



Jin Shin Jyutsu Schweiz

NEWSLETTER
Spezial 18
10. Dezember 2020



Foto: I. Steinhauser

Liebe JSJ Praktikerinnen und Praktiker Liebe Freunde des Jin Shin Jyutsu

Nun sind es 20 Jahre, in denen kein Tag vergangen ist, ohne dass ich mich selbst geströmt hätte. Mein Projekt für die ersten Selbsthilfekurse damals, war meine angeschlagene Verdauung, mit der ich als Kind schon zu tun hatte. Gerade sitze ich Daumen haltend auf dem Sofa und denke darüber nach, wie viel in den 20 Jahren geschehen ist. Jin Shin Jyutsu lehrte mich so viel über mich und meinen Körper und diese Erfahrungen teile ich in meiner Praxis mit meinen Klienten, indem ich sie zur Selbsthilfe animiere. 2017 liess ich mich zur Ernährungsberaterin TCM ausbilden und ich würde gerne teilen, welche fantastischen Zusammenhänge ich dabei entdeckte. In der TCM (traditionelle chinesische Medizin) ist die Ernährung eine der 5 Säulen, auf der die Gesundheit steht. Schon vor weit über 1000 Jahren wurde die Ernährung, bei jeder Art von Ungleichgewicht im Körper, beachtet. Ich erwähne das Ungleichgewicht absichtlich, denn die Harmonie von Yin und Yang (Betreuerenergie) ist Garantie für Gesundheit, neben dem Fluss von Qi (Hauptzentralstrom), nennen wir sie Lebenskraft. In Jin Shin Jyutsu ist es ja unser Bestreben, die Lebensenergie im Fluss zu halten und dass alle Ströme zusammenhängen und zusammenarbeiten wissen wir. Mary hat diese Verbindungen so gut erklärt. Die Organströme, die am direktesten im Zusammenhang mit der Ernährung stehen, sind die Milz und als ihr Mitwirker im Element Erde der Magen. In der TCM-Diätetik spielt die Milz die wichtigste Rolle, weil sie aus der aufgenommenen Nahrung Qi macht (neben der Lungenenergie, welche aus der Atemluft das Qi des oberen

*Essen
an sich ist
keine
Nahrungsquelle.
Es ist
Übermittler
universeller Energie.*

Mary Burmeister

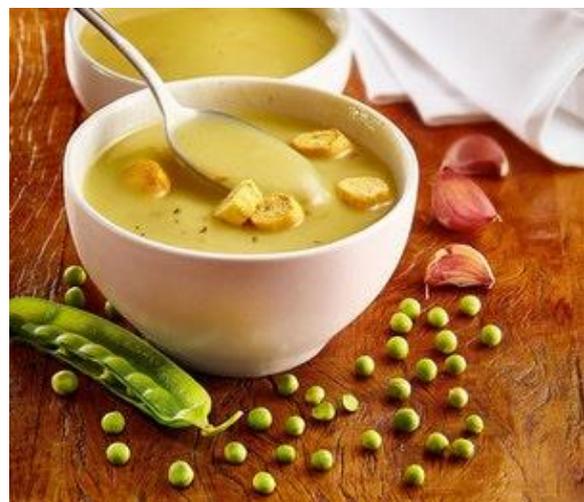
Erwärmers beisteuert). Um Qi bewegen zu können, muss es zuerst vorhanden sein, also ist es wichtig, was wir an Essen zu uns nehmen, um Qi zu produzieren. Es erscheint mir wie eine einfache «Milchbüchleinrechnung», dass wir mehr Energie gewinnen sollten, als dass zur Verwertung verbraucht wird! Ich bin immer wieder begeistert vom **Konzept Qi**, welches so einfach auf den Punkt bringt, was die Milzenergie leistet: Wir haben drei Quellen, aus der Qi zu schöpfen ist. Es sind das Ursprungs-Qi (Element Wasser), das Nahrungs-Qi (Element Erde) und das Atmungs-Qi (Element Metall). Nahrungs- und Atmungs-Qi können wir täglich aus eigener Initiative soweit füllen, dass genug Qi für den Tag vorhanden ist. Die eisernen Reserven, im Ursprungs-Qi, sollten nicht angetastet werden müssen und das ist mit zunehmendem Alter immer wichtiger. Das Ursprungs-Qi ist unsere eiserne Reserve, die gehegt und gepflegt werden muss, denn wenn sie aufgebraucht ist, ist auch unsere Lebenskraft aufgebraucht. Eine gute Ernährung und auch die Energie, die wir aus der frischen Luft tanken, geben uns genügend Energie und Qi, um täglich vital zu sein.

Ernähren wir uns qi-verzehrend, statt qi-aufbauend, z.B mit Fastfood oder Stress, Hektik, Angst, Wut... und sorgen wir nicht für ausreichend Pausen und Bewegung draussen, wird kontinuierlich aus der eisernen Reserve gezehrt und wenn diese aufgebraucht ist, ist auch die Quelle von Lebenskraft versiegt, was das Ende für unseren Körper bedeuten würde. Ist das Nahrungs- und das Atmungs-Qi aktiv, sind unsere Leitbahnen, die Organe und die Abwehrkräfte gestärkt und unser Körper liefert uns unsere Leitbahnen, die Organe und die die Energie, die wir uns für unsere Vitalität wünschen.



2. Das Element Erde (Milz und Magen) verkörpert den süßen Geschmack. Ich denke dabei immer an Waltraud Riegger-Krause, die empfohlen hat, den Daumen zu schnappen, wenn die Lust auf Schokolade zu gross wird. Gemäss TCM verlangt eine schwache Mitte immer Süßes. Um die Mitte zu stärken, benötigt sie allerdings nicht industriellen Zucker, sondern den natürlich vorkommenden süßen Geschmack der Erd-Lebensmittel wie z.B. in Getreide oder Kartoffeln, Süsskartoffeln, Karotten. Pastinaken, Randen, Kürbis...

3. Esst abends möglichst bekömmliche Speisen und nicht zu spät. Ein Eintopf oder eine Suppe belasten den Körper nicht, denn die Milz und der Magen sind abends energetisch am Tiefpunkt und froh, wenn wir ihnen nicht zu viel zumuten!



4. geht achtsam mit Brot, Milchprodukten und Zucker um, denn diese Produkte belasten die Milz besonders und produzieren Schleim im Körper, der den Energiefluss behindern kann.

Für Fragen und Ratschläge stehe ich gern zur Verfügung: www.orvil-fuer-mensch-und-tier.ch. Mit herzlichen Grüßen und gehaltenen Daumen,

Isabel Steinhauser

Im Selbsthilfebuch 1 ab Seite 15 erklärt Mary die wichtigsten Schritte, damit wir uns selbst kennenlernen und uns auch selbst helfen können. Was für ein tolles Werkzeug haben wir in Händen, und meine Mitstudenten der TCM-Ernährung konnten Bauklötze staunen über die Zusammenhänge und Möglichkeiten, welche sich im Jin Shin Jyutsu offenbaren und wichtige Werkzeuge sind.

Mary beginnt mit dem Hauptzentralstrom, damit das Qi frei fließen kann. In Projekt II kommen die Finger dran, damit alle Organströme wach und bereit sind. Im Projekt III ist zu meiner persönlichen Begeisterung der Organstrom für Milz und Magen aufgeführt und das über 1000 Jahre alte Konzept von Qi tatkräftig unterstützt. Ist das nicht grossartig? Dass der Blasenstrom die erwähnte eiserne Reserve im unteren Erwärmer stärkt und schützt, ist das Sahnehäubchen auf allem. Wenn wir mit unserer Ernährung diese täglichen Projekte unterstützen möchten, habe ich hier wenige Geheimtipps:

1. Esst ein warmes Frühstück! Ein Porridge (Haferbrei) am Morgen weckt jede noch so schläfrige Zelle deines Körpers. Gemäss der Organuhr hat Milz und Magen in den Morgenstunden ihre aktive Phase. Die Nahrung kann dann am besten verwertet werden und wenn sie körperwarm serviert wird, braucht die Milz keine Energie, um sie zu erhitzen. Eine win-win-Situation!

Strömtipps für eine optimale Verdauung

Die grosse Umarmung kann als Einstimmung immer jedem Ström Tipp vorangestellt werden.
Wir strömen jeden Abend um 21 Uhr

Meine Strömtipps, die mich und meine Klienten immer bestens unterstützten, sind:

Der Ankerschritt des Magenstroms:

L re 21
 R re 22



Daumen halten

Der Daumen steht für unsere 1. Tiefe und damit das Element Erde (Magen und Milz).
 Er kann überall gehalten werden und wirkt harmonisierend, auch bei Süßgelüsten!



Halten des Sicherheitsenergieschlösser 14.

Die 14 hilft, Kohlenhydrate und Eiweisse zu verdauen.
 Sie hilft uns, Essenz aus dem, was wir aufnehmen zu ziehen.
 Sie ist der Alchimist unter den Sicherheitsenergieschlössern.

Basis Training Modul 2 mit Matthias Roth in Zürich 10. - 14. Februar 2021 Fünf Tage mit den Tiefen
 Infos: www.viva-gesundheitspraxis.ch Anmeldung: info@viva-gesundheitspraxis.ch

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 Isabel Steinhauser, Herbert Schrepfer
Fotos Isabel Steinhauser
Redaktion, Layout, Versand Herbert Schrepfer
 Der Newsletter Spezial 19 erscheint voraussichtlich Mitte Januar 2021