



# Jin Shin Jyutsu Schweiz

**NEWSLETTER**  
Spezial 19  
14. Januar 2021



Foto: H.Schrepfer

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

Wir von der Spurguppe (Anja, Ruth, Esther und Herbert) wünschen allen Leserinnen und Lesern, Freunden des JSJ, JSJ-Praktiker\*innen von Herzen ein gesegnetes 2021. Wir hoffen, Sie erleben beste Gesundheit und viele spannende Begegnungen mit Menschen, die Sie mögen, und die Ihnen nahestehen. Möge 2021 gesegnet sein mit viel Liebe, Glück und Sonnenschein in den Herzen der Menschen.

Der nachfolgende Text möge Sie begleiten und inspirieren:

## **Freudenlied des Tsoai-Talee von N.Scott Momaday**

**Ich bin eine Feder am hellen Himmel  
Ich bin das blaue Pferd, das über die Prärie läuft  
Ich bin der Fisch, der funkelnd im Wasser schwimmt  
Ich bin der Schatten, der einem Kind folgt  
Ich bin das Abendlicht auf den Wiesen  
Ich bin ein Adler, der mit dem Wind spielt  
Ich bin eine Handvoll bunter Perlen  
Ich bin der fernste Stern  
Ich bin die Morgenkühle  
Ich bin das Rauschen des Regens  
Ich bin das Glitzern auf harschigem Schnee  
Ich bin der Pfad des Mondes auf dem Wasser  
Ich bin eine vierfärbige Flamme  
Ich bin ein Hirsch, der fern in der Dämmerung steht  
Ich bin ein Feld voll Sumach und Prärierüben  
Ich bin der Keil ziehender Gänse am Winterhimmel  
Ich bin der Hunger des jungen Wolfes  
Ich bin der Traum, der alles umschliesst.**

**Sieh, ich lebe, ich lebe  
Ich habe Freundschaft mit der Erde geschlossen  
Ich habe Freundschaft mit den Göttern geschlossen  
Ich habe Freundschaft geschlossen mit allem, was schön ist  
Ich habe Freundschaft geschlossen mit der Tochter des Tsen-tainte  
Sieh, ich lebe, ich lebe.**

Quelle unbekannt

Wasser ist die Grundlage für alles Leben auf der Erde. Das Element Wasser hilft uns über den Kreislauf der Nieren- und Blasenfunktionsenergie im Fluss des Lebens zu sein.

Wasser mit seinen wunderschönen Erscheinungsformen und Kräften inspiriert mich immer, staunend innezuhalten, hinzuschauen und zu geniessen – und die Bilder festzuhalten. Die Bilder strahlen Ruhe, Kraft, Veränderung und Schönheit aus – alles Eigenschaften, die in unserem Leben eine zentrale Bedeutung haben.



Wenn wir stiebenden Wassertropfen in einem tosenden Wasserfall nachschauen, erkennen wir im Chaos dieser Tropfen ihre funkelnde Schönheit, aber auch die geballte Kraft, das ganze Potential, das im fließenden Chaos steckt. Die Wassertropfen sind wie wir Menschen – jeder einzelne – in einer Krise bereit, dieses Chaos zu ordnen und damit eine neue (bessere) Welt entstehen zu lassen. Die Wassertropfen fließen z.B. in einen See, ordnen sich, das Wasser wird ruhig. Eine glitzernde Oberfläche entsteht mit darunter sehr viel Tiefgang, welche die ganze geballte Kraft enthält. Wasser steht sinnbildlich dafür, dass auch in uns Menschen alles fließt, das Blut, die Lymphe, die Nervenimpulse – das Leben selbst.

Wir können gerade jetzt – in einer für viele Menschen schwierigen Zeit – dieses Fließen bewusst wahrnehmen und in die Hand nehmen. Jin Shin Jyutsu bietet uns da verschiedene Wege und Möglichkeiten an – z.B. mit Fernströmen – funktioniert das überhaupt? – Denken wir das Undenkbare und wagen es! Vielleicht braucht es Mut – sicher braucht es die Bereitschaft, diese



Erfahrung ins Fließen zu bringen. Es braucht auch das Miteinander, im Gespräch zu bleiben und sich über die gemachte Erfahrung auszutauschen. Genau das haben meine Kollegin Brigitte Spälti und ich gemacht! Und es war eine besondere und sehr schöne Erfahrung. Und es hat funktioniert! Bleiben wir also im Kontakt, im Gespräch und Austausch miteinander! Dies hilft uns in dieser Zeit. Vieles verändert sich und öffnet neue Wege und Chancen, gerade auch mit der Technik der Computer.

Für 2021 sehe ich zwei wichtige Leitsätze:

Nehmen wir gelassen und entschlossen alles an, was 2021 uns bringen wird – auch wenn es scheinbar noch so chaotisch aussehen mag.

Wagen wir mutig Neues, indem wir Aufgebrochenes neu ordnen und verbinden – zu einer insgesamt besseren Welt.



Wassertropfen machen es uns vor.

Herbert Schrepfer, Abtwil

## Ström Tipp:

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

### Strom für die 4. Tiefe

Der Strom harmonisiert 4 verschiedene SES.

SES 2 → Kraft, Wille, Unterscheidungsfähigkeit, Kraft zu Entscheiden

SES h1 → Bringt alles in Fluss

SES 12 → Eine höhere Macht führt mich – ich darf ihr vertrauen.

SES 23 → Wacht über das Schicksal des Menschen – alles und das Leben selbst bleiben im Fluss



SES 2



SES h1



SES 12



SES 23

### Der linke Strom:

1. R li 2 L re h1

2. L li 12

3 L li 23

### Der rechte Strom:

1. L re 2 R li h1

2. R li 12

3. R li 23

→ Dieser Strom unterstützt das Immunsystem, den Stoffwechsel und Menschen, die Angst und Unsicherheit spüren.

### Spurgruppe

Wie von der Spurgruppe bereits erprobt, möchten wir einen Online-Stammtisch via Zoom anbieten – einfach um einander zu sehen, im Gespräch und Erfahrungsaustausch zu bleiben. Mit den ersten beiden Meetings durften wir spannende und inspirierende Erfahrungen sammeln. Auch da braucht es vielleicht etwas Mut, sich darauf einzulassen, sich im Bild zu sehen und eine vielleicht noch unbekannte Technik anwenden. Die nächsten 2 Stammtische finden am 1.2. und am 1.3. statt, Beginn jeweils um 20.00 Uhr. Man muss sich einfach über den Link anmelden und einloggen.

Link: Zoommeeting beitreten

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

→ Mit diesem Link kann man sich auch in die weiteren Meetings, die immer am 1. des Monats geplant sind, einloggen. Bitte den Link auf dem Computer speichern!

→ Alle Newsletter und NL Spezial mit den Ström Tipps finden Sie auf [www.jinshinyutsu.ch](http://www.jinshinyutsu.ch) und auf der neuen Homepage [www.lebens-oase.ch](http://www.lebens-oase.ch) unter Informationen Jin Shin Jyutsu Archiv

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

**Idee und Auftrag** Schweizer Jin Shin Jyutsu Praktiker Treffen  
**Initiative und Begleitung** Spurgruppe – Ruth, Anja, Esther, Herbert

**Inhalt, Gestaltung** Herbert Schrepfer  
**Fotos** Herbert Schrepfer, Petra Gellhaus Schrepfer  
**Redaktion, Layout, Versand** Herbert Schrepfer  
 Der Newsletter Spezial 20 erscheint voraussichtlich Mitte Februar