



Jin Shin Jyutsu Schweiz

NEWSLETTER

Spezial 21
11. März 2021



Foto: P. Gellhaus Schrepfer

Liebe JSJ Praktikerinnen und Praktiker Liebe Freunde des Jin Shin Jyutsu

Im Augenblick erleben wir einen Zeitabschnitt mit grossen Gegensätzen. Auf wunderbare Weise zeigt sich dies auch in der Natur, und wir dürfen uns über fantastische Phänomene freuen und darüber staunen. So wie auf dem Foto haben wir die Sonne noch nie gesehen. Es ist der Saharastaub, der dies ermöglicht. Noch vor wenigen Tagen erlebten wir Temperaturen von unter -10 Grad, die zusammen mit dem Wind unvergessliche Eindrücke in Form von Eiskulpturen erzeugten.



Dann folgten ein paar warme Tage mit bis 20 Grad, was den riesigen Unterschied von ca. 30 Grad innerhalb ganz weniger Tage ergibt – Was macht das mit uns Menschen?

Ebenso gegensätzlich zeigt sich die Lebenssituation vieler Menschen. Sie ist geprägt von vielen widersprüchlichen Informationen, von Einschränkungen, die uns in unterschiedlicher Intensität treffen, von Existenzängsten, Sorgen, aber auch von der Hoffnung, dass der Lockdown bald beendet werden kann und das Virus besiegt wird. Dies würde uns die Rückkehr zum gewohnten freiheitlichen normalen Leben ermöglichen. Dann dürfen wir wieder reisen, im Gartenrestaurant sitzen, ein Bier trinken und plaudern – und dabei ins nicht mehr verhüllte Gesicht unseres Gegenübers schauen – unsere Familien und Freunde einladen, und und....

Bis es aber so weit ist, ist immer noch Durchhaltevermögen gefragt: durchhalten mit den

immer mehr eingeschränkten Finanzen, durchhalten bei den eingeschränkten Kontakten, der Einsamkeit, die viele Menschen erleben.

Vielen Menschen geht es derzeit seelisch nicht gut. Sie erleben, wie es ist, psychisch, finanziell am Anschlag zu sein. Die schnelle Hilfe kommt oft nicht so schnell, wie versprochen, - oder sie werden schlicht vergessen oder übergangen - auch die grosse und spontane Solidarität aus dem ersten Lockdown machte eher einem nüchternen Umgang mit den Schwierigkeiten Platz. All dies raubt vielen den gesunden Schlaf, sie fühlen sich müde, ausgelaugt, befinden sich in einer depressiven Stimmung oder werden sogar krank. Nicht vergessen dürfen wir all die Menschen, die vom Virus krank wurden und nachher noch lange Zeit mit den Spätfolgen ihrer Erkrankung kämpfen. Nicht immer werden sie ernst genommen, weil man über diese Spätfolgen einfach noch zu wenig weiss.

Die Natur gibt uns ausgezeichnete Mittel und Wege in die Hand, mit denen wir unsere eigene Situation verändern können. Nur fehlt oft die Energie, und es braucht einen Impuls von aussen. Dies ist der Sinn des NEWSLETTER Spezial, der inzwischen viele Menschen erreichen darf. Und es sind genau diese Impulse, für die viele Menschen dankbar sind und dies in einem Feedback ausdrücken.

An dieser Stelle möchten wir von der Spurguppe allen von Herzen danken für ihre Rückmeldungen, ihre Geschichten und Gedanken, die sie mit uns teilen.

Jin Shin Jyutsu ist einer dieser wunderbaren Wege, die uns die Natur in die Wiege gelegt hat. Unser Atem und unsere Hände erlauben und helfen uns immer wieder, zurückzufinden in unsere Mitte, in den universellen Raum, wo unsere Kraft und Stärke herkommen. Immer, wenn wir das Bedürfnis haben, können wir strömen. Dabei tun wir nicht nur etwas für den Körper, vielmehr auch für unsere Seele, für unser inneres und äusseres Gleichgewicht und damit für eine stabile Psyche. Sind Körper und Seele im Einklang, erleben wir Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude.

Der Strömtipp «Projekt III» ist ein genialer Weg, genau dieses körperlich-seelische Gleichgewicht, diese innere Harmonie und den damit verbundenen Frieden zu finden.

Die Natur gibt uns aber eine Vielzahl weiterer Mittel in die Hand – sei es mit Produkten aus der Ernährung, mit pflanzlichen Substanzen, wohlriechenden Düften, die wir zu unserem Wohl einsetzen können.

Ein anderes, wertvolles Mittel, das uns gerade in der heutigen Zeit gut unterstützen kann, kam aus dem Weltall zu uns – so wie der Wüstenstaub zu uns gekommen ist. Man findet es ebenfalls in einer Wüste – der Namibwüste.



Vor langer Zeit ging dort der Gibeon-Meteorit (ein Eisenmeteorit) nieder, der in Millionen kleinste Bruchstücke zerbarst, die sich dann beim Einschlag in den Sand vergraben haben. Und heute suchen Menschen dort nach diesen Bruchstücken, weil immer mehr erkannt wird, wie uns diese Bruchstücke helfen können.

Sie heissen Tsesit und sind ein Stein mit zwei verschiedenen Kristallsystemen und zwei unterschiedlichen Härten. Tsesit und auch Schungit zählen zu den kraftvollsten Heilsteinen auf der Erde. Entsprechend lang ist die Indikationenliste.



Tsesit kann verschieden angewendet werden:

- als Kette um den Hals getragen
- als Stein zum Auflegen, z.B. auf einzelne Chakren
- als Trommelstein in der Hosentasche
- auf dem Nachttisch, unter dem Kopfkissen
- für Massage mit einem Tsesitstein
- im Wasser eingelegt → Tsesitwasser trinken
- Meditieren mit Tsesit oder Arbeit mit einem

Tsesit-Steinkreis

- und weitere

Wie jeder andere Heilstein, muss auch ein Tsesit minimal gepflegt werden:

Er wird unter fliessendem Wasser entladen und kann direkt an der Sonne wieder aufgeladen werden.

Tsesit ist auf der körperlichen, seelischen, psychischen und energetischen Ebene wirksam. Weshalb ist der Tsesit gerade in der heutigen Zeit ein besonders wertvoller Helfer? → weil er Einfluss auf genau jene Bereiche nimmt, die für viele Menschen eine Belastung darstellen:

Auf der körperlichen Ebene:

- Tsesitwasser getrunken stärkt das Immunsystem.
- Unterstützt die Sauerstoffversorgung im Körper
- entspannt die Muskulatur
- fördert die Wundheilung - und weitere

Auf der seelischen Ebene:

- Löst Ängste, hebt die Stimmung und wirkt damit depressiver Verstimmung entgegen
- Schenkt innere Ruhe, erhöht die Belastbarkeit
- Gleicht aus bei Burnout und weitere

Auf der Ebene der Psyche:

- er unterstützt bei Müdigkeit
- fördert das Einschlafen, sorgt für tiefen Schlaf und lässt jemanden Durchschlafen

Auf der energetischen Ebene:

- Gleicht die Energiefelder der Organe aus
- Erdet und löst Blockaden im Energiekörper
- Zentriert das Bewusstsein, und weitere

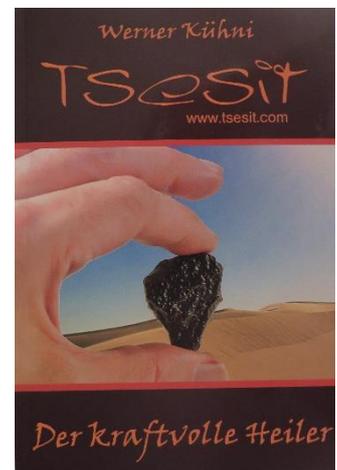
Nebenwirkungen:

Tsesit strahlt eine starke Energie aus. Daher vertragen ihn einzelne Menschen nicht immer gleich gut. Tsesit macht sie nervös und gereizt. Dann kann er nicht täglich getragen werden oder man muss die Distanz zum Kopfbereich beim Bett günstig wählen.

Persönliche Erfahrungen:

Ich kenne verschiedene eindruckliche Erfolgsgeschichten aus meiner Praxisarbeit bei Jugendlichen und Erwachsenen, wenn ich ihnen eine Anwendung mit Tsesit empfehle, dies vor allem bei Schlafstörungen, bei depressiven Verstimmungen oder im energetischen Bereich. Bei Jugendlichen unterstützt Tsesit sehr gut auch bei Themen im schulischen Bereich.

In der Broschüre von Werner Kühni erfährt man viel Hintergrundwissen über den Tsesit und seine Anwendungsmöglichkeiten.



Ström Tipp: Die Selbsthilfegriffe von Projekt III

Die grosse Umarmung kann als Einstimmung immer jedem Ström Tipp vorangestellt werden.

Projekt III aus dem Selbsthilfebuch I

Ziemlich genau vor 1 Jahr gestaltete P. Fehrenbach den NL Sp 6 mit dem Stöm Tipp «Projekt III». – Und wieder ist dieser Ström Tipp sehr aktuell und passt in diese Zeit.

«Es dient der speziellen täglichen Wartung für völlige Harmonie in Körper, Geist, Seele und Verdauung» (M. Burmeister).

Es besteht aus den 3 Ankerschritten (erster Schritt des Stromes) der Milz- (MiFE) – Magen- (MaFE) und Blasenfunktionsenergie (BlaFE)

Man strömt in der Regel nur eine Seite.

Linker Strom

1. Der Milzstrom MiFE

R re 5 L Steissbein

2. Der Magenstrom MaFE

R li 21 L li 22

3. Der Blasenstrom BlaFE

R li 12 L re 12

Rechter Strom

L li 5 R Steissbein

L re 21 R re 22

L re 12 R Steissbein

Die Fotos sind für den linken Strom:

1 MiFE



2 MaFE



3 BlaFE



Hier der Link für den 3. Zoom-Stammtisch: Donnerstag, 1. April 2021 20.00 Uhr

<https://us02web.zoom.us/j/87099149662?pwd=dEx6eUM3UEsvWWNqNEZkU1hRK3p5dz09>

Online: Living the Art-Kurs mit Mona Harris, 25. – 28. März 2021

Organisation: Isabella Habsburg, isabella.habsburg@jsj.at, 0043-676 9428272 und Elisabeth Haberhauer, elisabeth.haberhauer@gmx.at

Abmeldung vom NL unter: kontakt@lebens-oase.ch oder info@inshinjyutsu.ch

Idee und Auftrag Schweizer Jin Shin Jyutsu Praktiker Treffen

Initiative und Begleitung Spurguppe – Ruth, Anja, Esther, Herbert

Inhalt, Gestaltung Herbert Schrepfer

Fotos P.Gellhuas Schrepfer, H. Schrepfer, R. Schrepfer

Redaktion, Layout, Versand Herbert Schrepfer

Der Newsletter Spezial 22 erscheint voraussichtlich Mitte April 2021