



Jin Shin Jyutsu Schweiz

NEWSLETTER

Ausgabe Nr. 28 1/2020
Anfangs März 2020



Januar 2020 im Zeichen des Klimawandels?
Foto: H. Schrepfer

Liebe Leserinnen und Leser

Die Zahl 2 Seite 1

Schweizer Praktiker Treffen

Einladung
deutsch, französisch, italienisch Seite 2 - 4

Berichte

Jahresbericht der Spurguppe Seite 5

Strömerfahrung - Strömerlebnis

Seite 6

Strömen

Zum Coronavirus – Wie eigentlich jeder Finger
etwas bei einem Coronavirus tun kann Seite 7

Strömtipp für die SES der ersten Tiefe

Besonders für SES 2 Seite 9

«JIN SHIN JYUTSU ist wirklich die Kunst
des Glückhseins, die Kunst der
Langlebigkeit und die Kunst der Güte. Es
ist die Kunst des Schöpfers für MICH ganz
persönlich, die Kunst MICH
SELBSTKENNEN (mir helfen) ZU
LERNEN.»

Zitat Mary Burmeister

5 Ein SES spricht

SES 2 erzählt seine Geschichte Seite 10

Buchbesprechung

Christian Schubert
Was uns krank macht – was uns heilt
Aufbruch in eine neue Medizin
Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele
besser verstehen Seite 11

Kurse und Veranstaltungen Seite 12

Zum Newsletter Seite 14

Idee und Auftrag

Schweizer Jin Shin Jyutsu Praktiker Treffen

Beiträge von

Team Spurguppe – Ruth, Anja, Esther, Herbert
Vorbereitungsteam Praktiker Treffen – Ruth, Erika,
Marianne und Helfer
Anke Oltmann, Herbert Schrepfer
Ein herzlicher Dank an alle Autoren

Redaktion

Herbert Schrepfer
Layout und Versand Herbert Schrepfer

Der nächste Newsletter erscheint voraussichtlich
Ende Juni 2020

Wir freuen uns auf eure Beiträge

Liebe Leserinnen und Leser

2020 ist das Jahr mit ganz vielen Daten, in denen die Qualität der **Zahl 2** eine grosse Rolle spielen wird. Es wird viel in Bewegung geraten, Neues wird entstehen. Auf verschiedene Gemeinschaften, Familien, Vereinen, Gemeinwesen, Staaten kommen neue und grosse Herausforderungen zu. Denken wir nur an die Folgen des Coronavirus für die einzelnen betroffenen Menschen, die Länder und ihre Wirtschaft, an die Umwelt mit Klimawandel, CO2 Verminderung, Mikroplastik, usw. Gerade in solch grossen Projekten ist es besonders wichtig, die Kräfte zu bündeln und gemeinsam nach Strategien und Lösungen zu suchen.

Dies gilt auch für das Hauptanliegen, der Gründung von Jin Shin Jyutsu Schweiz als Gemeinschaft für alle, die in der Schweiz Jin Shin Jyutsu praktizieren und offen sind für Erfahrungen mit dieser Lebenskunst. Am letzten Praktiker Treffen wurde darüber befunden, dass die Zeit für eine solche Gemeinschaft reif ist. Eine Spurgruppe solle die notwendigen Vorarbeiten übernehmen. Diese Spurgruppe hat sich an insgesamt 9 Tagen intensiv mit diesem Anliegen auseinandergesetzt. Wir möchten in diesem NL in einer Art Jahresbericht über unsere Arbeit berichten. Wir hatten viele intensive und tiefe Diskussionen, und möchten nun unsere Vision hoffnungsvoll ins Plenum des Praktiker Treffens tragen. Am letzten Praktiker Treffen war viel Feuer und Aufbruchstimmung spürbar. Nun hoffen wir, dass dieses Feuer auch 2020 so stark vorhanden ist und der ganzen Jin Shin Jyutsu Gemeinschaft in der Schweiz mit Hilfe der entscheidenden Qualität der 2, «in die Handlung zu kommen», eine Stimme und Plattform schenken wird. Auch habe ich am NL nach Diskussionen mit einem «Profi» kleine Änderungen vorgenommen, um die Leserlichkeit der 10er Schrift zu verbessern

Herbert Schrepfer



Die Zahl 2 und das Jahr 2020

2020 ist das Jahr mit der Zahl 2 mit all ihren Qualitäten und Verbindungen zu den anderen Zahlqualitäten. Es lohnt sich, genauer hinzuschauen, was dies bedeuten kann. Es gibt viele einzelne Daten, die 3 oder 4, ein einzelnes sogar 5 ! Zweier enthalten. Das erste Datum im Jahr war der 2.1.2020. Die 3 Zweier deuten an, dass es in diesem Jahr viel Aktivität geben wird, für viele Anliegen bedeutet dies einen Ursprung, Neuanfang, die Null spricht von höherer Qualität und Quersumme 7 spricht von umfassend und vollständig. 2020 steht also auch unter positiver Kraft. Es wird gelingen, neue, kraftvolle und qualitativ hochstehende Lösungen zu finden.

Wofür steht die Zwei?

Die 2 steht für Dualität als (positiv wahrnehmbare) Lebenskraft – für das Prinzip Aktivität – in die Handlung kommen. Die 2 repräsentiert Antrieb, positive Spannung, Unterscheidungskraft, den Willen, Entscheidungen zu treffen. Die Eigenschaften der 2 sind partnerschaftlich – warmherzig – rücksichtsvoll – humorvoll.

Wofür steht in der Jahreszahl die Null?

Sie ist die Quelle der Information – der Raum zu Veränderung – zur Erhöhung der Qualität

Es gibt eine Reihe von speziellen und spannenden Daten in diesem Jahr: 12.1.2020 → QS 8, 22.1.2020 → QS 9, 2.2.2020. → QS 8.

Die Acht stösst das Tor auf zum unendlichen Potential – zu Willensstärke – zum Rhythmus des Lebens. Die Eigenschaften der Acht sind gerecht – willensstark – intuitiv – gesellig – offen

Noch ein solches Datum: 22.2.2020 5 Zweier und die Quersumme 10, bzw. 1 Hier macht die 1 auf höherer Qualitätsebene eine wichtige Aussage:

Die 1 repräsentiert den Übergang vom Raum des Vakuums in den gefüllten Raum – Anfang – Neubeginn. Eigenschaften sind selbstbewusst – entschlossen – dynamisch

Weitere solch spannende Daten sind der 2.3. 2020 oder auch das Datum des **Praktiker Treffens 21.3.2020**. Hier zeigt die enthaltene 3, dass zwischen einem Entweder-Oder auch weitere Lösungen möglich sind. Die Quersumme ist wieder 10 → 1, also Neubeginn auf höherer Qualitätsebene.

Dieser kleine Ausflug in die Welt der Zahlen zeigt, dass 2020 viele Anliegen und Projekte in Bewegung kommen mit Aussicht auf Lösungen auf einer höheren Qualitätsebene. Dies sind doch hoffnungsvolle Aussichten auf eine gute Entwicklung für all die drängenden Probleme auf unserer Erde, aber auch für JSJ Schweiz.

Herbert Schrepfer

Einladung

Schweizer Jin Shin Jyutsu
Praktikertreffen
Samstag, 21.03.2020, Schüpfen BE



Bei einem konstruktiven Miteinander wollen wir unser gemeinsames Projekt starten; unseren Gedanken und Worten, Taten folgen lassen.
Komme also nach Schüpfen, rede und gestalte mit. **Du bist gefragt!**

Ort: Kirchgemeindehaus Hofmatt, Dorfstr. 12, 3054 Schüpfen.
Wegbeschrieb siehe Anhang, Abholdienst ab Bahnhof wird organisiert.

Zeit: 9:30 bis 17:00 Uhr
Zur Begrüssung gibt's „Bärner Züpfe“ mit Kaffee/Tee.

Zmittag: Wir folgen der guten Tradition; jeder bringt etwas mit, wir Teilen und Geniessen gemeinsam. Für Getränke und Geschirr ist gesorgt.

Kosten: Zirka Franken 20.-, je nach Teilnehmerzahl.

Anmeldung: Bis 14. März 2020 an Marianne Bangerter,
unter: jsj.praktikertreffen@sesamnet.ch

Mitnehmen: Das ausgedruckte Dossier, das du nach der Anmeldung von uns zugeschickt bekommst. Es beinhaltet die Statuten mit Anhängen.

Traktanden

Schwerpunktthema ist die Diskussion der Gründung von Jin Shin Jyutsu Schweiz.

1. Die Spurguppe stellt das Ergebnis ihrer intensiven Arbeit vor
2. Offene Diskussionsrunde
3. Abstimmung
4. Strömen
5. „Öpis für ds Gmüet“
6. Varia

Wir freuen uns auf DICH!

Herzliche Grüsse aus dem Bernbiet
Ruth und Erika vom Organisations-Team

Invito

Jin Shin Jyutsu Svizzera
Incontro dei Praticanti
Sabato 21.03.2020, a Schüpfen / BE



Cari praticanti JSJ della Svizzera italiana

Per consolidare la comunità insieme al resto della Svizzera desideriamo fondare l'Associazione Jin Shin Jyutsu Svizzera
Con una cooperazione costruttiva, vogliamo iniziare il nostro progetto in comune;
Quindi vieni a Schüpfen, parla e aiuta alla progettazione.

Tu sei importante!

Luogo: Casa parrocchiale Hofmatt, Dorfstrasse 12, 3054 Schüpfen
Descrizione della strada allegata, sarà organizzato un trasporto dalla stazione FFS

Orario: 9.30 fino 17.00
Come saluto di benvenuto offriamo “ la treccia Bernese” con caffè / tè

Pranzo : Manteniamo la tradizione; ognuno porta qualcosa, condividiamo e gustiamo cibo e tempo. Bevande e stoviglie sono forniti.

Spesa: circa Fr. 20.- ; a dipendenza dei partecipanti

Iscrizione: Fino il 14 marzo 2020 a Marianne Bangerter
jsj.praktikertreffen@sesamnet.ch

Tema

La fondazione della Associazione Jin Shin Jyutsu Svizzera

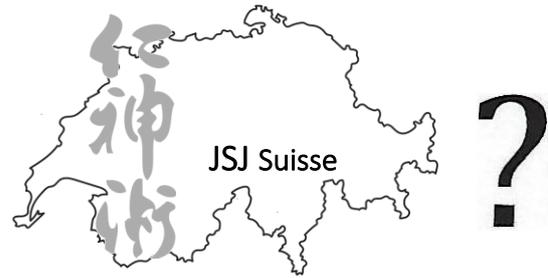
1. Il gruppo iniziale presenta il risultato del lavoro svolto
2. Proposte
3. Votazione
4. Scambio flussi JSJ
5. Qualcosa per l'anima
6. Eventuali

Siamo contenti se partecipi.

Cari saluti dalla regione bernese
Ruth e Erica del comitato organizzativo

INVITATION

JIN SHIN JYUTSU Suisse
Rencontre de praticien
Samedi 21.03.2020 –Schüpfen -Berne.



Chères Praticiennes, Chers Praticiens de Suisse Romande,

Nous avons l'intention de poser les fondations de l'Association Jin Shin Jyutsu Suisse et de consolider la communauté, ensemble et avec toutes les parties linguistiques de Suisse. De manière constructive, nous voulons commencer notre projet commun ; Alors viens à Schüpfen, discuter, échanger, participer: **Tu es demandé !**

Lieu : Paroisse de Hofmatt, Dorfstr.12 (Rue du Village 12) /3054 Schüpfen.
Un service de transport depuis la gare sera organisé.
Horaire : 9 h30 à 17h00
Comme accueil il y aura la « tresse bernoise» avec café et thé.
Repas : Nous suivons la tradition, chacun amène quelque chose que nous pouvons partager et déguster. Les boissons et vaisselles seront fournies par nos soins.
Coût : Environ chf.20.- par participant.
Inscription : Jusqu'au 14 mars 2020 à Marianne Bangerter.
A l'adresse mail : jsj.praktikertreffen@sesamnet.ch
Pour info : Une traduction en français sera assurée.

Ordre du jour

Le sujet principal sera la discussion autour de la création de l'association :
Jin Shin Jyutsu Suisse

1. Le groupe de Flux présente le résultat de leur intensif travail.
2. Table ouverte
3. Votations
4. Pratique des flux
5. Bien-être
6. Divers

Nous nous réjouissons de vous voir !

Chaleureuses salutations de la région de Berne.
Ruth et Erika / Equipe d'organisation.

Berichte

Jahresbericht der Spurgruppe

Gemäss Protokoll vom letztjährigem Praktiker Treffen am 24.3.19 in Zürich sorgte ein Email von Pamela Fehrenbach für die Initialzündung zur Idee eines schweizerischen Dachverbandes oder Vereins für Jin Shin Jyutsu.

Die am Praktiker Treffen verhinderte Pamela regte in ihrem Schreiben an, als ersten Schritt einen JSJ Schweiz Dachverein/Dachverband mit eigenem Vorstand zu gründen, dem später die verschiedenen Regionalgruppen angegliedert werden. Je mehr von den einzelnen Regionalgruppen für die ganze Schweiz gemacht wird, umso schwieriger wird es später, alles wieder auszufädeln und auf die nationale Ebene zu bringen.

Pamelas Inputs machten den Anwesenden Praktiker*innen Sinn, und im Zug dessen wurde nach angeregten Diskussionen klar, dass es nun besser ist, über einen Schweizerischen Jin Shin Jyutsu Verein nachzudenken, als erst weitere regionale JSJ Vereine zu gründen.

Folgender Beschluss wurde gefasst:

Die Anwesenden Praktiker*innen beschliessen einstimmig, dass wir einen Schweizerischen JSJ Verein wünschen und somit eine Spurgruppe gebildet wird. Diese Spurgruppe wird nun die Organisation, Statuten und Struktur des Vereins ausarbeiten. Freiwillig gemeldet haben sich dafür Anja Moeckli (Zentralschweiz), Herbert Schrepfer (Ostschweiz), Ruth Zürcher (Bern) und Esther Matter (Zürich). Ziel ist es, dass am nächsten Praktiker Treffen 2020 die Gründungsversammlung eines schweizerischen Vereins für Jin Shin Jyutsu stattfindet.

Mit viel Elan machte sich die Spurgruppe an die Arbeit. Vorgängig studierten wir verschiedene Statuten von Vereinen oder Verbänden aus dem In- und Ausland. Am 16. Mai trafen wir uns zur ersten Tagung für eine grosse «Auslegeordnung».

Insgesamt trafen wir uns an 9 Tagessitzungen, um den Auftrag z.H. des Praktiker Treffens 2020 zu erarbeiten. Wir merkten bald, dass dies eine Aufgabe war, die nicht in wenigen Sitzungsstunden zu bewältigen war.

Als erstes mussten wir uns klar werden, wie eine JSJ Gemeinschaft Schweiz aussehen könnte. Es kristallisierte sich bald einmal heraus, dass es eine Struktur als Verein sein sollte, wo jeder Einzelmitglied ist und gleichzeitig auch Mitglied in einer Regionalgruppe sein kann.

In mehreren Lesungen entwickelten wir einen Statuten Vorschlag, der nun am Praktiker Treffen diskutiert, und so hoffen wir verabschiedet werden kann. Über die Statuten kam es an jeder Tagung immer wieder zu Diskussionen, weil unser Credo und unsere Vision von einer möglichst offenen Gemeinschaft mit einem toleranten Geist immer wieder zum Prüfstein wurden.

Uns war es wichtig, in unserer Grundhaltung so offen und freilassend wie möglich zu bleiben, was sich nun in den ausgearbeiteten Statuten widerspiegelt. Möglichst viele einzigartige Praktiker*innen und Jin Shin Jyutsu Interessierte sollen sich damit wohl und abgeholt fühlen. Wir wollen mit den Statuten eine mögliche Richtung vorgeben, die dann in der Umsetzung von den Mitgliedern verfeinert und mit Herzblut umgesetzt wird.

Ein für uns weiterer wichtiger Baustein war die Befragung der Praktiker/-innen mittels Fragebogen. Da möchten wir allen herzlich danken für ihre fundierten Rückmeldungen. Wir haben viele wertvolle Informationen erhalten und diese sorgfältig studiert und ausgewertet. Viele von diesen Inputs flossen auf die eine oder andere Weise in unsere Arbeit ein.

Ein weiterer wichtiger Punkt waren die Anhänge. Im ersten Anhang ist formuliert, welche Ziele und Projekte ein zukünftiger Verein realisieren könnte. In einem zweiten Anhang ist geregelt, wie diese auch finanziell umgesetzt werden könnten, wie viele Mittel dafür bereitstehen müssten und wie diese Mittel zu generieren wären.

Für JSJ Schweiz braucht es ein Leitungsteam. Hier haben wir sehr offen formuliert, wie dieses Team seine Arbeit organisieren könnte. Was es sicher braucht, ist ein Vorschlag für ein bescheidenes Spesenreglement, damit dieses Leitungsteam nicht nur auf der Basis Idealismus arbeiten muss (Anhang 3).

Weiter haben wir uns intensiv mit der Frage befasst, was für einen Mehrwert JSJ Schweiz für seine Mitglieder erbringen kann. Hier sind – so glauben wir – ein paar spannende Ideen zusammengekommen, die wir am Praktiker Treffen näher vorstellen möchten.

Hier könnte sich eine gute Lösung für die Zukunft des NL JSJ Schweiz abzeichnen. Er wurde 2011 am Praktiker Treffen in die Wege geleitet und seither entstanden alle Nummern auf der Basis von viel Idealismus und Zeitaufwand ohne jeglichen f

Strömerfahrung

Fingerströmen ist so effizient und überraschend – eine Erfahrung

Seit einiger Zeit kommt ein Mann zu mir in die Praxis. Er hat ein Projekt mit dem unteren Rücken einerseits mit den Bandscheiben, andererseits mit verengten Austrittskanälen für die Nerven. Sein Befund ist mit MRI Bildern gut dokumentiert.

U.a. zeigte ich ihm als Selbsthilfebeitrag das Fingerströmen. Er nahm sich an einem Abend sehr lange Zeit, um dieses für ihn neue Fingerströmen auszuprobieren. Davon erzählte er mir dann in der nächsten Sitzung. Meine Frage war natürlich, ob sich für ihn etwas verändert hätte. Da berichtete er voller Begeisterung: «Ich habe seit langer Zeit in zwei Fingern kein Gefühl. Sie sind einmal bei der Arbeit draussen in der Kälte abgefroren. Ich habe gespürt, wie sie wieder durchblutet werden, und wie allmählich das Gefühl zurückgekommen ist». Er wollte dann wissen, wie das funktioniert. In der nächsten Sitzung war für mich interessant zu erfahren, ob das wieder gewonnene Gefühl nachhaltig geblieben sei. Es war! Ich sah dann auch, dass er sich an dieser Hand bei einem Unfall schwere Verletzungen zugezogen hatte, die in mehreren Operationen behandelt werden mussten. Da war mir klar, dass die Gefühllosigkeit und Durchblutungsstörungen nicht allein von der Kälte stammen konnten. Der ganze Energiefluss in seine Hand war gestört. Inzwischen sind es Monate her, und das Gefühl ist geblieben. Jin Shin Jyutsu ist eine wirksame und gelegentlich auch einmal geheimnisvolle Lebenskunst.

finanziellen Ausgleich. Dies ist kein taugliches Modell für die Zukunft.

Der NL sollte weiter erscheinen können. Der Preis für das Abo ist dann im Mitgliederbeitrag enthalten. Es wird dann auch ein Abo ohne Mitgliedschaft geben für alle, die sich mit JSJ Schweiz verbunden fühlen und informiert sein möchten.

Eine weitere Frage, die uns beschäftigte, war, wie eine Doppelmitgliedschaft finanziell aussehen könnte. Hierzu gab es auch einen Vorschlag des Vereins JSJ Ostschweiz. Da liegen unsere Vorstellungen recht nahe beisammen.

Unsere letzte Tagung war am 22.2.2020 – ein Datum, wo wir Nägel mit Köpfen machen wollten. Das Ziel war, eine Dokumentation zusammenzustellen, die alle für das Praktiker Treffen angemeldeten Personen bekommen, um sich im Voraus detailliert zu informieren. Diese Dokumentation kann man im Voraus von allen Interessierten angefordert werden, auch wenn sie nicht teilnehmen können.

Zum Schluss möchten wir noch als Highlight festhalten:

Die Zeit an einer Tagung verflog jeweils im Schnellzugtempo. Wir haben so intensiv und effizient gearbeitet, dass wir gar nicht merkten, dass wir arbeiten (so ungefähr formulierte es Anja). Es herrschte ein herzlicher und sehr offener toleranter Geist, der uns zu einem Team zusammenschweisste. Esther sei herzlich gedankt für die Gastfreundschaft in ihrem Atelier, das für uns ein idealer Tagungsort war.

Spurgruppe

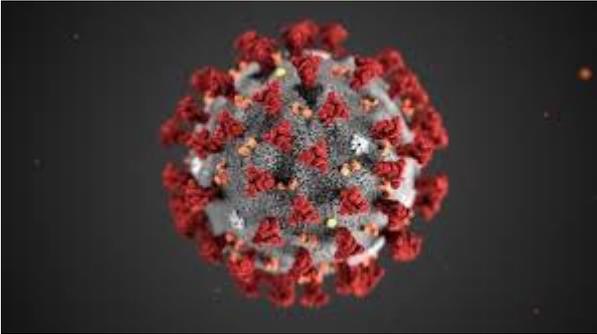
Anja, Esther, Ruth, Herbert



Foto: H. Schrepfer

Herbert Schrepfer

Strömen



Quelle Internet

Das Coronavirus (Sars-CoV-2) breitet sich ausgehend von Italien, in der Schweiz und vielen weiteren Ländern rasend schnell aus. Es beginnt immer mehr, unseren gewohnten Alltag zu verändern und bringt Einschränkungen im gesellschaftlichen Zusammenleben. Viele Menschen fühlen sich verunsichert, haben Angst, andere reagieren zynisch bis trotzig. Es gibt aber auch positive Seiten. Normale hygienische Gepflogenheiten sind wieder in und werden präzise angewendet. Menschen bleiben vermehrt zuhause und lernen erkennen, dass sie in einem hochstehenden Lebensraum zuhause sein dürfen. Gefragt sind aber auch Entscheidungen, Verantwortung, Solidarität, eine gute Portion Vorsicht – ohne übertriebene Angst.

Jin Shin Jyutsu als Lebenskunst gibt uns Instrumente in die Hand, all dies ganzheitlich zu betrachten und dafür zu sorgen, dass wir in unserer Mitte verankert bleiben dürfen.

Herbert Schrepfer

Wie eigentlich jeder Finger etwas bei einem Coronavirus tun kann

Jeder einzelne Finger kann uns in der Bewältigung der Situation helfen. Sie haben alle einen unterschiedlichen Fokus darauf, vor allem gemeinsam sind sie aber ein unschlagbares Team. Und hier sind sie:

Der Daumen

Der Daumen steht für unsere **1. Tiefe** und damit unsere natürlichen **Grenzen**. Wie durchlässig sind wir oder wie gut abgegrenzt? Mit einer harmonischen 1. Tiefe ist unsere Deckung nicht „löchrig“, sondern wir haben eine gesunde Barriere, die nur für das offen ist, was wir gebrauchen können.

Eng damit verbunden ist die **Milzfunktionsenergie**, die wir ebenfalls über den Daumen harmonisieren können.

Diese ist zusätzlich noch einer der wichtigsten Ströme, wenn es um unsere Immunabwehr geht.

Mary Burmeister nannte sie den Strom für „alle heutigen und zukünftigen Zeitkrankheiten“. Damit meinte sie genau eine solche Situation, wie wir sie heute haben: Es ist ja nicht vorauszusehen, welche Viren und Bakterien sich zukünftig noch entwickeln werden und wie sie dann heißen werden.

Im Moment haben wir es mit einem Virus namens Sars-CoV-2 zu tun. Es ist nicht das erste dieser Art und wird ganz sicher nicht das Letzte bleiben. Der Milzstrom ist für jede Art von Virus geeignet – egal, wie es gerade heißt.

Ein weiterer wichtiger Bezugspunkt ist der **Lungenstrom**, der durch den Daumen verläuft. Da das Sars-CoV-2 die Atemwege betrifft, ist es eine gute Idee, die Lungenfunktionsenergie vorbeugend und stärkend zu strömen.

Und nicht zuletzt hilft der Daumen unseren **Sorgen**: Was ist mit meinen betagten Angehörigen, die möglicherweise besonders gefährdet sind? Haben wir auch genügend Vorräte im Haus? Wird das Ganze irgendwann meine Arbeit betreffen?

Bei aller möglichen Berechtigung, die diese Sorgen im Prinzip haben, gilt trotzdem:

„Sorgen sind ein Gebet um etwas, das ich nicht haben will“

In diesem Sinne sollten wir unsere Sorgen möglichst in Schach halten und uns nicht von ihnen überwältigen lassen.

Daumen halten hilft dabei!

Der Zeigefinger

Der Zeigefinger betreut uns in dieser Situation vor allem unter psychologischen Aspekten. Die vielen Nachrichten über das Virus, Erkrankte und Tote machen vielen Menschen **Angst**.

Aus der Psychoneuroimmunologie wissen wir, dass Angst, die Stress erzeugt, unser Immunsystem schwächt.

Es gibt folgende Sage:

Einst saß ein alter, weiser Mann unter einem Baum, als der Seuchengott des Weges kam. Der Weise fragte ihn:

“Wohin gehst Du?” Und der Seuchengott antwortete ihm: “Ich gehe in die Stadt und werde dort hundert Menschen töten.”

Auf seiner Rückreise kam der Seuchengott wieder bei dem Weisen vorbei. Der Weise sprach zu ihm: “Du sagtest mir, dass Du hundert Menschen töten

wolltest. Reisende aber haben mir berichtet, es wären zehntausend gestorben.”

Der Seuchengott aber sprach: “Ich tötete nur hundert. Die anderen hat die eigene Angst umgebracht.”

Um nicht in Angst und möglicherweise Panik unterzugehen, hilft uns das Halten des Zeigefingers.

Der Mittelfinger/Die Handinnenfläche

Der Mittelfinger repräsentiert – wie der Name schon andeutet – unsere Mitte. Gemeinsam mit der Handinnenfläche steht er für unseren **Hauptzentralstrom**. Dieser Strom ist unsere übergeordnete **Quelle** und als solche für unser Gleichgewicht und unsere Stärke in jeder Hinsicht zuständig.

Das Halten des Mittelfingers bzw. der Handinnenfläche harmonisiert unsere zentrale Energieversorgung und das „Feuer des Hauptzentralstroms“ ist gut gegen jede Art von „viralem Eindringling“.

Der Ringfinger

Der Ringfinger repräsentiert unsere **2. Tiefe** und damit das Element **Luft**. Ebenso ist die **Lungenfunktionsenergie** über diesen Bezug dem Ringfinger zugeordnet. Da das Coronavirus sich über die Luft verbreitet und wie schon erwähnt unsere Atemwege angreift, können wir auch über das Halten des Ringfingers sehr konkret vorbeugen.

Der kleine Finger

Im kleinen Finger steckt das „**Feuer**“ der **5. Tiefe**. Dieses ist wichtig für die Immunabwehr.

Besonders dem **Dünndarmstrom**, der über den Bezug zur 5. Tiefe und durch seinen Verlauf dem kleinen Finger zugeordnet ist, wird eine starke Wirkung bei Entzündungen aller Art nachgesagt. Er wird oft bei „normalen“ Grippe und Erkältungssymptomen empfohlen und sollte sich deswegen auch gut für das Sars-CoV-2 eignen – sowohl vorbeugend als auch, wenn erste Grippesymptome (die ja nichts mit dem Sars-CoV-2 zu tun haben müssen, siehe Zeigefinger!) auftauchen.

Über den **kleinen Finger** harmonisieren wir unser eigenes „**Sicherheits**“-**Energieschloss 23**. Die 23 ist Wächter über unser Schicksal und gleichzeitig eins der Schlösser, das sich zentral um unser Immunsystem kümmert.

So lange wir in Harmonie mit unserer Bestimmung und unserem Weg leben, haben wir gute Chancen, auch gesundheitliche Krisen zu überstehen. Und wenn unser Weg sich dem Ende zuneigt, dann finden wir einen harmonischen Abschluss.

Dies war ein Schnelldurchlauf durch die Finger. Vielleicht kannst du jetzt besser verstehen, warum es manchmal heißt, dass es fast egal ist, WAS man strömt bzw. WELCHEN Finger man hält. Sie ALLE haben zu jedem Projekt eigentlich immer einen Bezug - zwar auf verschiedenen Ebenen oder mit unterschiedlichem Schwerpunkt. Aber es kann nie verkehrt sein, sich in einer bestimmten Situation einfach intuitiv einen Finger zum Strömen auszusuchen – oder am besten immer so viele Finger wie möglich zu strömen... Irgendetwas Passendes wird normalerweise dabei sein!

Wenn dich noch genauer interessiert, welche Bezüge in den Fingern stecken und warum welcher Finger besonders gut für etwas hilft, dann könnte das **Selbsthilfebuch 3** für dich interessant sein. Hier geht es ausführlich um die vielen zauberhaften Geheimnisse, die Finger (und Zehen!) beinhalten und wie wir das alles konkret nutzen können.

Dieser Artikel erschien am 28.2.20 auf www.ankeoltmann.de.



Strömtipps

Für und mit SES 2

Ein Sicherheitsenergieschloss SES kann immer auch durch das nachfolgende SES harmonisiert werden. Dies ist ein einfaches Prinzip – nur kann man selbst nicht alle SES gleich gut greifen.
So harmonisieren SES 2 → SES 1, SES 3 → SES 2, usw.

Dies ergibt einen wunderbaren Quickie für die SES 1 bis 3 und man hält dabei alle 4 SES der ersten Tiefe und damit das SES mit der bedeutenden Zahl 2:

1. R li 1 L li 2
2. R li 3
3. L li 4

Hier kann man kreativ weitere hilfreiche Kombinationen finden, um die Kraft und Bedeutung eines bestimmten SES besonders zu strömen.



SES 1



SES 2



SES 3



Fotos : H.Schrepfer

SES 4

Dies sind alle SES der 1. Tiefe

SES 2 ist die auch Basis des 2er Stromes. Daher kann SES 2 auch über die ersten 2 Schritte des 2er Stromes harmonisiert werden.

1. L li 2 R li 6
2. R li 8

auf der anderen Seite

1. R re 2 L re 6
2. L re 8

SES 2 kann ganz einfach auch mit dem zugeordneten Finger harmonisiert werden.

SES 2 → Rf

SES 2 zusammen mit SES 15 ist auch wichtig für das Becken:

L li 2 R re 15 auf der anderen Seite

R re 2 L li 15

Auf der gleichen Seite

L li 2 R li 15

R re 2 L re 15

Herbert Schrepfer



Ein SES spricht

Martin ist ein gutaussehender Mann im besten Alter, so um 50 herum, verheiratet, 2 schon beinahe erwachsene Töchter. Die Familie lebt in einem Einfamilienhaus, beruflich arbeitet Martin in gehobener Position. Doch leise spürt Martin Veränderungen in seinem Job, in seinem Körper, Belastungen wiegen schwerer....

Er denkt darüber nach, ob er sich etwas mehr Zeit gönnen müsste. Für ihn erzählen alle SES ihre Geschichte in der Ich-Form. Das wäre doch die Gelegenheit, Jin Shin Jyutsu kennenzulernen und für sich anzuwenden.

Aus dem Büchlein:

Die Gesundheit liegt in deinen Händen

SES Geschichten

Ein spannender Rundgang durch die Welt der Sicherheitsenergieschlösser (SES).

SES 2

**Ich bin dein
SES 2 und
schenke dir
Weisheit und
den freien
Willen.**



Foto: H. Schrepfer

Von SES 1 steigt deine Energie in ihrer Bahn auf deiner Rückseite hoch bis zum oberen Rand der Beckenschaufel. Dort ist mein Platz. Diese aufsteigende Energie unterstützt deine Einatmung. Sicher hast du an meinem Platz auch schon kräftig deine Hände abgestützt, um dich aufzurichten (körperlich nach Heben eines schweren Gewichtes oder geistig seelisch, weil es einfach guttut). So harmonisiere ich deine Belastungen oder Schmerzen in den Beinen und in der Wirbelsäule. Ich helfe dir aber auch, zu einem ruhigen Atmen zurückzukehren, wenn dich eine Situation ausser Atem geraten lässt. Ich gebe dir damit viel Kraft. Die Schöpfung hat uns in die Wiege gelegt, unser Leben in der Dualität zu gestalten. Dies kann auch einmal schön anstrengend und schwierig sein. Die Liste der dualen Gegensätze, denen du in deinem Leben begegnest, ist wirklich sehr lang! Du musst zwischen den Extremen immer das für dich richtige

Mass und Gleichgewicht finden. Gerade diese vielen Gegensätze (Liebe-Hass, Freud und Leid,

Gut-Böse, Licht-Dunkelheit, und, und) machen dein Leben zu einem spannenden Tanz. Und du hast den freien Willen und kannst immer wählen und entscheiden. Du brauchst dazu einerseits Kraft und oft auch Mut, andererseits die Weisheit, das eine vom andern unterscheiden zu können. Unser Leben besteht nicht nur aus Schwarz-Weiss, jeder Gegensatz existiert in unzähligen Nuancen und Abstufungen. Und dazu hast du uns, dein linkes und rechtes SES 2! Wir bauen deine mentale Spannung ab, die sich in deiner Wirbelsäule festsetzen kann. Wir helfen dir kleine und grössere Sorgen zu harmonisieren. Unser zentrales Anliegen ist, dass du das Wesentliche erkennst, worauf es im Leben ankommt und damit viel Selbsterkenntnis gewinnst. Wir sind stolz auf dich, wenn du aufrecht durchs Leben gehst, wenn dein Leben eine feste Struktur hat und du mit gesundem Menschenverstand deinen Mitmenschen begegnest. Wir unterstützen aber nicht nur deine Stabilität im Leben, sondern auch dein Denken und deine Inspiration. All dies brauchst du, um bewusst zu handeln und stolz und mit klarem Verstand dein Leben zu meistern. Und genau dies zeigst du deinen Mitmenschen stolz durch deine Körperhaltung und das Leuchten in deinen Augen.

Lage	Höchster Punkt am oberen Rand des Beckenknochens
Bedeutung	Die Weisheit, unterscheiden zu können Freier Wille Polarität des Lebens
Möglichkeiten Anwendung	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bei schmerzenden Beinen ■ Beseitigt mentale Spannung im Rücken ■ Harmonisiert Sorgen, Traurigkeit
Harmonisierung	<ol style="list-style-type: none"> 1. L li 2 R li 3 2. L li 2 und R re 2 gleichzeitig
Kurzform	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rf halten 2. R und L Mudra 6 : Halte die Unterseite der Daumenspitze auf den Ringfingernagel.

Autor
Herbert Schrepfer

Buchvorstellung



einbezieht und für einen Wandel in unserem Gesundheitssystem.

Christian Schubert hielt am 1. JSJ-Symposium in Thaur bei Innsbruck 2017 einen spannenden Vortrag zum Thema Psychoneuroimmunologie. Dies ermöglichte den Teilnehmern einen Einblick in diese noch junge Wissenschaftsdisziplin und eine Vorstellung, dass Jin Shin Jyutsu einen wertvollen Beitrag zu leisten vermag.

Verlag Fischer&Gann
ISBN 978-3-903072-4

Herbert Schrepfer
Abtwil



Psyche, Gehirn und Immunsystem wirken viel enger zusammen, als uns bewusst ist und beeinflussen unsere Gesundheit. Im noch jungen Wissenschaftszweig der Psychoneuroimmunologie werden diese Wechselwirkungen untersucht und beschrieben. In seinem spannenden Buch gibt Dr. Christian Schubert einen Einblick in diese Wissenschaftsdisziplin. Er zeigt wie chronischer Stress, ausgelöst z.B. durch Beziehungskrisen, über eine Kette von Ereignissen unsere Gesundheit beeinflussen und sogar unser Leben verkürzen können. Stressbelastung ist über Marker im Blut messbar – sie schwächt das Immunsystem – entzündliche Prozesse entstehen bis hin zu schweren Erkrankungen. Welche Stresssituationen und -faktoren wirken sich da besonders negativ aus? Was gibt es für Möglichkeiten, um gegen solche Situationen einen Gegenpol für innerliches Wohlbefinden, seelische Ausgeglichenheit zu schaffen, um die Selbstheilungskräfte zu stärken, damit lebensbedrohliche Krankheiten verhindert werden können? Christian Schubert gibt uns da spannende Antworten. Er plädiert auch für ein neues Denken in Medizin und Forschung, welches den Menschen als Einheit aus Körper und Seele

Kurse, Veranstaltungen

Region Zürich

Montag, 16.3./20.4./16.5./15.6.20, 14.00-16.00 Uhr

Strömgruppe: Turbenthal

Kursleitung: Brigit Graf, JSJ Praktikerin, Turbenthal

Infos und Anmeldung: brigit.graf@raumsein.net

Donnerstag, 12.3.20, 19.00-21.30 Uhr

Workshop für Schwangere und Eltern mit Babys in Winterthur

Leitung: Brigit Graf, JSJ Praktikerin, Turbenthal

Infos unter: www.herzanherz.ch oder brigit.graf@raumsein.net

Dienstag, 24.3.20, 13.30-16.00 Uhr

Workshop für Selbsthilfe bei Krebs und anderen schwierigen Projekten im Turmhaus, Begegnungs- und Informationszentrum, Winterthur

Leitung: Brigit Graf, JSJ Praktikerin, Turbenthal

Infos unter: www.zuerich.krebsliga.ch oder brigit.graf@raumsein.net

Freitag, 10.4.20, 9.00-11.30 Uhr

Workshop für Schwangere und Eltern mit Babys in Winterthur

Leitung: Brigit Graf, JSJ Praktikerin, Turbenthal

Infos unter: www.herzanherz.ch oder brigit.graf@raumsein.net

Samstag, 18. April 2020 in Turbenthal

Selbsthilfekurs Buch 1

Kursleitung: Brigit Graf, JSJ Praktikerin, Turbenthal

Infos und Anmeldung: brigit.graf@raumsein.net

Freitag, 15.5.20, 19.00-21.30 Uhr

Workshop für Schwangere und Eltern mit Babys in Winterthur

Leitung: Brigit Graf, JSJ Praktikerin, Turbenthal

Infos unter: www.herzanherz.ch oder brigit.graf@raumsein.net

Samstag, 23. Mai 2020 in Turbenthal

Selbsthilfekurs Buch 2

Kursleitung: Brigit Graf, JSJ Praktikerin, Turbenthal

Infos und Anmeldung: brigit.graf@raumsein.net

Dienstag, 26.5.20, 13.30-16.00 Uhr

Workshop für Selbsthilfe bei Krebs und anderen schwierigen Projekten im Turmhaus, Begegnungs- und Informationszentrum, Winterthur

Leitung: Brigit Graf, JSJ Praktikerin, Turbenthal

Infos unter: www.zuerich.krebsliga.ch oder brigit.graf@raumsein.net

Donnerstag, 11.6.20, 9.00-11.30 Uhr

Workshop für Schwangere und Eltern mit Babys in Winterthur

Leitung: Brigit Graf, JSJ Praktikerin, Turbenthal

Infos unter: www.herzanherz.ch oder brigit.graf@raumsein.net

Samstag, 20. Juni 2020 in Turbenthal

Selbsthilfekurs Buch 3

Kursleitung: Brigit Graf, JSJ Praktikerin, Turbenthal

Infos und Anmeldung: brigit.graf@raumsein.net

DI 18.2., MO 23.3, DI 21.4., MO 18.5., DI 16.6.

Strömabende in Zürich, 18.00 – 20.15 Uhr, 1. Halbjahr 2020

Viva Gesundheitspraxis: Marietta Pini, Benno Peter

Infos und Anmeldung: info@viva-gesundheitspraxis.ch Tel. G: 044 371 21 40

Sa 18.4. Wege zu den Sicherheitsenergieschlössern 1-13
Sa 27.6. Wege zu den Sicherheitsenergieschlössern 14-26
Strömstage in Zürich, 1. Halbjahr 2020
Viva Gesundheitspraxis: Marietta Pini, Benno Peter
Infos und Anmeldung: info@viva-gesundheitspraxis.ch Tel. G: 044 371 21 40

Sa – So 9.5.-10.5.2020
Selbsthilfekurse in Zürich
Viva Gesundheitspraxis: Marietta Pini, Benno Peter
Infos und Anmeldung: info@viva-gesundheitspraxis.ch Tel. G: 044 371 21 40

Mi – So 22.4.-26.4.2020
5-Tageskurs mit Anita Willoughby
Kursort: Zürich-Dietikon
Viva Gesundheitspraxis: Marietta Pini, Benno Peter
Infos und Anmeldung: info@viva-gesundheitspraxis.ch Tel. G: 044 371 21 40

Mo - Fr 17. - 21. 8 2020
5-tägiger Selbsthilfekurs (Bücher 1-3) mit Sara Harper
Kursort: Weggis
Infos und Anmeldung: Anja.moeckli@haendedrauf.ch

... den Sommer atmen...
19.-21. Juni 2020

Sommer: Fülle mühelos erleben
„haendedrauf“ und „Raum und Zeit“ im
Emmental



Wir verbinden das Jin Shin Jyutsu mit der Natur und der Jahreszeit. Dadurch können wir die Qualität und Energie der jeweiligen Ebene unmittelbar und mit allen Sinnen erleben und erfahren. Wir treffen uns insgesamt fünf Mal zum gegenseitigen strömen. Einfache Sequenzen, die zur 5.Tiefe gehören und uns auf das Erleben einstimmen. Umrahmt wird die jeweilige Einheit mit einem Text, als Anregung zur Diskussion.

Gleichzeitig ist Franziska Hürbin der Praxis Raum und Zeit <http://www.praxis-raumundzeit.ch> mit Ihrem Seminar auf dem Möschberg und wir planen eine Zusammenarbeit. Was heisst das?

Sie bietet Mediation vor dem Frühstück und während der Spaziergänge an. Ausserdem gibt es die Möglichkeit in die Welt des Yiquan (QiGong) hinein zu schnuppern. Und umgekehrt. Wir wünschen uns einen regen Austausch der Teilnehmer und unter den Teilnehmern.

Samstag und Sonntag gibt es ebenfalls Zeit für einen ausgedehnten Spaziergang oder eine kleine Wanderung. Schliesslich wollen wir die Jahreszeit auch hautnah erleben.

Dieses Wochenende kann ich zu einem Preis von 380.- anbieten. Hinzu kommen die Kosten für den Aufenthalt im Hotel Möschberg www.moeschberg.ch von pauschal 336.- für das Einzelzimmer mit Vollpension.

Für dieses Seminar sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Ich bitte um Anmeldung bis spätestens 01. April 2020

Anja Moeckli
Praxis haendedrauf
Oberdorf 4
6403 Küssnacht am Rigi
076 345 5123
anja.moeckli@haendedrauf.ch
<http://www.haendedrauf.ch>



Zum Newsletter

Sie erhalten die Ausgabe 28 des Newsletters Jin Shin Jyutsu Schweiz.

Wir bekamen die Anregung, den Schweizer NL auch in französischer Sprache herauszugeben. Um dieses Anliegen zu unterstützen und erste Erfahrungen mit der Mehrsprachigkeit zu sammeln, erfolgt die Einladung zum Praktiker Treffen nun dreisprachig. 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 29 wieder spannende Berichte aus verschiedenen Regionen in der Schweiz, Strömerlebnisse, besondere Erfahrungen mit Strömen, auch Tipps. Die Ausgabe des nächsten NL A 29 ist noch offen. Wenn JSJ Schweiz wie geplant gegründet wird, dann wird der nächste NL voraussichtlich im Juni 2020 erscheinen können.

Beiträge, Kursausschreibungen, etc. bitte bis spätestens 15.5.2020 an kontakt@lebens-oase.ch.

Dann wird es auch wieder eine Jahresplanung für den NL geben.

→ Für 2020 bleibt diese Planung bewusst offen, bis geklärt ist, wie die Zukunft des NL aussieht.

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](http://www.lebens-oase.ch), auf www.jinsjinyutsu.ch, sowie neu auf www.hands-on.works weiterhin als Download zur Verfügung.



Es war einmal Winter...



