Wasserlösen ein höherer Anteil an Toxinen und Schadstoffen ausgeschieden. Brennnessel Tee kann die Verdauung unterstützen und aktiviert gleichzeitig die Abwehrmechanismen im Körper.

Brennnesseln schmecken gut in Aufläufen, Suppen und Salaten. Man kann sie auch gemeinsam mit Spinat zum Kochen verwenden.

Die Brennesel ist eine der wichtigsten Eisenpflanzen. Sie legt sich mit den Schlacken im Körper an. Mit den Giftstoffen, die sich in den Muskeln, Gelenken und im Blut befinden.

**Inhaltsstoffe:** Kieselsäure, Gerbstoffe, Histamin, Ameisensäure, Essigsäure, Kaffeesäuren, Magnesium, Eisen, Kalium, Silicium, Natrium, Chlorophylle, Karotinoide, Vitamin B, Hormone, Enzyme

**Eigenschaften:** hautreizend, blutbildend, stoffwechsellernregend, durchfallhemmend, blutdrucksenkend, schleimlösend, wassertreibend, stärkend, blutreinigend, cholesterinsenkend.

**Unterstützend bei:** Harnwegsentzündungen, Leber- und Gallenleiden, Milz- Blut-, Lungen- und Viruserkrankungen, Gelbsucht, Hämorrhoiden, Blaseninfektionen, Erschöpfung, Ekzemen, Magen- und Darmbeschwerden, Blutarmut, Prostatavergrößerung, um nur einige Ursachen zu nennen.

→ **Bei eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit ist von der Brennnessel Anwendung abzuraten.**

### Anwendungsmöglichkeiten

#### Teeaufguss:

1 gehäufte Teelöffel auf ¼ Liter Wasser, nur brühen und kurz ziehen lassen. Man kann ihn morgens



Bild: Renate Grassi

eine halbe Stunde vor dem Essen und tagsüber 1 bis 2 Tassen schluckweise trinken. Schluckweise trinken, um die Wirkung zu erhöhen. **Die Anwendung von 3 Tassen einhalten, dazu noch viel Wasser trinken, da die Brennnessel entwässert.**

**Tinktur:** Die Wurzeln werden mit einer Bürste gewaschen, kleingeschnitten und bis zum Hals in eine Flasche gefüllt. Mit 38-40%igen Kornbrandwein (Obst-Schnaps oder Wodka) übergossen, lässt man sie 14 Tage an der Sonne oder gleichmässigen Wärme (20%) stehen. Zwischendurch immer wieder schütteln. Danach wird die Tinktur gefiltert und in einer Braunen Flasche gut verschlossen. Tinkturen werden tropfen - oder kaffeelöffelweise genommen (3-mal täglich pur oder mit Wasser verdünnt).

Kann man anwenden bei, Frühjahrsmüdigkeit, Appetitlosigkeit, Durchblutungsstörungen, Prostatabeschwerden.

**Jauche:** Einen Eimer (keinen aus Metall) mit Brennnesseln auffüllen, mit Wasser übergossen bis sie bedeckt sind. Dieses Wasser (jeden Tag umrühren) lässt man zugedeckt (so das noch Luft dazu kommt) einige Tage stehen. Anschliessen wird die Jauche zur Bekämpfung von Ungeziefer oder zum Natur düngen beim Giessen eingesetzt.

Man soll sie 1:10 mit Wasser verdünnen, wenn man damit giesst.

Ich habe meinen mini Ahornbaum so von Läusen befreit. Der ganze Baum wurde übergossen, schauen dass die Pflanze oder der Baum nicht direkt in der Sonne steht, sonst kann er von der Jauche verbrennen. Ich habe dazu die Jauche nur schwach verdünnt.

**Samen:** Die Brennnesselsamen stände abschneiden. Die Samen mir den Fingern abstreifen. In der Sonne trocknen lassen oder im Backofen (Bratpfanne) bei mittlerer Hitze 15 Minuten rösten. Sind lecker zum Snacken oder auf Salaten wie im Müsli.

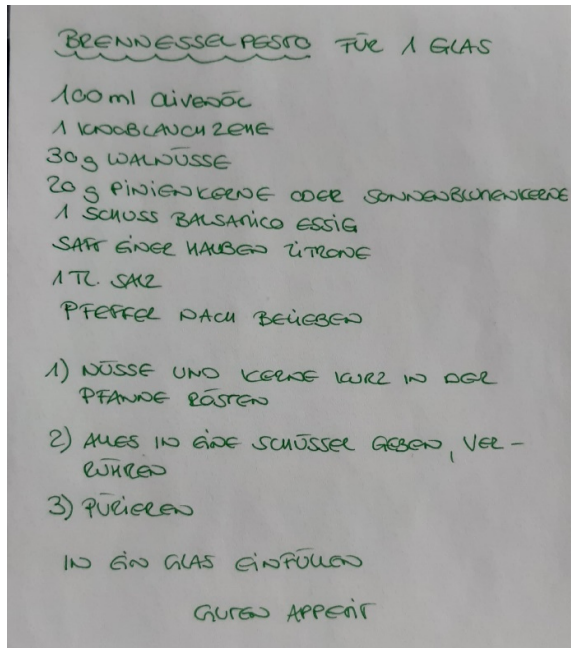
Brennnessel samen besitzen einen grossen Eiweissgehalt.

**Konservieren Aufbewahren:** Die ganzen Pflanzen oberhalb des Bodens abschneiden, bündeln und kopfüber im Halbschatten trocknen lassen. Blätter von den Stengeln abstreifen und in Papier oder Stoffsäckchen aufbewahren. Wurzel werden auch getrocknet und in Glasbehältern aufbewahrt.

**Sammelzeit:** Blätter von März bis Oktober: Wurzel von Frühjahr bis Herbst.



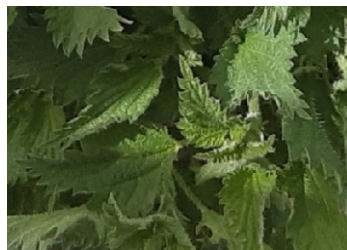
## Brennnessel-Pesto:



Bilder: Renate Grassi

## TCM Traditionelle Chinesische Medizin

Die Blätter haben eine kühle thermische Wirkung, die zugeordneten Organe sind Leber, Lunge, Milz und Blase. Die Brennnessel kann die Lungen-Feuchtigkeit vertreiben und nährt das Leberblut. Sie vertreibt die Feuchtigkeit im unteren Erwärmer und kann so die Leber-Qi-Stagnation lösen.



Bericht: Nelly Kym

Bild: Nelly Kym

## Praktiker Treffen vom 02.04.2022

Am 02. April 2022 trafen sich einige Praktiker\*innen zum Praktiker Treffen in Arth-Goldau.

Es war ein sehr inspirierender und konstruktiver Tag. Es wurde viel diskutiert und in die Zukunft geschaut.

Vielen Dank den Organisatorinnen für die schöne Deko, Speis und Trank.



Bild: Iva Herzmann

## JSJ Austauschtreffen 21.05.2022

Am Samstag, 21. Mai 2022 findet in St Gallen (St. Gais) ein Austauschtreffen für alle Interessierten statt. Weitere Infos findest du im angehängten PDF.

## Flüchtlingsstrom aus der Ukraine - Welchen Beitrag kann ich leisten?

Diese Frage stellen sich sicher Einige in unserer Gesellschaft.

Geldspenden? – Materialspenden? – Zeit? Wir als JSJ Praktizierende haben ja von Mary Burmeister ein grosses Geschenk bekommen, das man immer wieder weitergeben kann.

Vor einigen Jahren im 2016 war die letzte Migrantenwelle. Hier in St.Gallen haben wir Kontakt mit der Migrationsstelle aufgenommen und konnten in einer Gruppe von 7 JSJ Praktikerinnen in der Jugendherberge circa 20 interessierte Frauen und Kinder in das Fingerhalten einführen. Es folgten dann zwei weitere Besuche,

bei denen wir den Finger- und Zehenstrom und die grosse Umarmung vorstellen konnten.



Bild: Verein Ostschweiz

Die verbale Unterhaltung war zuerst eine Herausforderung, jedoch die Kinder sind ganz unkompliziert und schauen ab, was man so macht.

Bei weiteren Treffen haben die Frauen sogar einen Übersetzer organisiert. So gross war ihr Interesse!

Für alle, die auch ein JSJ-Angebot in ihrer Stadt oder Gemeinde machen wollen, haben wir am CH JSJ Praktiker Treffen die Idee gehabt einen JSJ-Flyer auf Russisch zu erstellen. Dies ermöglicht eine Verankerung und vielleicht etwas Nachhaltigkeit.

Bericht: Iva Herzmann

➔ [Der Flyer ist unter Jin Shin Jyutsu Europa Büro zu finden: JIN SHIN JYUTSU Flyer auf Russisch als kostenloser Download verfügbar » Jin Shin Jyutsu Europa-Büro](#)

## Projekt Isabel

Isabel ist eine äusserst engagierte und dankbare Person. Auch die Diagnose Darmkrebs konnte ihr die Lebensfreude nicht nehmen. Im Gegenteil, Isabel ist motivierter denn je und sieht ihre Erkrankung als Chance. Nun möchte sie ein Buch herausgeben, welches anderen Krebspatient\*innen und ihren Angehörigen die Nähe zu den Hochs und Tiefs, hilfreiche Tipps und Mut auf den Weg geben soll.

Für weitere Infos scanne den QR-Code.

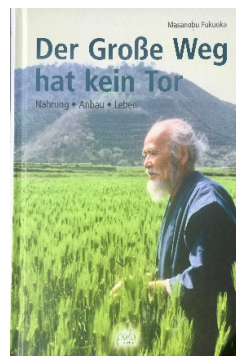
Isabel Steinhauser

Infos Isabel Steinhauser:



## Bücher und Filmtipps

Buch: **Fukuoka Masanobu** der Grosse Weg hat kein Tor. (Pala-Verlag GmbH)



Der Japaner Fukuoka Masanobu ist der Begründer der Nicht-tun-Landwirtschaft und der Saatkugeln.

Film: **Fukuoka Masanobu** der Grosse Weg hat kein Tor

<https://www.youtube.com/watch?v=mkuEbf8MWak>

Audio-Serie auf SRF: Holzbaupionier **Erwin Thoma**

«Sommerserie »: Weisheit des Grossvaters und der Bäume, (Teil 1)

«genial ist nur was einfach ist» Erwin Thoma

<https://www.srf.ch/audio/rendez-vous/sommerserie-weisheit-des-grossvaters-und-der-baeume-teil-1?partId=12022503>

weiter Teile der Sommerserie 2021 findet ihr auf [www.srf.ch](http://www.srf.ch)

## Bildung

### Schweiz

In diesem Jahr kommen gleich vier autorisierte Jin Shin Jyutsu Lehrerinnen in die Schweiz. Weitere Infos zu den bevorstehenden Kursen findet ihr im Schweizer JSJ-Newsletter Nr.1 (Archiv/[www.jinshinjyutsu.ch](http://www.jinshinjyutsu.ch)) oder im Kursprogramm Europa/Welt auf <https://www.jinshinjyutsu.de/de/veranstaltungen/>

### Lichtenstein in Balzers

01.– 03. Juli 2022 Petra Elmendorff

«Seelenbilder der Astrologie – Reise in die Kunst des Erkenne mich selbst»

23.-25. September 2022 Iole M. Lebensztajn

**Die Entwicklung der Tiefen während der Schwangerschaft und die Beziehung zur Embryologie**

Anmeldung und Organisation: Marianne Lörcher  
Bahnhofstrasse 43, CH – 9475 Sevelen oder  
Büdamistrasse 25, FL – 9497 Triesenberg  
[mail@marianneloercher.li](mailto:mail@marianneloercher.li) Tel. +41 (0) 79 261 14 0

### Weitere Kurse (\*)

Wayne Hackett und Carlos Gutterres (\*)

Jin Shin WebinART  
(<https://beyourdream.com.br/cadsing>)

10./11./12. Juni 2022 – 5 Elemente und der Lendenwirbelkreis

31. August / 5. Oktober / 9. November / 30. November 2022 – Ergänzende und zusätzliche Ströme von Jiro und Mary (insgesamt 6 Daten; 2 weitere Daten im 2023 folgen)

29. Oktober 2022 – Herz und Hirn

Infos und Anmeldung  
bei: [manuela.jsj@bluewin.ch](mailto:manuela.jsj@bluewin.ch)

Matthias Roth (\*)

Bewegtes Sein (<https://matthiasjsj.de>)

(\*) Die Kurse bieten eine hohe Qualität, werden jedoch nicht angerechnet im Zusammenhang mit den Kurstagen zum autorisieren Jin Shin Jyutsu Praktiker.

## Ausblick JSJ Newsletter 3

Das Schwerpunkt Thema wird sein:

### Fülle - Ernte – Dankbarkeit

Gerne könnt Ihr uns eure Berichte in einem Word Dokument und das Foto separat in einen JPG Format zusenden. Die Berichte für den nächsten Newsletter sollten wir spätestens **bis 02. August 2022** haben. Zusendung an diese drei E-Mail-Adressen:

[danielabuchs@bluewin.ch](mailto:danielabuchs@bluewin.ch)

[renate.grassi@greenmail.ch](mailto:renate.grassi@greenmail.ch)

[nekki@gmx.ch](mailto:nekki@gmx.ch)

Wir haben viele interessante Projekte erhalten mit PDF's (Einladung, Kursausreibung etc.). Wir publizieren sehr gerne eure Aktivitäten / Kurse etc. im Newsletter. Aus technischen Gründen bitten wir euch, uns jeweils einen Link zu schicken, wo die Interessierten Personen weitere Informationen finden können.

Vielen Dank für euer Verständnis.

## Danke

Wir bedanken uns herzlich für die kunterbunten Berichte. Es ist so schön zusehen, mit wieviel Fülle wir diesen Newsletter wieder kreieren konnten.



## An-/Abmeldung für JSJ Newsletter Schweiz

[danielabuchs@bluewin.ch](mailto:danielabuchs@bluewin.ch)

Anregungen, Ideen etc. nehmen wir gerne entgegen.

**Euer JSJ Newsletter – Werkstatt Team**

**Daniela Buchs, Renate Grassi, Nelly Kym**



Bild: Nelly Kym