



Jin Shin Jyutsu Schweiz

Newsletter



Idee: Schweizer JSJ-Praktikertreffen
Realisation: Herbert Schrepfer, Abtwil
kontakt@lebens-oase.ch

1. Ausgabe Oktober 2011

Geschätzte Jin ShinJyutsu Praktikerinnen und Praktiker Lieber Freunde des Jin Shin Jyutsu

Mit grosser Freude dürfen wir Ihnen einen ersten Newsletter über Jin Shin Jyutsu in der Schweiz vorstellen.

Die Idee, einen Newsletter auf die Beine zu stellen, wurde am Treffen der Jin Shin Jyutsu Praktikerinnen und Praktiker Schweiz in Dintikon eingebracht und diskutiert. In der Schweiz gibt es im Augenblick nichts Vergleichbares wie z.B. in Vorarlberg, wo viermal im Jahr ein spannender und anregender Newsletter herauskommt und vorwiegend per Email verschickt wird.

Der Wunsch nach vermehrter gegenseitiger Information ist sicher ein berechtigtes Anliegen und kann auch das Zusammengehörigkeitsgefühl unter den Praktikerinnen und Praktikern verstärken. Vielleicht führt das als Fernziel dazu, dass wir in der Schweiz auch verstärkt als Gemeinschaft auftreten und auf diesem Weg Jin Shin Jyutsu zu mehr Beachtung verhelfen können. Ich habe mich bereit erklärt, einen ersten Newsletter auf die Beine zu stellen. Dabei möchte ich gerne den Newsletter Vorarlberg zum Vorbild nehmen. Ich bin mir aber bewusst, dass wir in der Schweiz eine eigene Form finden sollten. Dazu dürfen wir uns aber getrost Zeit und Raum zum Experimentieren geben, bis wir eine passende Form, Layout, etc. gefunden haben. Nach meiner Vorstellung sollte eine solche Publikation in regelmässigen Zeitabständen (z.B. zweimal oder viermal pro Jahr) erscheinen, damit allmählich eine Kontinuität entstehen kann.

Es ist auch klar, dass ich auf die Dauer ohne Mithilfe dieses Projekt „Newsletter“ nicht alleine tragen kann. Daher möchte ich euch alle aufrufen, mitzudenken, vor allem mitzuhelfen mit Beiträgen, aber auch Ideen und Vorschläge einzubringen, gerne auch aufbauende Kritik, damit man sehen kann, dass am Newsletter gearbeitet und gefeilt wird. Vielleicht fühlt sich jemand sogar angesprochen, sich an einer solchen Aufgabe im Teamwork tatkräftig zu beteiligen. Da wäre ich natürlich überglücklich. Im Newsletter Jin Shin Jyutsu Schweiz möchten wir über verschiedene Themen regelmässig berichten können.

**Ideen und Visionen für JSJ Schweiz , zum Diskutieren
Berichte über Veranstaltungen, Kurse, Vorträge, usw.
Ein Leitthema zum Nachdenken oder als Anregung
Ein Forum für Fragen und Antworten
Strömerfahrungen, Strömerlebnisse, Strömtipps
Vorstellen von Publikationen
Informationen über Kurse, Vorträge, Strömgruppen, usw.
Weitere Ideen**

Nun hoffe ich, dass ich Ihnen mit diesem ersten Newsletter eine Freude bereiten kann, Anregungen für Sie dabei sind, und vor allem, dass er Sie motiviert, ebenfalls für Jin Shin Jyutsu etwas aus ihrem wertvollen Erfahrungsschatz ändern zugänglich zu machen.

Ich danke jetzt schon allen, die mit Lob, Kritik, Anregungen auf diesen Newsletter reagieren. Ich freue mich auf viel Post!

Herbert Schrepfer



Bericht vom Praktikertreffen in Dintikon vom 20.8.2011

Das diesjährige Praktikertreffen war wieder ein gelungener Anlass, sich neben dem Strömen kennen zu lernen und auszutauschen. Wir sind der Einladung von Dora Kühnis in ihr „Atelier im Rosengarten“ gefolgt, ein wunderbarer Ort, mit grossem Saal, phantastischer Energie und umsorgenden Gastgebern. Danke nochmals an Dora und Johannes für den Raum und die Bewirtung. Dora hat spontan angeboten, das nächste Treffen auch wieder bei Ihr durchzuführen.

Insgesamt konnten dieses Jahr 14 Praktiker und Praktikerinnen der Einladung folgen, so dass wir eine spannende grosse Gruppe waren und wirklich neue Netze spannen konnten. Für mich waren viele neue Gesichter dabei und das ist immer besonders schön, den Kreis zu erweitern und zu sehen, wo überall wieder ein Jin Shin Jyutsu Standort geboren wird. Es war Raum über Themen zu diskutieren wie: Worauf muss ich bei der Praxis-Eröffnung rechtlich achten, bis hin zu Themen wie „Habt Ihr Erfahrung mit dem Strömen des Klienten auf dem Bauch liegend“.

Im Februar dieses Jahres habe ich einen Workshop zum Thema „Pulse hören und Körper lesen“ durchgeführt, in dem wir Praktiker in den Austausch kommen. Wir waren vier Teilnehmer und haben viel voneinander lernen können. Als ich davon berichtete, wurde schnell deutlich, dass vor allem das Pulse hören wirklich ein Thema für alle ist. Vielleicht ist es eine gute Idee wenn einzelne Praktiker für Ihre Kollegen so einen Workshop-Tag anbieten, so dass es in den Regionen zu mehr Austausch kommen kann. Wir hier in der Zentralschweiz werden das mit Sicherheit wiederholen.

Christine Kellenberger hat das neue, von Scottsdale autorisierte, Kinderbuch „Luca“ vorgestellt. Ich werde hier an dieser Stelle nicht näher darauf eingehen,

weil das an anderem Ort im Newsletter noch vorgestellt werden wird. Ich jedenfalls bin hellauf begeistert.

Wir haben länger über das Thema Newsletter und Vereins- oder Verbandsgründung diskutiert. Wie Ihr gerade seht, liegt der erste Newsletter in Euren Händen. Wir fanden das alle eine gute Idee, so dass sowohl wir, als auch unsere Klienten ein bisschen besser informiert sind, was in der Schweiz so läuft. Es wird Raum geben für News, Erfahrungsberichte, Praxiseröffnungen und einen Anhang mit Kursangeboten im jeweiligen Quartal. Damit der Newsletter lebendig bleibt, sind wir angewiesen auf Initiative und vor allem auf Beiträge, die von Euch eingesandt werden. Bitte meldet Euch bei Herbert Schrepfer kontakt@lebens-oase.ch

Das Thema Verein oder Verband haben wir etwas zurückgestellt. Es wird in einem der nächsten Newsletter vorgestellt werden.

Na ja, und dann haben wir natürlich noch gesträmt und gesträmt, und viele gute Gespräche gehabt. Schön zu hören, dass doch immer wieder Zusammenarbeit in Krankenhäusern möglich ist und schade, für die Male wo die Mauer im Moment noch zu hoch ist.

Das nächste Treffen wird also wieder bei Dora Kühnis in Dintikon stattfinden und zwar wie immer am 3. Wochenende im August. Dieses Mal also am 18.8.2012. Bitte merkt Euch doch diesen Termin schon mal in der Agenda vor.

herzliche Grüsse

Anja Moeckli
JSJ-Praktikerin
Küssnacht am Albis



Strömerfahrten

Sterbebegleitung

Diesen Sommer fühle ich mich bereit, meinen eigenen Praxisraum zu eröffnen, Einführungskurse anzubieten und so langsam meine eigene Kundschaft aufzubauen.

Dass ich aber mit einem einschneidenden Erlebnis in Sterbebegleitung starte, hätte ich mir nicht träumen lassen.

Eine gute Freundin fragte mich an, ob ich sie bei den Besuchen ihrer 95 jährigen Mutter, die seit zwei Wochen in der Geriatrie weilte, begleiten würde. Ich sagte zu ohne zu wissen, was ich antreffe und was von mir erwartet würde.

Beim ersten Besuch war die Dame angezogen im Rollstuhl, teils präsent, teils weit weg, sehr verkrampft und ängstlich. Wegen lauten Aufschreiens und Krampfanfällen wurden ihr stark beruhigende Medikamente verabreicht. Da sie seit 26 Jahren allein im Haus wohnte und der Umzug in die Geriatrie kam, war sie

verunsichert und berührungsscheu. Trotzdem liess sie mich gewähren und ich konnte zuerst allein und dann zusammen mit ihrer Tochter ihre Schulter (11) und abwechselnd die Handinnenfläche und den Zeigefinger halten. Die Atmung wurde ruhiger und die lauten Schreie wichen. Für die Tochter war es seit langem der erste erträgliche Besuch. Am nächsten Tag war die Lebenskraft merklich geschwächt. Wir sangen Kinderlieder, beteten und wiegten sie mit verschiedenen Berührungen beidseitig in den Schlaf. (z.B. die 9, Anfang und Ende eines Zyklus, die tiefe 8, Lebensrhythmus)

Am dritten Tag, Neumond, Montag, haben wir uns am Vormittag verabredet, um die Ärzte anzutreffen und um zu beraten, wie es weitergehen soll. Beim Warten, als gerade um 11.00 Uhr die Glocken läuteten, fing meine Freundin wieder an zu singen, sie war Kindergärtnerin und stimmte ganz automatisch an:

„Elfi Glöckli lüetet scho, es isch Ziit zum heime go. Ufem Weg nöd umestoh und nöd wienes Schnäggli go...“

Dabei hielten wir die beiden 4 an den Schädelhöckern und die 7 an den grossen Zehen. Eine grosse Ruhe und Benommenheit trat ein. Ich spürte wie sich die Kräfte immer mehr nach innen zur Mitte hin zurückzogen. Das Studium und das Wissen um die Bedeutung der entsprechenden Sicherheitsenergieschlösser bekam für mich eine ganz neue Dimension.

Am Nachmittag traf der vertraute Pfarrer ein und am Abend um 19.30 Uhr schlief sie friedlich in den Armen der Enkelin ein.

Bei der Abdankung wurde die Geschichte vom Seelenvogel von Michal Snunit vorgetragen. Ein Lebenskreis hat sich geschlossen.

Iva Herzmann
JSJ-Praktikerin
St.Gallen



Linke Hand drauf, rechte drüber

Das erste Erlebnis

Meine damals dreizehnjährige Tochter Cornelia war heftig erkältet. Ihre Halslymphdrüsen waren angeschwollen, schmerzten stark und die Haut darüber glühte.

Ich kam gerade von draussen herein, meine Hände waren kalt vom Novemberwetter.

Cornelia legte sich auf den Tisch, und ich hielt meine linke Hand schwebend über der rechten Lymphknoten. Schwebend, weil Cornelia keine Berührung vertrug.

Meine rechte Hand legte ich über die linke und verharrte so für 10-15 Minuten. Ich konnte mitverfolgen, wie meine Hände sich erwärmten, ja heiss wurden. Cornelia fühlte dann an ihren Hals und sagte erstaunt: „Ich bin ja gar nicht mehr heiss!“ Tatsächlich floh die Hitze aus ihrem Hals in meine Hände. Ebenso ging die Schwellung zurück, nachdem ich noch weitere 10 Minuten meine Hände schweben liess.

Eine eindruckliche Erfahrung, die mir die Kraft des Jin Shin Jyutsu, bzw. unserer Hände einmal mehr vor Augen führte.

Zweite beeindruckende Erfahrung

An einem Jin Shin Jyutsu- Strömtag in Deutschland verbrühte sich am Mittag die Gastgeberin die Unterarme mit kochendem Spaghetti-Wasser. Gleich legten wir sechs Handpaare (drei auf jeder Seite) **links drauf** (schwebend natürlich) und rechts drüber. Da ihr Kreislauf zusammenzubrechen drohte, legten wir sie hin, und ich hielt ihr die Waden, jemand anderer die 4. Weitere Hände gesellten sich dazu, um schwebend die Hitze rauszuziehen. Sie erholte sich bald und gesellte sich zu uns an den Tisch. Während des Mittagessens hielt immer jemand seine Hände über eine offene Brandwunde von der Grösse eines Fünflibers. Während die Teilnehmer anschliessend sich selbst strömten, hielt ich der Verunfallten die Waden. Da die meiste Hitze bereits aus den Armen entwichen war, konzentrierten wir uns dann darauf, die offene Wunde schliessen zu helfen. Während der Fortsetzung des Strömtages hielt also immer mindestens jemand die **rechte** Hand schwebend über der Wunde, während die linke sich darüber legte. Abends, als ich noch alleine mit meiner Gastgeberin war, hielt ich lange ihre Waden. Sie schlief ganz ordentlich. Am nächsten Morgen hatte sich bereits eine neue Haut über der Wunde gebildet. Die übrigen verbrühten Stellen ihrer Unterarme blieben blasenfrei. Die Wunde verheilte gut und liess ausser einer leichten Pigmentveränderung nichts zurück.

Jacqueline Kolar
JSJ-Praktikerin
Kloten



Wellness Ferien einmal anders

Dauerbrausen – Entschlacken – Strömen in der Casa Reviva, Andiastr

Da ich immer wieder gerne Neues ausprobieren und mich lieber neben dem Mainstream bewegen, kam mir die Anregung einer Strömkollegin gerade recht die Casa Reviva in Andiastr (GR) zu besuchen.

Der Name spricht für sich. Casa Reviva heisst soviel wie das Haus der Erneuerung, der Wiederbelebung und das gleich in drei Stufen:

Dauerbrausen ist eine altbewährte Wasseranwendung zur Blutreinigung. Durch die feinen Wasserstrahlen wird die gesamte Hautoberfläche massiert und angeregt, sodass die darunterliegenden Schlackenstoffe langsam ausgeschwemmt werden.

Eine basenreiche Ernährung, die liebevoll nach bewährten Rezepten der Familie Vincenz im Hotel Postiglione gekocht und serviert wird, wirkt der Übersäuerung entgegen. Die Kräutertees, zusammengestellt von Alice Vincenz persönlich, unterstützen die Ausscheidung oder bereiten auf eine ruhige Nacht vor.

Nach Wunsch kann man sich auch achtsam **strömen** lassen um z.B. den Reinigungsprozess zu unterstützen.

Diese Erholung für Körper, Geist und Seele wird durch die weite Panoramansicht auf die gegenüberliegenden Bergketten und die Spaziergänge an der frischen Luft bestens ergänzt.

www.casa-reviva.ch

Iva Herzmann
JSJ-Praktikerin
St.Gallen



Luca

Luca – Strömen für Kinder und mit Kindern
Ein Kinder-Hörbuch – aber nicht nur für Kinder!
Autorin: Ilse Fraisl, aus dem Vorarlberg



ISBN 978-3-200-02073-3

Es war ein besonderer Leckerbissen im diesjährigen 5-Tageskurs im Mai mit Petra Elmendorff in Schopfernau, als Ilse Fraisl ihren Luca und das neue Hörbuch persönlich vorstellte.

In ihren einleitenden Worten sprach Hedi Zengerle, die Präsidentin von JSJ Österreich, vom Feuer der Begeisterung für Jin Shin Jyutsu, das sich zu in Vorarlberg zu einem Flächenbrand auszuweiten beginnt.

Ilse Fraisl lernte Jin Shin Jyutsu in einem Selbsthilfekurs kennen und war sofort von der Einfachheit und Wirksamkeit dieser wunderbaren Kunst des Strömens begeistert.

Sie begeisterte mit ihren Ausführungen aber auch die Kursteilnehmer:

„Als Lehrerin, Mama und später als 7-fache Oma, weiss ich um die Bauchweh-Sorgen, die kleinen und grossen Ängste, Temperamentsausbrüche und den Erfindungsreichtum,, die Trauer- vielleicht um die verlorene Katze- und die Bemühungen der Kinder, alles gut zu machen“, erzählte Ilse Fraisl, „ in der Verzweiflung der Eltern, ihren Kindern mit ihren Problemen zu helfen, wird dann allzu oft zu Medikamenten gegriffen.“ Da erkannte Ilse Fraisl bald die grosse Chance, JSJ zum besten Freund der Kinder zumachen. Zutiefst überzeugt, dass wir alles in uns tragen, um glücklich zu sein, suchte die Autorin vergeblich für all „ihre“ Kinder ein geeignetes Buch, um den Kindern JSJ ins Bewusstsein zu bringen. So begann Ilse Fraisl selber Gedichte zu schreiben. „Der Inhalt sollte auf spielerische Weise Lust aufs Strömen wecken. Fingerspiele in lustigen Reimen und Wiederholungen sind den Kindern von klein auf vertraut“, erklärte die charismatische Autorin. Baustein um Baustein entstanden so ihr erstes Buch und die dazugehörige CD.

Ein Hörbuch, das Kinder, ihre Eltern und Grosseltern in gleicher Weise begeistert.

Hintergrundthema Mudras (Teil 1)

Mit dem nachfolgenden Beitrag möchte ich Sie anregen, über die Bedeutung der Mudras nachzudenken und sich inspirieren zu lassen.

Freude und Spass mit Mudras – das wirkungsvolle Spiel mit den Fingern

Mudras sind ein wunderbarer Weg, sich selbst mehr Achtung und Aufmerksamkeit zu schenken. Mudras verlangen keinen grossen Aufwand und keine schwierigen Gymnastikübungen. Mudras wirken auf vielfältige und geheimnisvolle Art. Sie beeinflussen unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Haben Sie einfach Spass mit den Fingern. Mudras, Fingerpositionen können täglich zu jeder Zeit beliebig lange angewendet werden. Gelegenheiten gibt es viele. Vor dem Fernseher, beim Spazieren, im Zug, ganz bewusst zur persönlichen Lieblingsmusik, usw.

Jin Shin Jyutsu ist eine kreative Kunst.

Mudras sind ein wunderbarer **Weg**, sich selbst mehr Achtung und Aufmerksamkeit zu schenken. Mudras verlangen keinen grossen Aufwand und keine schwierigen Gymnastikübungen. Sie können überall und diskret ausgeübt werden. Mudras wirken auf vielfältige und geheimnisvolle Art. Sie beeinflussen unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Die einfachsten Mudras sind das Halten unserer Finger, wie wir es aus dem Jin Shin Jyutsu kennen.

- ◆ Der Daumen reguliert die **Sorgen**.
- ◆ Der Zeigefinger mindert die **Angst**.
- ◆ Der Mittelfinger lässt die **Wut** verrauchen.
- ◆ Der Ringfinger tröstet bei **Trauer**.
- ◆ Der kleine Finger bremst übertriebenen **Eifer**.

Die Verbindung der einzelnen Finger mit unseren Grundemotionen ist unabhängig voneinander aus verschiedenen Kulturen bekannt.

Mudra bedeutet in etwa Siegel oder Mysterium, gemeint ist damit eine bestimmte Haltung oder Geste der Hände, z.B. während einer Meditation, eines Gebetes, um einen bestimmten Bewusstseinszustand hervorzurufen, über den eine ganzheitliche Harmonisierung erreicht werden kann. **Der Ursprung**

verschiedener Mudras ist nicht genau bekannt. Darstellungen bestimmter Handhaltungen findet man in verschiedenen Kulturen auf der ganzen Welt. Oft zeigen Darstellungen von Gottheiten bestimmte für sie typische Handhaltungen und leiten damit die Menschen an, solche Mudras auszuüben. Bekannt sind solche von wichtigen indischen Gottheiten, Vishnu, Shiva, Brahma, aber auch von Buddha. Ausgrabungen in Indien zeigen, dass Mudras schon vor 5000 Jahren ausgeübt wurden. Sie hatten bei Tempeltänzen eine grosse Bedeutung. In Indien ist die Kunst des Yoga über 5000 Jahre alt. Schriftliche Aufzeichnungen von Yogaübungen (Asanas, Körperstellungen) existieren seit etwa 2500 Jahren. Mit den verschiedenen Yoga-asanas soll direkt die Gesundheit gestärkt und erhalten werden. Yoga-Mudra ist eine Art „Mini-Yoga“ ausgeführt auf kleinstem Raum. Von den Mudras weiss man heute, dass sie vollwirksame Yogaübungen darstellen, einfach nur mit den Händen ausgeübt. Hände (auch Füsse) werden in Zonen eingeteilt, welche unseren ganzen Körper mit allen Körperbereichen und Organen, sowie ihren Zuständen widerspiegeln. Handmassage bewirkt eine Entspannung des gesamten Körpers und steigert das allgemeine Wohlbefinden – ein Erfahrungsschatz, der aus verschiedenen Kulturen bekannt ist.

Im Ayurveda (übersetzt: Wissen vom Leben), das vor ca. 4000 Jahren entstand, wurde **der Energie der Hände grosse Bedeutung beigemessen**. Krankheiten wurden als Disharmonien der Energieflüsse im Körper gedeutet. Sie entstehen letztlich durch unser Bewusstsein gesteuert durch unsere gelebten Grundemotionen mit all ihren Schattierungen. Diese Grunderkenntnis findet man auch in der chinesischen Gesundheitslehre, in der japanischen (u.a. im Jin Shin Jyutsu) und auch noch in anderen.

Eine zweite Grunderkenntnis ist aber ebenso wichtig: Unsere Hände sind das uns am nächsten liegende Werkzeug. Sie stehen uns immer zur Verfügung. **Mit Hilfe der Finger und über bestimmte Fingerhaltungen können wir auf unser körperlich seelisches Gleichgewicht Einfluss nehmen und damit unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden stärken. Wir halten buchstäblich unsere Gesundheit in den eigenen Händen.**

Unsere Hände, aber auch unsere Füsse, sind ein perfektes Abbild unseres Körpers. Dies drückt sich in **vielen verschiedenen Zuordnungen** aus, die letztlich alle Aspekte unseres Lebensweges zeigen.

- ◆ Jede Hand zeigt ein individuelles Linienmuster, aus dem viele Daten über die Person herausgelesen werden kann. Man betrachtet verschiedene Zonen, als Berge bezeichnet und verschiedene Haupt- und Nebenlinien.
- ◆ Der grösste Berg stellt der Daumenballen dar, er heisst Venusberg. Die wichtigsten Hauptlinien sind die Lebenslinie, die Kopflinie, die Schicksalslinie, die Herzlinie. Auch die Finger und ihre Glieder werden als wichtige Elemente in eine Handanalyse einbezogen.
- ◆ Unsere Hände mit ihrer Innen- und Rückseite bilden eine Landkarte von Reflexzonen, die mit einzelnen Organen unseres Körpers korrespondieren. Über eine Reflexzone wird eine (energetische) Verbindung zu dem entsprechenden Organ oder Körperteil hergestellt und eine Harmonisierung erzeugt.
- ◆ Unseren Fingern werden im Ayurveda und in der chinesischen Medizin die verschiedenen Elemente zugeordnet.
- ◆ In den Fingern liegen Anfangs- oder Endpunkte einzelner Meridiane.
- ◆ Über die Finger kann eine Verbindung zu den ihnen zugeordneten Chakren hergestellt werden.

Finger	Element	Meridian	Chakra
Daumen	Feuer	Lungenmeridian	Sonnengeflecht
Zeigfinger	Luft	Dickdarmmeridian	Herzchakra
Mittelfinger	Himmel	Perikardmeridian	Halschakra
Ringfinger	Erde	Dreifach-Erwärmer	Wurzelchakra
Kleiner Finger	Wasser	Dünndarmmeridian	Sakralchakra

- ◆ Im **Jin Shin Jyutsu** gibt es ebenfalls verschiedene Zuordnungen, die letztlich alle Aspekte eines Lebens beinhalten, welche die Bedeutung von Hand und Fingern zeigen. Zu jedem Finger gehören die entsprechenden SES, eine Tiefe, welche auch einen Lebens- oder Entwicklungsabschnitt in unserem Leben repräsentiert, die dazugehörenden Organfunktionsenergiekreisläufe mit ihren Hauptorganen, auf der seelischen Ebene die Grundemotionen mit all ihren Qualitäten.

- ◆ Nur schon die nachfolgende Tabelle zeigt **die grosse Bedeutung des Fingerströmens**. Das Halten der einzelnen Finger und der Handinnenfläche stellen die einfachsten, aber vielleicht gerade deshalb hochwirksame Mudras dar, mit denen unser ganzes Wesen aus Körper und Seele beeinflusst, bzw. harmonisiert werden kann.

Zuordnung	Daumen	Zeigfinger	Mittelfinger	Ringfinger	Kl. Finger	Ha-i-fläche
SES	1;16;9; 19;21	5;8;10;11; 22	6;25;3;12; 13	7;2;17;4; 14	24;23;18; 20;15	26
Tiefe	1. T.	4. T.	3. T.	2. T.	5. T.	6. T.
OFE-Kreislauf	MaFE MiFE	NiFE BlaFE	LeFE GablAFE	LuFE DidaFE	HeFE DüdaFE	NaFE ZwFE
Organe	Magen Milz	Niere Blase	Leber Gallenblase	Lunge Dickdarm	Herz Dünndarm	Sonnengefl. Zwerchfell
Farbe	orange	hellblau	grün	hellgrau	rot	rot
Grundemotion	Sorge	Angst	Wut	Trauer	Bemühung	Frieden

- ◆ Im **Jin Shin Jyutsu** werden **8 verschiedene Mudras** angewendet. **Jiro Murai** entdeckte diese 8 verschiedenen Fingerhaltungen an Buddha-Statuen, probierte sie über längere Zeit an sich aus und beobachtete ihre Wirkung. Jiro Murai war als junger Mann todkrank und zog sich in die Berge zurück. Fasten und Meditation sowie das Halten der 8 Fingerpositionen sollen ihm ein neu gewonnenes Leben geschenkt haben. Durch das Halten der einzelnen Mudras wird Energie durch bestimmte Teile unseres Körpers geleitet. Jeder unserer Finger ist mit einer 14400 Funktionen im Körper verbunden. Sie beeinflussen auch unser Denken und unser Bewusstsein. Auf welcher geheimnisvolle Weise die Mudras ihre Wirkung entfalten, braucht man ja zum Glück nicht zu wissen.

Es gibt eine Reihe gewichtiger Argumente, die für eine gezielte Anwendung von Mudras sprechen.

- ◆ Schenken wir uns mit der Ausübung von Mudras liebevoll Aufmerksamkeit und Zeit – besinnliche und ruhige Stunden - in unserer modernen Zeit voller Hektik.
- ◆ Unser Körper möchte in seinen Selbstheilungskräften aktive Unterstützung erfahren, um nebenwirkungsfrei positive Veränderungen herbeizuführen.
- ◆ Mit den Mudras lernen wir, Körper und Seele als Einheit zu betrachten. Wir lernen auch wieder auf die Sprache unseres Körpers und unserer Seele zu hören und kleine Disharmonien auszugleichen, bevor der Arzt eine ausgewachsene Krankheit diagnostiziert, weil wir über einen Zeitraum all die subtilen, aber freundlichen Warnungen unsers Körpers missachtet haben, weil wir ja immer so beschäftigt sind.
- ◆ Mudras helfen uns, wichtige Ziele zu realisieren:

Sie unterstützen uns bei Disharmonien, Beschwerden, Krankheiten.
 Sie helfen uns bei der Kontrolle der biologischen Vorgänge in unserem Körper.
 Sie verhelfen uns zu mehr Vitalität und damit letztlich zu einem längeren Leben.
 Sie unterstützen uns aktiv in der Erhaltung unserer Gesundheit.
 Sie fördern unser emotionales und seelisches Gleichgewicht.
 Sie fördern Gelassenheit gegenüber unsern Mitmenschen.

- ◆ Haben Sie einfach Spass mit den Fingern. Mudras, Fingerpositionen können täglich zu jeder Zeit beliebig lange angewendet werden. Gelegenheiten gibt es viele. Vor dem Fernseher, beim Spazieren, im Zug, ganz bewusst zur persönlichen Lieblingsmusik, usw.
- ◆ Es gibt keine Regeln und Vorschriften.
- ◆ Noch mehr Spass bereiten Mudras, wenn sie diese mit einem Partner, einer Partnerin gemeinsam anwenden.

Die 8 Mudras im Jin Shin Jyutsu

Mudra 1

- Halten Sie die Vorderseite des linken Mittelfingers mit dem rechten Daumen. Die andern Finger liegen auf der Rückseite des Mittelfingers. Für die andere Hand kehren Sie den Griff um.
- Dieses Mudra löst Stress und Stau von Kopf bis Fuss und hilft dem Ausatmen. Das Motto lautet: "Geniesse das Jetzt!"
- **Anwendung bei**
Stress
Müdigkeit
Kopfschmerzen
nachlassender Sehkraft
Frust, Entmutigung
Entscheidungsschwierigkeiten



Mudra 2

- Halten Sie mit ihrem rechten Daumen die Rückseite des linken Mittelfingers und legen Sie ihre andern Finger auf die Innenseite des Mittelfingers. Für die andere Hand kehren Sie den Griff um.
- Dieses Mudra hilft dem Einatmen und Empfangen des gereinigten Lebensatems.
- **Anwendung:**
Bei schmerzenden Augen
Bei Regenerationsbedürfnis
Bei nachlassender Hörfähigkeit
Bei schmerzenden Füßen



Mudra 3

- Der rechte Daumen liegt auf der Innenseite des linken Ringfingers und des kleinen Fingers. Die andern Finger liegen auf der Rückseite des Ringfingers und des kleinen Fingers. Für die andere Hand kehren Sie den Griff um.
- Dieses Mudra lässt Sie zur Ruhe kommen, damit Sie neue Kräfte tanken können. Es revitalisiert alle Organe.
- **Anwendung:**
 - Bei Überanstrengung
 - Bei Nervosität
 - Bei Stress
 - Bei ständigem Bemühen
 - Bei Herz-, Kreislauf-, Blutdruckprojekten



Teil 2 folgt im 2. Newsletter

Herbert Schrepfer
JSJ-Praktiker
Abtwil



Kurse, Veranstaltungen

19./20. November 2011

Kurs Selbsthilfebuch 1 „Mich kennen, mir helfen lernen“

Kursleiterin Anja Möckli

Infos unter www.haendedrauf.ch