



# Jin Shin Jyutsu Schweiz

## NEWSLETTER

Spezial 22  
14. April 2021



Foto: R. Pfister

### Liebe JSJ Praktikerinnen und Praktiker Liebe Freunde des Jin Shin Jyutsu

Heute Morgen kam ich ausgeschlafen vom Schlafzimmer die Treppe runter, öffnete die Haustüre, um die frische Morgenluft 'reinzulassen und sah dabei gerade, wie eine Frau das Grundstück vom Nachbarn verliess. Kurz darauf klingelte es an unsrer Tür. Dieselbe Frau stellte sich mit einem Lächeln kurz vor, ein Magazin für ganzheitliche Gesundheit in der Hand, mit dem Ziel, mich zu einem Abonnement desselben zu bewegen. Auf der Titelseite stand: *Lebenswürze Optimismus*.

Nachdem ich ihr erklärt hatte, ich sei bereits genügend mit Lesestoff eingedeckt, fände es aber schön, dass sie ein so positives Leseblatt vertreibe, fragte sie mich interessiert, was die drei Wörter JIN SHIN JYUTSU auf dem Schild neben der Klingel bedeuteten, ob dies eine Kampfsportart sei? Lachend antwortete ich, das sei eine Heilkunst, bei der Anspannungen und Verspannungen aufgelöst werden. Sie könne sich gerne näher darüber informieren in dem kleinen Büchlein, das ich ihr aus meinem Sekretär holte und in die Hand drückte – auch Jin Shin Jyutsu sei ganzheitliche Gesundheit. Ihr Heft überliess sie mir ebenfalls. Beide beschenkt, wünschten wir uns fröhlich gegenseitig einen guten Tag.

Beim Frühstück blätterte ich das Magazin durch. Es zeigte lachende, zufriedene Gesichter. Beiträge zum Thema Optimismus, Lebensweisheiten, Gesundheit, Reisen, Salatrezepte – alles sehr

ansprechend gestaltet. Meine Augen blieben am Titel über die Sorgen hängen:

*Von (unnötigen) Sorgen befreit leben*

Sorgen machen sich zur Zeit wohl viele Leute. Sorgen um ach so vieles! Sorgen um die Liebsten; Sorgen, ob wir im Job wegrationalisiert werden; Sorgen um die Klimaerwärmung und gerade jetzt vor allem: Sorgen um die aktuelle Gesundheitssituation; Sorgen, wie's weitergeht; Sorgen ums Alter.... Warum machen wir uns so viele Sorgen? Sorgen über viele Dinge, die wir gar nicht beeinflussen können. - Ist es, weil wir vor der Ungewissheit, vor Veränderungen in unsrer Zukunft Angst haben?

In dem Artikel über die Sorgen steht: *Studien deuten darauf hin, dass 85% der Dinge, über die sich Menschen Sorgen machen, schliesslich nicht eintreffen.*

Warum dies? Sorgen entstehen im Kopf, in unserm Denken.

Würden wir uns keine Sorgen machen, wenn alles kontrollierbar wäre, alles vorhersehbar, wir alles in den Griff bekämen?

Was gibt mir Sicherheit? Sicherheit, dass es weitergeht, dass es Lösungen und Wege gibt aus mir momentan auswegslos erscheinenden Schwierigkeiten zu finden?

*Besitzergreifendes Verhalten ist die Hauptursache von Kummer. Mary B.*

**Der Mensch  
ist das  
Produkt  
seiner  
Gedanken.  
Er ist  
und wird,  
was er  
denkt.**

Mahatma Gandhi

Blicke ich persönlich auf mein bis jetzt gelebtes Leben zurück, kommen mir etliche Lebenssituationen in den Sinn, die für mich sehr schwierig waren, bei einigen taten sich gar Abgründe auf.

Was hat mir geholfen, aus diesen Strudeln rauszukommen?

Ich denke, ich bin Optimistin.

Mir gelingt es irgendwie, nicht nur die schlechte, die negative, sondern auch die gute, positive Seite einer schwierigen Situation zu sehen und dankbar daraus meine Erfahrungen zu ziehen, denn es ist noch immer weiter gegangen – oft durch diese Erfahrungen tiefer, gehaltvoller – das gibt mir Zuversicht.

Das Positiv-Bleiben mit ein wenig Optimismus und Zuversicht macht das Leben leichter, fröhlicher und unbeschwerter.

Dazu kommen meine eindrücklich positiven Erfahrungen mit Jin Shin Jyutsu. Immer wiederkehrende Verspannungen im Nacken, heftige Migräneanfälle gehören längst der Vergangenheit an.

Durch meine Arbeit mit Menschen in ihrer Verschiedenartigkeit und durch das Strömen seit über 10 Jahren hat sich mir eine noch buntere Fülle des Lebens erschlossen.

Das tönt jetzt gerade, wie wenn ich nie mehr einer Schwierigkeit ausgesetzt wäre, es keine Nöte, keine «schlimmen» Weltgeschehen für mich gäbe. – Es ist nur so, dass ich meist das halbvolle und nicht das halbleere Glas sehe. Ich weiss auch, dass mir negative Gedanken bestimmt nicht weiterhelfen.

Im Gesundheitsmagazin, das mir die Frau geschenkt hat, ist zu lesen:

*Optimistische Menschen nehmen manches nicht so tragisch. Nicht, weil sie oberflächlich, blauäugig oder naiv sind – nein, weil sie gelernt haben, dass Einstellungen wichtiger als Tatsachen sind.*

Was nützen mir tiefe Sorgen, panische Angst, zornige Wutausbrüche, anstrengende Bemühungen, verzweifelte Trauer, um aus einer schwierigen Situation rauszufinden?

Ein Quäntchen Optimismus, positives Denken und das tägliche Strömen helfen mir, in schwierigen Lebenslagen besser zurechtzukommen.

***Der Mensch ist das Produkt seiner Gedanken.  
Er ist und wird, was er denkt.***

***Mahatma Gandhi***

Da die Sorgen in der ersten Tiefe mit dem Denken verbunden sind, hilft uns der 1. Tiefe-Strom, wie auch Magen- und Milzstrom. Gut, dass dabei die erste Tiefe die 2. Tiefe unterstützt – das Alte loslassen und Neues empfangen.

Und wenn wir uns strömen, merken wir, dass sich Einstellungen aufzulösen beginnen, wir wieder durchatmen können.

Der Magenstrom gibt Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, bringt Sympathie und Mitgefühl für andere.

Der Milzstrom stärkt das Immunsystem und hilft Leuten, die wenig Kraft für Veränderungen haben.

### **Zuversicht und Hoffnung**

*Manchmal müssen erst unangenehme Dinge passieren, um uns daran zu erinnern, dass es an der Zeit ist, etwas zu verändern.*

*Es ist dieselbe Erkenntnis, die begreift, dass wir nur verändern können (loslassen können) im Bewusstsein*

**ALLES IST MIT ALLEM VERBUNDEN.**

### **Steckbrief**



2010 erstmals von JSJ gehört und mit Riesenerfolg geströmt worden, seither mein täglicher Begleiter. 2015 dritter 5-Tagekurs und dann Living the Art - ab da Selbsthilfekurse mit Buch 1 & 2 angeboten in St. Antoni FR und Kerzers BE, inzwischen auch Buch 3. Monatliche Strömgruppen in St. Antoni und Fräschels bei Kerzers (momentan nur mtl. Ström-Mails). Klienten werden bei mir zu Hause in Schmitten FR geströmt.

Die Fotos sind aus der Strömbroschüre, die auf Anregung der Strömgruppen letzten Sommer entstanden ist – Anleitung in Bildern zu Buch 1 v. Mary Burmeister.

Meine Homepage ist momentan in Bearbeitung.

Kontakte unter [veraendern@bluewin.ch](mailto:veraendern@bluewin.ch)

## Strömtipp 1: Spez. Körperfunktionsenergie (1) in der Selbsthilfe

Die grosse Umarmung kann als Einstimmung immer jedem Strömtipp vorangestellt werden.



R re 25 & L re 11



L li 25 & R li 11

### Strömtipp 2: Magen- & Milzstrom in kurzer Selbsthilfe



Linker Magenstrom  
R li 21 & L li 22  
und umgekehrt für rechten Strom



Rechter Milzstrom  
R li 14 & L re 13  
und umgekehrt für linken Strom

## Informationen, Kurse

Hier der Link für den 4. Zoom-Stammtisch:

**Samstag, 1. Mai 2021 20.00 Uhr**

<https://us02web.zoom.us/j/87099149662?pwd=dEx6eUM3UESvWWNqNEZkU1hRK3p5dz09>

## ZÜRISTROM

Liebe Jin Shin Jyutsuler/innen

Wir haben die Signalgruppe **Züristrom** eröffnet, da wir das Strömen und den Austausch darüber

vermissen. Gedacht ist sie als eine zeit- und ortsunabhängige Strömgruppe für Interessierte aus Zürich und Umgebung. Es kann von Montag bis Sonntag und auch an Feiertagen geströmt werden, am Morgen, Mittag oder Abend. Jede/r Teilnehmer/in der Gruppe Züristrom kann das

Strömen anbieten. Einige von euch kennen sich ja bereits von gemeinsamen JSJ -Kursen. Die Gruppe kann auch ein Pool sein für weitere Ideen und Anliegen, so dass neue Themen, Dynamiken und Aktivitäten entstehen können.

Unsere Idee ist, dass jemand einen Raum zur Verfügung stellt und das z.B in den Züristrom-Chat schreibt: «In meinem Therapieraum hat es einen Massagetisch, es können 2 Strömer/innen dazu kommen. Am... um... . Wer kommt?»

Oder:

«Ich kann einen Raum organisieren. Es hat einen Massagetisch und ein weitere hätte Platz. Wolldecken. Kissen sind vorhanden. Bitte ein Leintuch und ein Tuch für die Kopfunterlage mitbringen. Wer hat Lust und Zeit am ... um... nach ... zu kommen? Wer kann einen Massagetisch mitbringen?»

Der Züristrom besteht zurzeit aus drei Frauen aus Zürich und Umgebung, die sich anfangs März 2021

am 5-Tages-Online-Strömkurs mit Waltraud Riegger-Krause kennengelernt haben. An diesem Kurs haben wir viel Theorie gehört, aber es konnte nicht geströmt werden. Gerade auch neue 5-Tageskurs-Teilnehmer/innen benötigen Unterstützung und Kontakte.

Solange wir noch das Covid19 Projekt auf diesem Planeten haben, sollte jede/r beim Strömen eine Maske tragen.

Wer dabei sein möchte kann sich gerne bei uns melden:

Erika 077 418 48 59 / [ecrabbe62@gmail.ch](mailto:ecrabbe62@gmail.ch)

Cornelia 079 356 54 38



**Signal**

Für die Signalgruppe Züristrom muss im App-Store die Signal-App heruntergeladen werden (wie bei WhatsApp).

#### **ONLINE Basic Seminar (Same 5-Day Class Material)**

**From April 12- July 12, 2021 always on Mondays from 19.00 to 21:00 h CEST (GMT+2)**

**With Iole Lebensztajn, MD, JSJ Certified Instructor**

The **live virtual meetings** will take place on: April 12, 19, 26 / May 10, 17, 31 / June 7, 14, 21, 28 / July, 5, 12

**Organizers:** Eva de Jong, [eva@evajsj.com](mailto:eva@evajsj.com) or phone: +31 655 821 458 / Laura de Jong, [lauradejong@live.nl](mailto:lauradejong@live.nl)

**Online: Jin Shin Jyutsu Basisseminar** (entspricht dem 5-Tageskurs) mit **Anita Willoughby**, deutsche Übersetzung von Martina Gächter

**Freitag bis Sonntag jeweils vom 4. bis 6. Juni und 11. bis 13. Juni 2021**

**Organisation:** Marietta Pini und Benno Peter, [info@viva-gesundheitspraxis.ch](mailto:info@viva-gesundheitspraxis.ch), weitere Infos auf [www.viva-gesundheitspraxis.ch](http://www.viva-gesundheitspraxis.ch) unter Jin Shin Jyutsu Aktivitäten

**Online 5-Tage-Kurs mit Mona Harris** 14. - 16. & 20. - 22. Mai 2021

**Kurszeiten:** 14. – 16. Mai: jeweils 9.00 – 10.30h, 11.00 – 12.30 h, 14.00 – 16.00 h

20. Mai: 18.00 – 20.00 h - 21. - 22. Mai jeweils 9.00 – 10.30 h, 11.00 h – 12.30 h, 14.00 – 16.00 h

**Kursgebühr:** Erstteilnehmer: 720,00 €, Wiederholer: 490,00 €

**Organisation:** Hedi Zengerle, Tel. +43 (0) 664 432490, [hedi.zengerle@jsj.at](mailto:hedi.zengerle@jsj.at) und Brigitte Rein, Tel. +43 (0) 664 4471652, [brigitte.rein@jsj.at](mailto:brigitte.rein@jsj.at)

**JIN SHIN JYUTSU** 5 – Tage –Kurs in Buochs (Reg. Luzern): 23. – 24. – 25. – 26. – 27. Juni 2021

**Dozentin: Nathalie Max** In Französisch auf Deutsch übersetzt

**Organisatorin:** Sonja J. Müller, Seeplatz 1, CH-6374 Buochs, Mobil +41 (0)79 716 72 86

[www.sonjamueller.ch](http://www.sonjamueller.ch), [mail@sonjamueller.ch](mailto:mail@sonjamueller.ch)

Abmeldung vom NL unter: [kontakt@lebens-oase.ch](mailto:kontakt@lebens-oase.ch) oder [info@inshinjyutsu.ch](mailto:info@inshinjyutsu.ch)

**Idee und Auftrag** Schweizer Jin Shin Jyutsu Praktiker Treffen

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

**Inhalt, Gestaltung** Ruth Pfister, Herbert Schrepfer

**Fotos** Ruth Pfister

**Redaktion, Layout, Versand** Herbert Schrepfer

Der Newsletter Spezial 23 erscheint voraussichtlich Mitte Mai