



Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu Schweiz

NEWSLETTER

Ausgabe Nr. 26 3/2019
Oktober 2019



21. Oktober – Internationaler Tag des Jin Shin Jyutsu

Hintergrundthema

Mit den Elementen auf Spurensuche Seite 2

Berichte

Ein Tag für Positionen, Werte und Haltung Seite 5
Workshop Berufsidentität und persönliches
Talentprofil Seite 6
Spurgruppe Seite 6
JSJ Symposium Thaur Seite 7
Stand der Grafik im Verein Seite 9
Grafikprozess Seite 10

Strömerfahrungen - Strömerlebnisse

Strömen im Spital Seite 12

Strömtipp für die tägliche Wartung

Herbstzeit Erkältungszeit
Alltags- Spannungen/Stresse Seite 12

Internationaler Tag des Jin Shin Jyutsu

21. Oktober Seite 14

«Ich bin gerade das Beste, das
ich sein kann, wo ich bin.»

Zitat Mary Burmeister

Buchbesprechung Seite 13

Friedl Weber
Faul & Fit
Jin Shin Jyutsu – Übungen mit Hand und Fuss

Kurs

Strömen & Schweigen
Zeit für mich & Tage der Stille Seite 14

Kurse und Veranstaltungen Seite 15

Zum Newsletter Seite 15

Idee und Auftrag

Schweizer Jin Shin Jyutsu Praktiker Treffen

Beiträge von

Sabine Bräuning, Iva Herzmann, Magdalena
Hilfiker, Anita Kolar, Esther Rimle, Erika Siposs,
Herbert Schrepfer,

Ein herzlicher Dank an alle Autoren

Redaktion

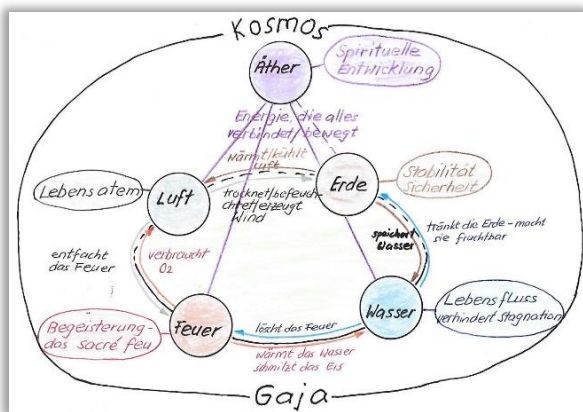
Herbert Schrepfer, Iva Herzmann
Layout und Versand Herbert Schrepfer

Der nächste Newsletter erscheint im Dez. 2019
Wir freuen uns auf eure Beiträge.

Mit den Elementen auf Spurensuche

Alle Elemente bilden einen Kreislauf und beeinflussen sich gegenseitig. In uns Menschen sind die fließenden Energien in Kreisläufen (Tiefen, Organfunktionsenergien, Fingerkreislauf, Lendenwirbelkreislauf, und weitere) geordnet. Alle arbeiten zusammen, energetisieren oder schwächen/blockieren einander. Daher denkt man im Jin Shin Jyutsu oft auch in Kreisläufen, wenn man sich bei Disharmonien oder Etiketten auf Spurensuche begibt, damit ein Weg, eine Strategie für ein Projekt entstehen kann. Es ist nun sehr spannend, darüber nachzudenken, wie solche Kreisläufe ineinandergreifen, sich gegenseitig beeinflussen, nachzuspüren, wie sie generell miteinander vernetzt sind. Letztlich ist ja alles Energie, die fließt und einen unendlichen, alles umfassenden Kreislauf bildet, so dass in unserem Körper jede Zelle an dieses allumfassende Energiesystem angeschlossen ist und daraus ihre Portion Energie zum Leben bezieht. Fragen und Anregungen einer Kollegin bringen mich nun dazu, vertieft über dieses Thema nachzudenken und auch bei meinen Geistführern nachzufragen und um Hilfe zu bitten. Versucht man die Zusammenhänge grafisch darzustellen, wird es immer komplizierter, je mehr man ins Detail gehen möchte. Da ja alle Energien miteinander zusammenhängen, vermag keine Grafik diese allumfassenden Zusammenhänge darzustellen, bzw. jede Grafik zeigt immer nur Teilaspekte des unendlichen Energiekreislaufs.

Zusammenhänge zwischen den Elementen sehe ich gut dargestellt in einer zylindrischen Pyramide, dem Kegel.

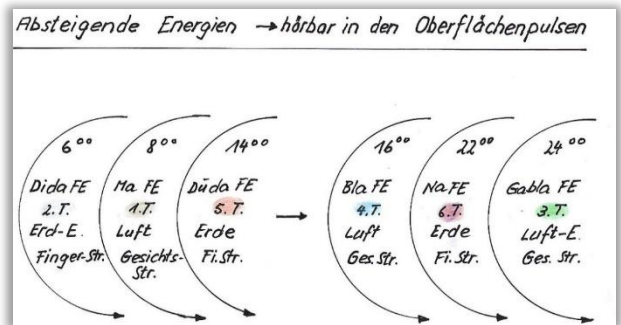


Dieses Bild zeigt auch die geometrische Darstellung der Zahl 5, zwischen Erde und Himmel. Für die Spurensuche stehen uns im JSJ verschiedene Wege zur Verfügung: das Gespräch, das Körperlesen, das Pulse lauschen, die Texturen. Diese können wir nun mit verschiedenen Kreisläufen des Energiehaushaltes kombinieren. An erster Stelle steht das Element Luft:

Für die meisten von uns noch in der Nacht, werden wir in den neuen Tag hinein geboren.

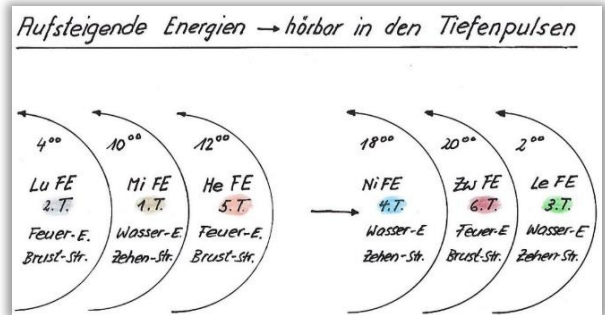
Wenn die Lungenfunktionsenergie (LuFE) vom Leber-Gallenblasenkreislauf das «Energiepaket» übernimmt, beginnen die Lungen hormonell gesteuert mehr Luft, und damit mehr Sauerstoff zu schöpfen. Die Zusammensetzung im Blut verändert sich. Das Aufwachen wird vorbereitet. Schauen wir mit den Oberflächen-Pulsen die absteigenden Energien an, dann stossen wir auf die DidaFE, die MaFE und auch die DüdaFE. Die Ausscheidung wird aktiviert, das Verdauungsfeuer entfacht, und mit der Energie des Magens und Dünndarms wird nach einem guten Frühstück Energie für Bewegung und Rhythmus des Lebens in den Körper geleitet.

In den 3 Kreisläufen muss die Energie auch wieder



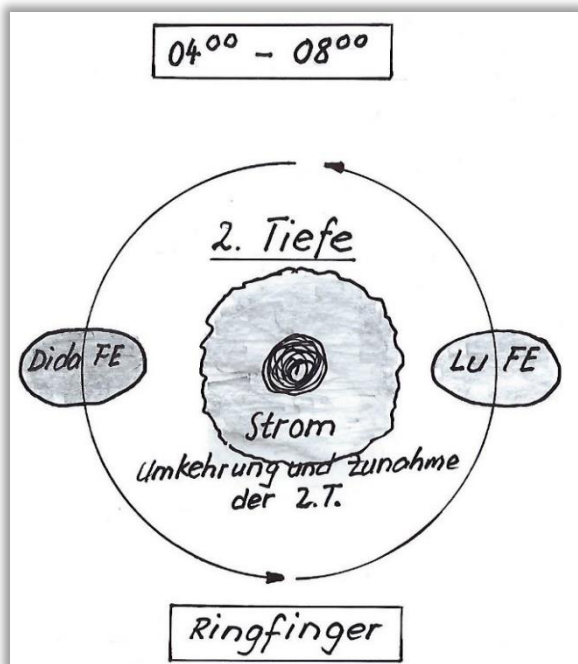
aufsteigen. Wir lauschen den Tiefenpulsen: Die MilzFE sorgt dafür, dass unser Sonnengeflecht aktiviert wird, Körper und Seele miteinander schwingen und alle Organe das ihnen zustehenden Energiepaket erhalten. Die HerzFE öffnet uns für die Fülle des Lebens, wir packen unsere Aktivitäten mit Enthusiasmus und Begeisterung an. Die meisten Menschen sind am Vormittag sehr aktiv und auch kreativ.

Diese Kreisläufe sind verbunden mit dem



Tagesablauf, demnach mit der Organuhr, und sie bestimmen, wie wir energetisch den Tag verbringen. Jeder Kreislauf hat sein Leistungsmaximum, aber auch 12 Stunden später in der Organuhr diametral gegenüber das Leistungsminimum. Die LuFE hat also ihr Maximum von ca. 04.00 – 06.00 Uhr und das Leistungsminimum nachmittags von 16.00 – 18.00 Uhr. Genau im gleichen Zeitabschnitt hat die NiFE

ihr Leistungsmaximum. LuFE und NiFE stehen in engem energetischem Austausch.



Der erste Kreislauf, die Lu-DidaFE, gehören zum Element Luft und zur 2. Tiefe. Der Strom Umkehrung und Zunahme der 2.Tiefe sind so etwas wie ein Motor für das Geschehen frühmorgens. Damit sind wir mitten in der Spurensuche für ein bestimmtes Projekt, und wir können auf verschiedene Art die in jedem Menschen innewohnende Weisheit, die wir im JSJ ansprechen, wecken und einladen, aktiv zu werden.

Im Gespräch kann man den Tagesablauf hinterfragen, unter die Lupe nehmen:

Wie steht es um regelmässige Pausen, höre ich auf den Rhythmus in meinem Körper, wie ernähre ich mich, wann esse ich was? Usw. Wann zeigen subtile Veränderungen im Körper z.B. Müdigkeit, ein «Energieloch» oder andere Zustände an? Treten sie immer zur gleichen Zeit auf? Gebe ich diesen subtilen Erscheinungen Raum und baue sie sinnvoll in meinen Tagesablauf ein – oder ignoriere ich sie immer wieder? Die Summe von allem über eine lange Zeitperiode bildet unser Körper ab. Die Belastungen hinterlassen sichtbare Spuren in unserem Körper. Der Körper erzählt uns aus dem Lebensbuch.

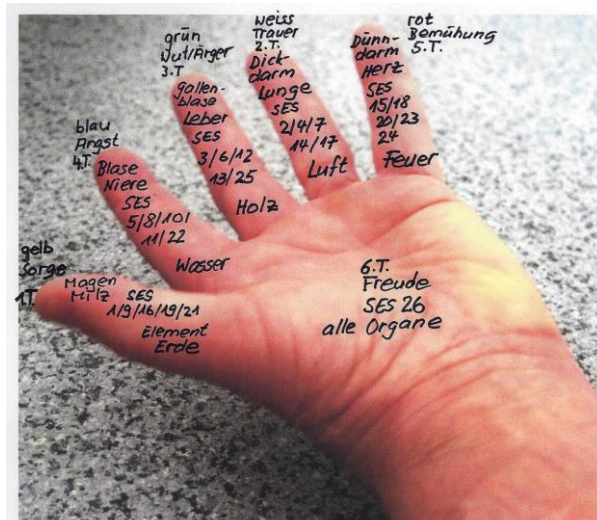
Auch in der Organuhr sind die Elemente untergebracht. Wir sprechen dann von den Luftströmen (MaFE – BlaFE – GablaF) Es sind auch die Gesichtsströme, mit dem Anfang des Stromes an einem Ort im Gesicht.

Die Texturen sind ebenfalls ausgezeichnete Helfer bei der Spurensuche, für Veränderungen, für Hinweise, wo versteckte Ursachen liegen könnten. Jemand strömt im Kreislauf der 2.Tiefe absteigend: das Pochen in den Fingern hört sich an wie ein tröpfelnder Wasserhahn, dann wie ein springender Gummiball und wird schliesslich abgelöst durch einen harten pochenden Puls. So erleben wir eine

Reise durch verschiedene Räume. Der Nieren-Blasenkreislauf mit seinem Energieminimum am morgen belastet den Kreislauf der 2.Tiefe, ebenso wie die zu wenig fließende Energie der MaFE. So fordert die LuFE mit dem harten Puls eine höhere Energieversorgung. Passiert dies regelmässig am späten Nachmittag, fühlt man in dieser Zeit ein Energieloch, ist abgespannt und vielleicht froh über den baldigen Feierabend.

Hat man nicht das Glück geströmt zu werden, kann man die Spurensuche in eigener Regie über das Strömen der Finger ausprobieren. Hier muss man sich die Reihenfolge überlegen:

Rf – KIF – D – Zf – Mf – Ha ifl → dies ist eine mögliche Reihenfolge. Intuitiv bekommen habe ich eine andere: Rf – KIF – Zf – D – Mf – Ha ifl . Und auch hier kann der Wandel der Pulse wichtige Hinweise liefern.



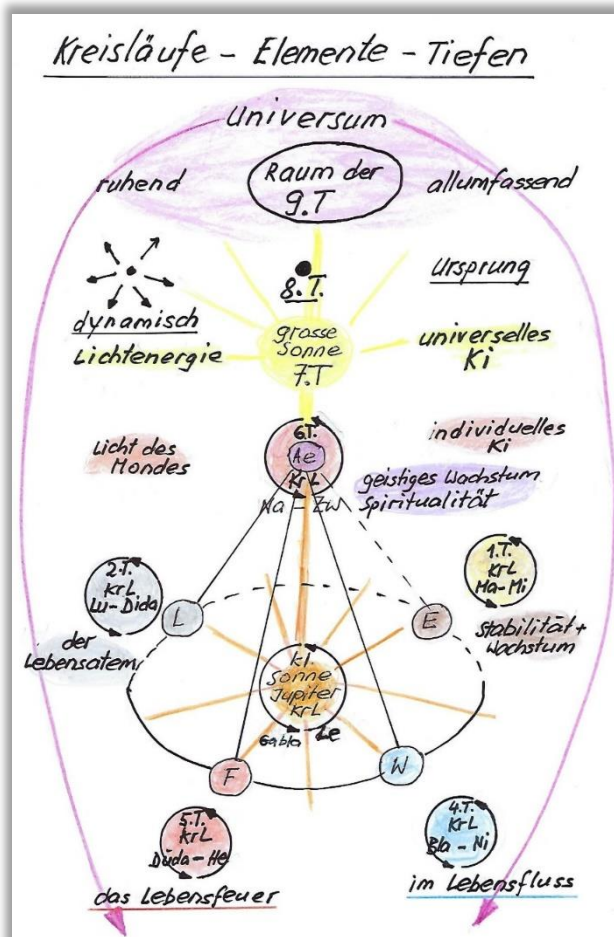
Bleiben wir exemplarisch wieder beim Lu-Dida-Funktionskreislauf. Er ist belastet:

Nun können wir für unsere Spurensuche auch die jeweiligen Helfer-SES einbeziehen und fragen. Für die Lungenenergie sind es SES 3 und SES 4, für die DidaFE das SES 11.

SES 3 arbeitet als natürliches Antibiotikum, ist also mit dem Immunsystem verbunden. Wie ist mein Immunsystem? – Aktiv – leistungsstark oder schwach? Bin ich immer wieder erkältet, wie oft treten grippale Infekte auf? Gibt es vielleicht sogar einen Rhythmus?

Wie steht es mit der Ausscheidung über den Dickdarm, die Blase, über die Haut? Sind Stauungen sichtbar (z.B. unter den Augen)? Wie gut funktioniert die Verdauung? – und damit die Aufnahme von allen Nährstoffen (vor allem der Mikronährstoffe und Vitamine, Spurenelemente, Mineralien) Wie steht es um den Stoffwechsel generell?

➔ Viele Disharmonien und Etiketten haben als Hintergrund einen nicht zu 100 % ausgewogenen Stoffwechsel, z.B. Arthrose – hoher BD – Osteoporose – Formen von Diabetes und weitere).



So findet man automatisch zur Rolle und Aufgabe einzelner Mikronährstoffe. Viele dieser Stoffe brauchen wir in winzig kleinen Dosen. Wenn sie fehlen, kann dies für uns gravierende Folgen haben: (z.B. wozu benötigt unser Körper Kupfer, Zink, Selen oder Mangan? Wie stehen sie im Zusammenhang mit anderen Stoffen? Usw.)

Auf diese Weise entsteht ein Weg, wie man sozusagen hinter die Fassade einer Disharmonie oder Etikette schauen kann. Überlegungen und Vorgehensweise wie sie für den ersten Energiekreislauf skizziert sind, können nun auf die anderen Energiekreisläufe in der Organuhr übertragen werden. So kann man die anderen Kreisläufe ebenfalls in die Tiefe ausloten. Dabei wird immer der Tagesrhythmus und über die Tiefen auch der Jahresrhythmus einbezogen. Ein weiterer Rhythmus, den man anschauen kann, ist der Biorhythmus mit seinen drei Frequenzen (Körper – Geist – Seele). Unser Körper ist ein grosser Spiegel und Speicher. Ihm bleibt nichts verborgen. Er speichert in den Zellen alles, was wir leben und empfinden. Es ist so, wie es ist – weder gut noch schlecht – es ist einfach so – Punkt! Vergessen wir auch nicht, dass wir auch viele karmische Erfahrungen in unser jetziges Leben mitbringen. Kennt man den Hintergrund oder die Richtung der Entstehung einer Disharmonie oder Etikette, ist der erste Schritt zu einer Veränderung gemacht. Darauf weist auch Mary Burmeister immer hin: Am

Anfang steht immer der (Lebens)atem → solange du atmest, kannst du immer etwas verändern. Die Reihenfolge der Elemente spiegelt sich auch im Leben wieder: das erste, was ein Neugeborenes tut, ist ausatmen, wenn es die Bühne des Lebens betritt – und dann einatmen.

Damit schliesst sich der Kreislauf. Die Abnabelung vom Kreislauf der Mutter wird notwendig, aber auch allmählich die Trennung von der 7.Tiefe, die wir fortan nur noch als Fenster und in besonderen Augenblicken direkt erleben dürfen. Dann übernehmen weitere Kreisläufe: die Mi-MaFE, das Baby sucht und erhält seine erste Mahlzeit. Dann übernimmt das Herz mit der Kraft des Feuers das Zepter: das Baby sucht Wärme, Liebe, Geborgenheit und an der Brust seiner Mutter Nahrung. Es beginnt die Welt – seine Umgebung kennenzulernen und zu erobern. Nun braucht es auch die Ausscheidung, die Blase, den Dickdarm. Die Verdauung und damit der Kreislauf Magen – Dünndarm – Leber beginnen sich abzustimmen, zu harmonisieren je nach dem, wie das Baby ernährt wird. Auf die Muttermilch folgen vielleicht der erste Schoppen und dann der erste Brei mit vielleicht Karotten und Kartoffeln. Auf diese Weise erobert das Baby das Leben. Das Gehirn koordiniert immer besser und speichert die ersten Erfahrungen – es findet körperlich und geistig Wachstum statt. Die Seele verankert sich zunehmend stärker im gewählten Körper und ist dabei der grosse Regisseur und schaut, dass diese ganze Entwicklung so weit wie möglich in einem harmonischen Zusammenspiel aller Organe und Lebenserfahrungen stattfindet. Damit erhält das Baby auch Zugang zum Element Aether, das ihm die Türe öffnet für spirituelles Wachstum. Damit sehen wir auch hier, wie die Reihenfolge der Elemente die Entwicklung des Lebens prägt.

Herbert Schrepfer
Abtwil

Berichte

Ein Tag für Position, Werte und Haltung 24. August 2019

Sich mutig auf eine Entdeckungsreise zu begeben und keine konkreten Erwartungen zu hegen, das war die Absicht der Ausschreibung für den Workshop «Berufsidentität und persönliches Talentprofil» des Vereins JSJ Ostschweiz. Die eigene Persönlichkeit stand an diesem Tag im Zentrum. Das Wort Person geht auf das lateinische «personare» (klingen, durchklingen) zurück. Die eigene Persönlichkeit drückt eine einzigartige Schwingung aus, die es zu kennen und erkennen gilt.

Ein Datum mit Bedeutung: 24.8.2019 => 26 => 8

26 für allumfassend und vollständig für meine Persönlichkeit im Beruf
8 Rhythmus – Kraft – Frieden für meine Zufriedenheit mit mir selbst mit der nötigen Kraft zu mir stehen im Rhythmus des Lebens handeln

Unter der Führung unserer «Reiseleiterin» Marcella Girardi begaben wir uns auf die Reise der Selbstwahrnehmung. Was sind meine Talente? Was kann ich mühelos besonders gut? Was wurde mir in die Wiege gelegt? Die Verbindung zu Mary Burmeisters Worten «sich selbst kennen lernen» ist daraus leicht ableitbar.

In einem zweiten Schritt stand das Thema «Fremdwahrnehmung» im Zentrum. Was sehen oder erkennen die anderen in mir? Diese Gruppenübung war sehr aufbauend und stärkte unser Selbstwertgefühl.

Nach dieser wichtigen Basisarbeit beschäftigten wir uns mit der Frage, wie wir unsere angelegten Fähigkeiten ergänzt um erworbene Fähigkeiten (Ausbildung), unsere Werte und unsere Haltung in den beruflichen Kontext des JSJ-Praktikers transportieren können. Ich spiele nicht einfach die Rolle einer Berufsperson, sondern bin eine eigene Persönlichkeit mit zusätzlichen beruflichen Qualifikationen. So lebe ich meine Authentizität.

«Ich bin gerade das Beste, das ich sein kann, wo ich bin.»

Mary Burmeister

Für einige von uns war es ungewohnt, die eigene Persönlichkeit ins Zentrum zu stellen. Das verbindende Miteinander bot aber Raum

und Sicherheit. Durch die Auseinandersetzung mit dem Selbst erreichten wir im Workshop Tiefe. Dies zeigte sich auch aus den Rückmeldungen der Workshop-Teilnehmenden:

«Der Workshop ist ein Geschenk für meine Weiterentwicklung.»

«Ich kann einfach nur ich sein und muss keine Rolle spielen.»

«Mein Selbstwertgefühl ist gestärkt, ich erwartete nicht so eingeschätzt zu werden.»

«Ich habe Impulse bekommen und Bestätigung erhalten.»

«Ich erlaube mir ehrlich mit mir selber zu ein.»

«Ich bin bei mir angekommen, zufrieden mit mir selbst.»

Ich danke Marcella Girardi für die wertvolle Arbeit. Darüber hinaus danke ich Marcella für eine spezielle Geste: Sie unterstützt mit der Hälfte ihrer Gage die Erarbeitung und grafische Ausgestaltung der Arbeitsmaterialien im Verein JSJ Ostschweiz.

Iva Herzmann
St. Gallen



Foto Iva Herzmann

Workshop «Berufsidentität und persönliches Talentprofil»

St. Gallen liegt für mich grad nicht um die Ecke. Am 24. August habe ich trotzdem den langen Weg vom Emmental auf mich genommen, um die Weiterbildung „Berufsidentität und persönliches Talentprofil“ zu besuchen, organisiert vom Verein JSJ Ostschweiz.

Die 400 km Autofahrt haben sich gelohnt. Ich habe mich, ganz im Sinn von Mary Burmeister, wieder ein Stückchen dem Ziel „erkenne mich selbst“, nähern können. ☺

Die Kursleiterin Marcella Girardi hat uns neun Teilnehmenden gekonnt durch professionelle Kursunterlagen, Einzelarbeit und Gruppenarbeit für die Berufsidentität wichtige Erkenntnisse erarbeiten und „herauskitzeln“ lassen und uns in die persönliche „Talentforschung“ geführt. Was alles nicht immer einfach war. Persönlichkeitsarbeit kann sehr anstrengend und herausfordernd sein, ist aber unglaublich unterstützend auf dem Weg durch den Prozess, sich weiter zu entwickeln.

Tönt nach sehr viel Arbeit, das war es auch! Unsere Köpfe waren voll. Aber am Ende waren alle happy mit dem Resultat. Ich habe nun etwas in den Händen, an dem ich weiterarbeiten kann, so quasi ein Startkapital für weitere Persönlichkeitsstudien. Ein Beispiel gefällig? Im Wort **BeWUNDERung** steckt der Begriff **WUNDER**. Wir haben gelernt, dass das, was ich an einer anderen Person bewundere, das, was ich auch gerne hätte, bereits in mir ist. Diese Person reflektiert mir die Eigenschaften nur. Es ist das Wunder – ein Geschenk, das in mir schlummert und schon lange darauf wartet, von mir ausgepackt zu werden.

Es war eine gut gelaunte, wohlwollende, bereichernde und unterstützende Zusammenarbeit, eine rundum gelungene Sache. Es wurde viel gelacht und zuletzt überraschte uns Marcella mit einem „Special Guest“. Eine Japanerin, gekleidet in einen traditionellen Kimono, malte uns vor Ort „unser“ JIN SHIN JYUTSU Zeichen auf den Flipchart und unterrichtete uns in dessen richtiger Aussprache. Das war das Tüpfchen auf dem i.

Ich bin kürzlich dem Verein JSJ Ostschweiz beigetreten. Auch aus dem Grund, mit dem Vereinsbeitrag die tolle Arbeit, die der Verein zu Gunsten von uns allen leistet, finanziell unterstützen zu können. Ich möchte auch ein Zeichen setzen, dass ein Zusammenarbeiten und Vernetzen, Kantons- und Landesgrenzen überschreitend, wichtig für die ganze JSJ Gemeinde ist.

Erika Siposs
Lützelflüh-Goldbach

Spurgruppe JSJ Schweiz 2.Tagung 22.8.2019

Am Donnerstag, 22.8. traf sich die Spurgruppe (Esther Matter, Anja Moeckli, Herbert Schrepfer und Ruth Zürcher) zur 2. Tagung. Alle kamen gut vorbereitet, so dass wir insgesamt effizient arbeiten konnten, und auch immer wieder Zeit blieb, Themen in Grundsatzdiskussionen anzusprechen. Der Auftrag war, dass sich jeder von uns intensiv mit dem Thema Statuten und der zukünftigen Rolle des Praktiker Treffens befasst. In der abgesprochenen Zeit von 10 Uhr bis ca. 16 Uhr konnten wir uns in einer ersten Fassung auf einen Statutenentwurf einigen. Diesen werden wir am 14. Oktober noch ganz fertigstellen und auch wieder hinterfragen. Dann stehen ja weitere Arbeiten an: dazu gehören Fragen der Vorgehensweise, das nächste Praktiker Treffen, Personenfragen, usw.



Foto Beat Matter

Wir freuen uns, wenn es uns gelingt, mit unserer zur Verfügung gestellten Arbeitszeit und unserem Herzblut für Jin Shin Jyutsu in der Schweiz einen Entwicklungsschritt einzuleiten.

Herbert Schrepfer
Abtwil



JSJ Symposium 2019 in Thaur

Sich stärken für das Abenteuer Leben



Nach zwei Jahren Pause fand das JSJ Symposium wieder in Thaur/Tirol statt. Für die zweitägige Veranstaltung erschien eine grosse Schar von JSJ Interessierten aus sieben Ländern. Neben einigen offiziellen JSJ Dozenten waren auch alle Deutschsprachigen JSJ Vereine vertreten. Durch die gelungene herzliche Organisation bekam man das Gefühl einer grossen Gemeinschaft anzugehören. «Wir wollten keine Hierarchien bedienen. Ob Besucher, Helfer, Referent oder Zuhörer beim Abendvortrag, alle waren willkommen und sollten das Gefühl haben, geschätzt und gesehen zu werden.», kommentierte Hedi Zengerle, Co-Organisatorin des JSJ Symposiums.



Für mich waren die Anzahl und die Vielfalt der angebotenen Workshops einer der vielen Höhepunkte der Veranstaltung. Die Referenten bekamen im Vorfeld den Auftrag mit ihrem Thema aufzuzeigen, was JSJ dazu beitragen kann, um gestärkt durch das Leben zu gehen. «Uns war klar, dass es um das Harmonisieren der Tiefen, bzw. Einstellungen gehen sollte, da diese uns immer wieder hindern, dem Leben zu vertrauen.», so Hedi Zengerle. Ohne diese Information im Vorfeld zu kennen, fühlte man sich gut abgeholt und erkannte schnell, dass alle Themen mit uns selbst, tief drinnen, zu tun haben.

«Kinder stark machen – JSJ und die Sprache des Lebens» 1. Tiefe
 «Mit Wut umgehen – aus der Erschöpfung in die Kraft kommen» 3. Tiefe
 «Oh Schreck – den Ängsten die Macht nehmen» 4. Tiefe
 «Sehnsucht nach der Leichtigkeit des Seins» 5. Tiefe
 «Ich selber als Ort der Kraft» alle Tiefen
 Dies eine Auswahl an Titelbeispielen der 9 Workshops.

Einblick in den Workshop «Mit Wut umgehen» von Mathias Roth



Wer Mathias Roth kennt, weiss, dass er sehr interaktiv mit dem Publikum zusammenarbeitet. Es ist deshalb schwierig seine Ausführungen in passende Worte zu kleiden. Es ging nicht nur ums Reden, sondern eben ums Handeln und seinen Platz auf dieser Welt. Im Workshop konnte man diese Form von Wut selber erfahren und somit erkennen, dass die Unterdrückung von Gefühlen keine wirkliche Lösung der inneren Blockade ist. Hier einige Stichworte:

Sammeln – kurze Meditation – Ruhe im Raum
 So, jetzt langt's – ich will mich nicht bremsen!
 (Wut)Ausbruch – Aufbruch – Aufblühen
 Wut trennt die Seele vom Körper!
 Die Seele will das ganze Mass – Öffnung
 Darf ich meiner Lebendigkeit Raum geben?
 Muss ich die Wut wegströmen?
 Lust auf Leben – kein Ausbremsen
 Ertrage wie lebendig du bist!
 In der Wut spürst du die Lebendigkeit
 Durch JSJ kommt der Verstand zur Ruhe

Aus der Ruhe entsteht Sicherheit
Und aus der Sicherheit wird endlich Wut möglich
Lebendigkeit statt Erstarrung
Sei kein Flaschengeist, sperre dich nicht ein!
Spüre den Lebendigkeitsanteil in der Wut
Keine Beschreibung – keine Bewertung: ES IST – IT IS!

Ob für einen JSJ Einsteiger oder einen alten JSJ Fuchs waren die Vorträge ohne die uns bekannte Fachsprache gut verständlich und sehr nährend. Herausragend war die Erkenntnis, dass wir im Jin Shin Jyutsu aus unseren eigenen Reihen, egal ob Praktiker, Selbsthilfelehrer, Organisator oder JSJ Dozent, so viele Lebensbereiche mit verschiedensten Themen abdecken können, wo andere Symposium-Organisatoren auswärtige Referenten beiziehen.
Es lebe die Vielfalt in der Einheit.



Alle Fotos Iva Herzmann

Herzlichen Dank an das Organisationsteam für diese herzöffnende und beglückende Veranstaltung.

Iva Herzmann,
St.Gallen



Update Gruppe NEUN

Vom 7. - 9. Oktober 2019 haben sich die Mitglieder der Gruppe NEUN in Tempelhof getroffen. Wir haben begonnen, das nächste Treffen in grosser Runde, in dem gemeinsam mit allen Interessierten an der Zukunft von Jin Shin Jyutsu gearbeitet werden wird, vorzubereiten. Das Treffen findet vom **6. – 8. März 2020** in Tempelhof statt.

Wenn du Interesse daran hast, an diesem Treffen teilzunehmen oder auf dem Laufenden gehalten zu werden, lass dich in den Email-Verteiler eintragen indem du eine formlose Email schickst an: kontakt@jsj-gruppe-neun.eu.

Zur Erinnerung:
Gruppe NEUN ist ein Zusammenschluss von VertreterInnen der vier deutschsprachigen JSJ Vereine mit dem Ziel, die Zukunft von Jin Shin Jyutsu im deutschsprachigen Raum mitzugestalten.

im Arbeitsmodus mit herzlichen Grüssen
Eika Bindgen
Anke Oltmann
Ute Schraut
Thomas Neymeyer
Toshiko Schidt
Iva Herzmann
Hedi Zengerle
Brigitte Purner



Unsere JSJ Arbeitsmaterialien nehmen Form an

Ein Zwischenbericht

Das Erarbeiten der JSJ Arbeitsmaterialien hält uns ganz schön auf Trab und macht riesig Spass. Denn die Auseinandersetzung mit Text und Bild heisst auch, sich immer wieder einem vertiefenden Selbststudium widmen zu dürfen. Diese Auseinandersetzung findet in einem Team von JSJ Praktikerinnen statt, die ihre Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Praxis einfliessen lassen und so allen JSJ Interessierten zugänglich machen. Herzlichen Dank für die wertvolle Zusammenarbeit. Danke auch allen, die bisher finanziell mitgeholfen haben. Die Summe der Starthilfe/ Anschubfinanzierung und ein Teil aus dem Workshop Berufsidealität machen es möglich, dass die Aufwände unserer Grafikerin Anita Kolar bis Ende September beglichen werden können. Unsere Arbeit geht weiter und das Jahresziel ist noch nicht erreicht. Wir glauben aber fest daran, dass die Restsumme bis Ende Jahr zusammenkommt. So stellen wir euch den Stand unserer Arbeiten vor und zeigen auf, wohin der Weg noch geht. Ein riesiges Dankeschön für die Unterstützung auf der Zielgeraden.

Appenzeller Kantonalbank:
Verein JSJ Ostschweiz, Vermerk STARHILFE
CH39 0076 3000 1238 5213 6

Unsere JSJ Arbeitsmaterialien gliedern sich in drei Gruppen

- 1.kostenfreie digitale Hilfsmittel zum Downloaden, die wir der JSJ Gemeinschaft zur Verfügung stellen.
 - das offizielle Europäische JSJ Wort-Bild Logo und das Kanji Zeichen für die persönliche Gestaltung der eigenen Werbung.
 - Ein Klientenblatt für die Erstkonsultation
- 2.kostenpflichtige Druckmaterialien zum Bestellen
 - Selbstanwendungs-Karte für die Hausaufgaben der Klienten
 - HZS-Karte für Klienten, Strömgruppe, SH-Kurse
 - SES-Karte für Klienten, Strömgruppe, SH-Kurse
 - JSJ Flyer: allgemeine kurze Erklärung für alle
 - JSJ Vereinsflyer: Vorstellen der Vereinsarbeit
 - JSJ-Aufkleber und JSJ Stempel für Quittungen o.ä.
3. Ausleihe von Vereinsmaterialien
 - Roll Up Set mit den 26SES für SH-Kurse, 5-Tage-Kurse
 - JSJ Roll Up für Vorträge als Repräsentationsmaterial

Am 4. Quartalstreffen (23.11.2019) des Vereins JSJ Ostschweiz und am 5-Tage-Kurs in Appenzell werden einige JSJ Arbeitsmaterialien bereits zum Verkauf vorliegen. Ab wann und wie die JSJ Materialien bezogen werden können erfährt man über unsere Homepage und in der Dezemberausgabe des Newsletters.

Für einen konkreten Bildeindruck hat Anita Kolar eine Collage ihrer kreativen Prozessarbeit zusammengestellt. Siehe nächste Seiten!

Unterwegs für ein verbindendes Miteinander

Iva Herzmann
Vorstand JSJ Ostschweiz



Grafikprozess Anita Kolar

Wer bist du?
Was wünschst du dir?
Wohin willst du gehen?

Ich kann es dir nicht sagen, ich kann es dir nicht geben und ich kann dich nicht dahin begleiten. Aber ich kann dir etwas geben, worin du dich erkennst. Etwas, das dir als Reisebegleitung zur Seite steht, bestärkend auf deinem Weg zu deinen Visionen. Dies ist mein tiefstes Bestreben und darin sehe ich meinen Berufsauftrag als Grafikerin. Die gestalterische Übersetzung deiner Werte und Visionen.

Identität beginnt bei sich selber. Das musste auch Iva merken, als ich sie vor knapp einem Jahr mit diesen Fragen konfrontierte. Meine Arbeit beginnt nicht mit dem Zeichenstift in der Hand, sondern mit viel Konversation und Konfrontation des Gegenübers mit den obigen Fragen. Zugegeben, es ist nicht das was man sich wünscht, wenn man ein Logo in Auftrag gibt. Doch Iva hat sich, zusammen mit dem Verein, auf diese Fragen und den damit verbundenen Prozess eingelassen. Danke für die Abenteuerlust welche nötig ist, um sich auf diese Reise zu begeben. Es freut mich, dass ich mich als Grafikerin der gestalterischen Umsetzung dieser «Identitäts-Präzisierung» widmen darf.

Oft ist meine Arbeit auch, meine Arbeit zu erklären. Dem möchte ich hier nachkommen. Es ist nicht einfach, sich den Prozess einer Gestaltung vorstellen zu können. Denn oft ist es so, dass umso simpler und schlüssiger das Resultat erscheint, je länger der Weg dahin war.

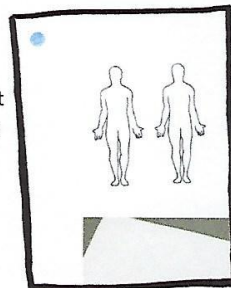


Der Gestaltungsprozess lässt sich mit dem einer Spirale vergleichen: Im Zentrum liegt das fertige Produkt, respektive die Vision davon. Starten tut man aber weit weg davon und beginnt langsam (und meist unlinear) das Ziel in immer enger werdenden Bahnen zu umkreisen. Es gilt fortlaufend Entscheidungen zu treffen und Eckpfeiler zu definieren. Die Kurven werden dadurch immer enger und präziser, bis man schlussendlich in der Mitte beim Produkt angelangt ist. Dieser Prozess läuft keineswegs immer gleich mässig ab.

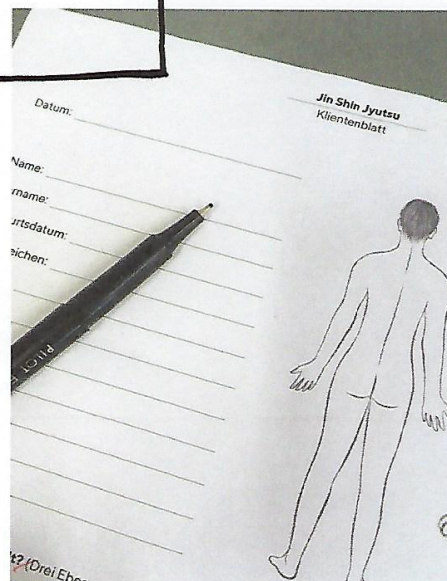
Da der zurückgelegte Weg nicht einfach weit hinter einem, sondern auf einem Kreis neben einem verläuft, kann man ständig überprüfen, ob die Umlaufbahn zu korrigieren ist und man eine Runde retour muss. Überstürztes Eilen zur Mitte funktioniert auch nicht, da die geforderte Annäherung nicht stattgefunden hat und man folglich das Ziel verfehlt. Wir sind gut unterwegs, doch wir dürfen uns auf noch ein paar weitere Runden freuen...

Die gestalterischen Produkte für den Verein sind alle sehr stark miteinander verbunden. Sie wachsen alle miteinander, auseinander und für einander. Daher kann nicht einfach ein Produkt nach dem anderen begonnen und abgeschlossen werden, die Entwicklungsprozesse fließen ineinander über. Im Zentrum steht der Mensch; dargestellt als eine detaillierte, anatomisch korrekte und von Hand gezeichnete Illustration. Daraus lassen sich ganz viele Produkte generieren, da die Art der Umsetzung eine Skalierung von Postkartengröße bis hin zu Lebensgrösse ermöglicht. Die körperlichen Strukturen werden mit verschiedenen transparenten Ebenen dargestellt und verleihen der Illustration einen ganz eigenen Charakter.

Zwischenstand der Arbeit am Skelett des Menschen.

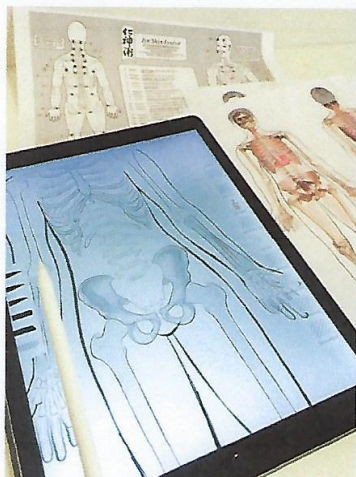


Klientenblatt: Die erste Visualisierung einer Idee bis zum (fast) fertigen Produkt.

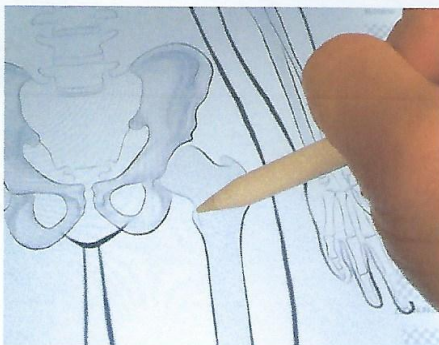


Nebst der zeitintensiven Arbeit an der Illustration, werden die unterschiedlichen Produkte in ihrer Erscheinungsform entwickelt. Typografie, Farbgebung, Layout, Gesamtkonzept, Druck, Papier, Auflage, etc. ... Diese und noch viele weitere Punkte gilt es zu planen, vergleichen, gestalten, verwerfen und definieren.

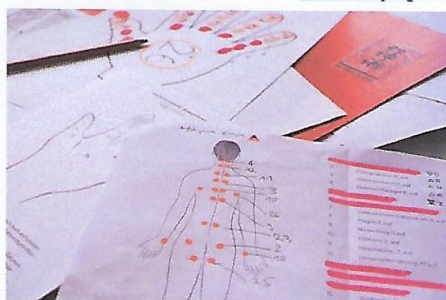
Die anatomische Richtigkeit ist zentral, aber ebenso das Abgleichen mit der bestehenden JSJ-Literatur.



Die Illustration wird auf dem Tablett gezeichnet. Dadurch ist eine hohe Detailtreue auch bei starken Vergrößerungen gewährleistet.



Die Darstellungen werden laufend durch die JSJ-Expertinnen der PR-Gruppe geprüft und korrigiert.



Der Weg von einer Idee zum fertigen Produkt beinhaltet somit einen langen Weg. Im steten Austausch mit einer Kerngruppe des Vereins werden die Entwürfe auf Praxistauglichkeit, fachliche Richtigkeit und gestalterischer Ausdruck geprüft und verbessert. Somit bewegen wir uns alle gemeinsam auf dem spiralförmigen Weg Richtung Mitte.



Sowohl kleine als auch grosse Produkte gehören zur wachsenden Produkte-Familie.

Herzlichen Dank für das Vertrauen in meine fachliche, wie auch menschliche Kompetenz. Danke für die unterschiedlichsten Formen der Unterstützung – von den unterschiedlichsten Seiten. Möge das Jin Shin Jyutsu, wie auch der Verein, seine bestmögliche Reisebegleitung bekommen!

Anita Kolar

Strömerfahrung



Strömen im Spital

Frau E., eine 68jährige Patientin, war bei uns im Spital wegen starken Schmerzen im Lendenwirbelbereich. Sie hatte vor 4 Wochen eine Gürtelrose, die abgeheilt war.

Die Schmerzen waren trotz starken Schmerzmedikamenten, kaum in den Griff zu bekommen. Wir sprachen auch über Alternativen zur Ablenkung z.B. Musik hören, malen, lesen oder auch strömen. Die Patientin sagte mir, dass sie das Strömen kenne. Sie habe vor Jahren einen Kurs besucht. Ich strömete ihr zur Entspannung die Beckenschaukel (Kreuzbein & Steissbein), hielt ihr die Waden (SES 8) und machte den Schmerzgriff (SES 5 & SES 16). Dies brachte ihr eine leichte Linderung.

Am nächsten Tag übergab ich ihr unsere Selbstanwendung Karte mit den folgenden Tipps als Hausaufgabe: Ankerschritt vom Milzstrom (Immunsystem stärken), SES 8 (für den Tag / Nacht Rhythmus) und Daumen (1.Tiefe) strömen. Die Patientin war ganz begeistert. Sie liess sich sogar vom Ehemann die alten JSJ-Kursunterlagen von damals ins Spital bringen.

Bei Frau E. konnte ich die Flamme fürs JSJ neu entfachen.

Esther Rimle
St. Gallen



Strömtipp

Herbstzeit – Erkältungszeit?

Alltags- Spannungen/Stresse
Selbsthilfestrom für die **absteigende** Energie

Der Strom unterstützt bei Beschwerden an Ohren, entzündetem Hals, in den Lungen.
Er lässt den Atem freier fließen.

1. L re 12
2. R re 13
3. R re 15
4. R re 1

Quelle Textbuch I S. 49

Herbert Schrepfer
Abtwil

Korrektur:

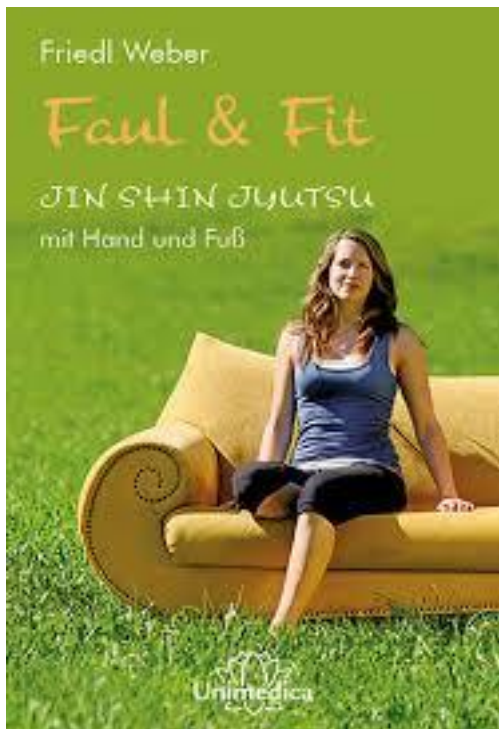
Leider hat sich im letzte NL im Strömtipp beim Formatieren ein Fehler eingeschlichen, den wir übersehen haben:

Richtig ist.

Spez. Körper FE der 3. Tiefe
L li 16 R li 5 und umgekehrt



Buchbesprechung



Faul & Fit
Jin Shin Jyutsu - Übungen mit Hand und Fuss
Friedl Weber 2013
ISBN 978-3-944125-05-3

Faul und Fit

«Hast Du gewusst, dass man bei Atemproblemen einfach die grosse Zehe überkreuzen kann?» fragte meine Schwester am Telefon. «Ja, aber woher weisst du das?» « Das hat mir Mutter gesagt».

Nun war ich überrascht – aber dann dämmerte es mir. Vor zwei Wochen hatte ich das Buch «Faul und Fit, Jin Shin Jyutsu mit Hand und Fuss» von Friedl Weber gekauft. Weil ich gerade keine Zeit zum Lesen hatte, gab ich es meiner Mutter mit. Offenbar mit Erfolg für die ganze Familie.

Am Tag, als ich es (mit etwas Widerstand) von ihr wieder zurückerhielt, begann ich selbst darin zu blättern und steckte bald fasziniert fest. **Jin Shin Jyutsu ist einfach.** Besser kann man diesen Satz nicht zwischen zwei Buchdeckel packen. Das zeigen die gewählten Alltagssituationen, die Bilder, beide praktisch ins Leben integriert. Sogar ein Kapitel Theater, Kino, Konzert ist dabei. Unbedingt lesenswert ist der Text, wie sie Jin Shin Jyutsu erklärt. Auf anderthalb Seiten, in einer klaren Sprache, kein Wort zu viel und alles ist gesagt. Das verwendete Wort «Berührungsfelder» und die Zeichnung mit den flächig eingetragenen Zonen unterstützen, dass jemand sich einfach mal berührt ohne gross nachzudenken, ob es wohl die richtige

Stelle ist. Es sind diese kleinen «Textperlen», die dieses Buch zu einer Entdeckungsreise machen.

«Sag mal, wozu ist die Übung mit dem herzförmigen Mittelfinger schon wieder?» war die Frage beim nächsten Telefonanruf meiner Mutter. Und «ich vermisse das Buch». Es ist wirklich ein praktisches Buch. Jetzt weiss ich sogar schon, was sie zu Weihnachten kriegt. Aber bitte nicht verraten!

Faul und Fit

«Hast Du gewusst, dass man bei Atemproblemen einfach die grosse Zehe überkreuzen kann?» fragte meine Schwester am Telefon. «Ja, aber woher weisst du das?» « Das hat mir Mutter gesagt».

Nun war ich überrascht – aber dann dämmerte es mir. Vor zwei Wochen hatte ich das Buch «Faul und Fit, Jin Shin Jyutsu mit Hand und Fuss» von Friedl Weber gekauft. Weil ich gerade keine Zeit zum Lesen hatte, gab ich es meiner Mutter mit. Offenbar mit Erfolg für die ganze Familie.

Am Tag, als ich es (mit etwas Widerstand) von ihr wieder zurückerhielt, begann ich selbst darin zu blättern und steckte bald fasziniert fest. **Jin Shin Jyutsu ist einfach.** Besser kann man diesen Satz nicht zwischen zwei Buchdeckel packen. Das zeigen die gewählten Alltagssituationen, die Bilder, beide praktisch ins Leben integriert. Sogar ein Kapitel Theater, Kino, Konzert ist dabei. Unbedingt lesenswert ist der Text, wie sie Jin Shin Jyutsu erklärt. Auf anderthalb Seiten, in einer klaren Sprache, kein Wort zu viel und alles ist gesagt. Das verwendete Wort «Berührungsfelder» und die Zeichnung mit den flächig eingetragenen Zonen unterstützen, dass jemand sich einfach mal berührt ohne gross nachzudenken, ob es wohl die richtige Stelle ist. Es sind diese kleinen «Textperlen», die dieses Buch zu einer Entdeckungsreise machen. «Sag mal, wozu ist die Übung mit dem herzförmigen Mittelfinger schon wieder?» war die Frage beim nächsten Telefonanruf meiner Mutter. Und «ich vermisse das Buch». Es ist wirklich ein praktisches Buch. Jetzt weiss ich sogar schon, was sie zu Weihnachten kriegt. Aber bitte nicht verraten!

Magdalena Hilfiker
St.Gallen



Internationaler Tag des Jin Shin Jyutsu am 21. Oktober



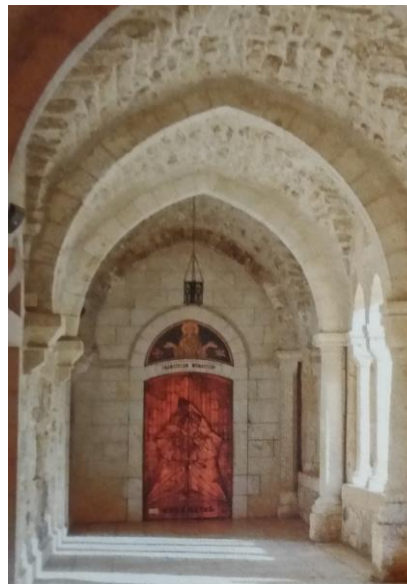
An einem Tag im Jahr wollen wir uns in besonderer Dankbarkeit an diejenigen erinnern, die uns das Jin Shin Jyutsu nähergebracht haben. Zugleich möchten wir uns verbunden fühlen mit allen Menschen, die verteilt über den Globus die Freude am Strömen mit uns gemeinsam haben.



Kurs

Strömen & Schweigen Zeit für mich & Tage der Stille

27. Oktober – 1. November 2019



Zeit für mich haben,
im Hier und Jetzt sein,
das ist **meine Auszeit**.

Mit jedem Moment, in dem wir zur Ruhe kommen, öffnen wir Stück für Stück eine Tür, die zu mehr Klarheit, Zufriedenheit und auch Glückseligkeit führt.

Mit **Strömen** unterstützen wir den Energiefluss in uns. Das achtsame Berühren fördert Entspannung im Körper, Wohlbefinden und Lebensfreude beflügeln unsere Kräfte. Wir bringen unseren Körper mit Geist und Seele wieder in Balance und Einklang.

Das **Schweigen** bringt uns in die Stille und so können wir in unser Inneres lauschen und Altes besser loslassen, damit Neues sich einfinden kann.

**Gemeinsam entschleunigen wir unseren Alltag
und entdecken unsere Lebensimpulse!**

Kosten: 676.00 € für Vollverpflegung und Kursgebühr, incl. Übernachtung im EZ mit Dusche/WC

Veranstaltungsort/Anmeldung:

Bildungshaus Neckarelz,
Martin-Luther-Str. 14, D 74821 Mosbach
www.bildungshaus-neckarelz.de

Leitung:

Sabine Bräuning-Stoll
JSJ-Praktikerin
www.VitaleBalance.com



Kurse, Veranstaltungen

Montag, 16.9./21.10./18.11./16.12.2019, 14.00-16.00 Uhr

Strömgruppe: Turbenthal

Kursleitung: Brigit Graf, JSJ Praktikerin,
Turbenthal

Infos und Anmeldung: brigit.graf@raumsein.net

Sonntag, 27. Oktober 2019 in Turbenthal

Selbsthilfekurs Buch 2

Kursleitung: Brigit Graf, JSJ Praktikerin,
Turbenthal

Infos und Anmeldung: brigit.graf@raumsein.net

Samstag, 23. November 2019 in Turbenthal

Selbsthilfekurs Buch 3

Kursleitung: Brigit Graf, JSJ Praktikerin,
Turbenthal

Infos und Anmeldung: brigit.graf@raumsein.net

Sonntag, 15. Dezember 2019, 13.00-16.00 Uhr

Fingermudras halten zum 3. Advent

Kursleitung: Brigit Graf, JSJ Praktikerin,
Turbenthal

Infos und Anmeldung: brigit.graf@raumsein.net

Freitag, 25.10./ Sa 26.10.2019 ab 13.00

Selbsthilfekurs 2

Kursort: Walzenhausen

Kursleitung: Tanja Zimmermann

Tel.: 0041 (0) 77 419 16 43 Email: jsj@tanja-zimmermann.ch

Zum Newsletter

Sie erhalten die Ausgabe 26 des Newsletters Jin Shin Jyutsu Schweiz.

Wir bekamen die Anregung, den Schweizer NL auch in französischer Sprache herauszugeben. Dieser Aufwand wäre sehr gross und im jetzigen System von PR-Idealismus nicht leistbar. Die Frage einer Ausgabe von einzelnen Artikeln oder einer ganzen Ausgabe in anderen Landessprachen wird sich dann stellen, wenn **die Zukunft und auch Finanzierung des NL geklärt sind**.

Wir suchen auch für den NL A 27 wieder spannende Berichte aus verschiedenen Regionen in der Schweiz, Strömerlebnisse, besondere Erfahrungen mit Strömen, auch Tipps. Die Ausgabe des nächsten NL A 27 ist geplant im Dezember **2019**.

Beiträge, Kursausschreibungen, etc. bitte bis spätestens 15.11.2019 an kontakt@lebens-oase.ch.

Im Sinne einer Jahresplanung probieren wir, Daten und Ausgabefenster für den NL für das ganze Jahr festzulegen:

➔ **Für 2020 lassen wir diese Planung bewusst offen, da nicht klar ist, wie die Zukunft des NL aussieht.**

Erscheinungsfenster Abgabe von Beiträgen
A 27 Anfangs Dez. 15.11.2019

Kurse können bis ca. 1 Woche vor der Ausgabe noch eingereicht werden.

Hinweis:

Bitte meldet zurück, wenn eure Emailadresse sich ändert und ihr den NL weiterhin bekommen möchtet. Adressen von nicht zustellbaren NL muss ich gezwungenermassen aus dem Verzeichnis löschen.

Wer den NL nicht mehr erhalten möchte, kann dies unter kontakt@lebens-oase.ch mitteilen. Alle bisherigen Ausgaben stehen unter www.lebens-oase.ch, auf www.jinsjinyutsu.ch, sowie neu auf www.hands-on.works weiterhin als Download zur Verfügung.