



# Jin Shin Jyutsu Schweiz

## NEWSLETTER

Spezial 9  
14. Mai 2020

**Nicht am Ziel wird  
der Mensch gross, sondern  
auf dem Weg dorthin.**

(Ralph Waldo Emerson)



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

Morgens um 6 Uhr leuchtet die Sonne bei ihrem Aufgang durch die Blütendolde eines Löwenzahns – symbolisch der Aufbruch in einen neuen Tag – aber auch der Anfang eines neuen Weges, den wir Menschen mit der Rückkehr zu einer gewissen Normalität des Lebens ab dem 11. Mai gehen dürfen. Numerologisch ist der 11.5.2020 ein besonderes Datum. 11 steht für einen starken Aufbruch, 5 für den Menschen zwischen Himmel (der geistig-spirituellen Welt) und Erde (Erdung Standfestigkeit, mit beiden Beinen im Leben stehen) 2020 steht als Doppelzweier zusammen mit der Null als Verstärker für eine grosse Energie, die aus all den Gegensätzen und Dualität in Richtung einer höheren Qualität resultiert. Schliesslich ist die Quersumme aus dem ganzen Datum wieder eine 11 und einstellig eine 2. Was kann uns nun dieser Anfang und das spezielle Datum signalisieren? – Hoffnung – Sehnsucht – Abschied von veralteten Strukturen – Freiheit – Öffnung von neuen Lebensräumen.

Was uns weiterhin begleiten wird, ist das Virus namens Corona - Krone. Immer mehr lernen und erfahren wir über diesen seltsamen Erdenbewohner, der uns Menschen schlicht die Krone vom Haupt genommen hat. Mit seinen vielfältigen Wirkungen auf unseren Körper ist er weiterhin schwer fassbar. Eine Erkenntnis bringt uns diese Situation aber deutlich. Wir sind eigenverantwortlich für unsere Gesundheit. Wichtig sind zum Beispiel offene Kapillaren und viel Sauerstoff also frische Luft und Bewegung! «Social distancing» ist weiterhin wichtig. Achtsamkeit und Vorsicht sind weiterhin gute Ratgeber. Trotzdem möchten viele Menschen neu gewonnene Qualitäten nach dem 11. Mai in die neue Zeit einer gewissen Normalität mitnehmen und sich dafür einsetzen, dass sie nicht einfach wieder vergessen werden. Dazu zählen viele positive Erfahrungen, die wir in den vergangenen Wochen erleben durften: Hilfsbereitschaft – eine grosse Solidarität - das Zurückbesinnen auf die eigenen Stärken – Anteilnahme und Mitgefühl –

Zeithaben füreinander – weniger Hektik und Stress – die positiven Effekte für unsere Umwelt.

Die Corona Krise zeigte aber auch auf, wo Grenzen liegen – gerade in der Globalisierung – wo Versäumnisse in einzelnen Gesellschaften (auch der Schweiz!) zum Vorschein kommen und noch korrigiert werden müssen – dass eine gesunde Eigenständigkeit wichtig ist und nicht einfach alles über den Faktor Geld mit möglichst geringen Kosten und maximierten Gewinnen als oberste Maxime abgewickelt werden kann.

Trotzdem freuen wir uns, dass unsere Kinder wieder zur Schule gehen dürfen, dass wir wieder Kontakte pflegen dürfen – zum Coiffeur – im Restaurant ein verdientes Bier auf uns wartet – Grosseltern ihre Enkel wieder umarmen dürfen – und wir wieder von schönen Stränden oder abenteuerlichen Bergwanderungen, z.B. über eine



Hängebrücke, träumen können. So möchten wir auch mit dem Newsletter wieder zu einem Stück Normalität zurückfinden. Dieser wird der letzte sein, der im Wochenrhythmus erscheint. Wir haben viele Kommentare der Dankbarkeit und des Wohlwollens erhalten, dass es Sinn machte, mit Strömen und Jin Shin Jyutsu Menschen durch diese schwierige Zeit zu begleiten. Genau das war für uns von der Spurguppe die Kraft für unsere Motivation. Wir danken ihnen von Herzen dafür, dass auch wir sehr positive Erfahrungen machen durften. Wir möchten Sie weiterhin begleiten – wenn auch in einem etwas lockeren Abstand. Wir wünschen den Familien, Kindern, Grosseltern, alleinerziehenden und alleinstehenden Menschen einen guten Start in diese neue Zeit.

## Ström Tipp: Der 1er Strom

Die grosse Umarmung kann als Einstimmung jedem Ström Tipp vorangestellt werden. Oder wir achten während des Strömens bewusst auf unsere Atmung, im gleichen Sinn wie bei der Grossen Umarmung.

**- Wir strömen jeden Abend um 21 Uhr -**

Der 1er Strom passt perfekt zur Situation nach dem 11. Mai. SES 1 unterstützt den Start, den Aufbruch, SES 2 gibt dazu aus der Quelle der Gegensätze die Energie, den Willen und die Freiheit den Neustart in Angriff zu nehmen. SES 5 hilft uns dabei, den notwendigen Raum zu schaffen, und SES 7 unterstützt, dass der Neubeginn sich erfolgreich gestaltet.



R li 2 L li 1

R li 2 L li 5

R li 2 L li 7

R auf dem Rand der linken Beckenschaukel

L Knieinnenseite – unterhalb Knöchel – grosse Zehe

**SES 1: Ich heisse Sicherheitsenergieschloss Eins, der Urbeweger.**

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

**SES 5: Ich bin SES 5 und helfe Altes loszulassen und Neues anzunehmen.**

**SES 7: Ich bin SES 7 und stehe ein für Sieg und vollkommene Lebenskraft.**

14. Mai, Martina Six

Zugangslink: <https://event.webinarjam.com/go/live/42/o8n5piw0cxsgs0>

18. Mai, Waltraud Riegger-Krause

Zugangslink: <https://event.webinarjam.com/go/live/43/84on6hn6aps0so>

Daten für kostenfreie Ström-Webinare mit anderen Kursleiter\*innen sind hier zu finden:

<https://www.jinshinjyutsu.de/aktuelles/aktuelles/artikel/we-are-one-lasst-uns-zusammen-kommen-in-zeiten-von-covid-19.html>

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** Herbert Schrepfer

**Fotos** Petra + Herbert Schrepfer Gellhaus, Katrin Leuch

**Redaktion, Layout, Versand** Herbert Schrepfer

Der nächste Newsletter Spezial erscheint voraussichtlich am Donnerstag, 28. Mai, also in 14 Tagen