



Jin Shin Jyutsu Schweiz

NEWSLETTER
Spezial 6

Jetzt ist Zeit zu leben
23. April 2020



Foto: Pamela Fehrenbach

Liebe JSJ Praktikerinnen und Praktiker Liebe Freunde des Jin Shin Jyutsu

Schritt für Schritt werden wir in den kommenden Wochen und Monaten in die Normalität, in den Alltag zurückkehren können. Also Licht am Ende des Tunnels, wie Bundesrat Berset kürzlich treffend gesagt hat. Genauso, wie uns Struktur und die Reihenfolge der Rückkehr vorgegeben sind, haben wir ebenso die Wahl, wie wir persönlich zu unserem Alltag heimkehren. Wollen wir einfach nur zurück zu „wie gehabt“? Oder hat sich die Sicht auf unseren Alltag in diesen Ausnahme-Wochen verändert? Geschärft? Haben Dinge, die uns so wichtig waren, etwas von ihrer Dringlichkeit verloren? Haben sich die Wahrnehmung unseres Selbst, von äusseren und inneren Einflüssen und deren Wichtigkeit verändert?

Viele von uns dürfen seit dem 17. März nicht in ihrem Beruf arbeiten. Andere haben noch mehr zu tun als sonst und Eltern und Kinder werden mit Homeoffice und Homeschooling vor ganz neue Herausforderungen gestellt. Neben diesen ganz unterschiedlichen Voraussetzungen haben wir jedoch viele gemeinsame Aspekte. Wir müssen uns und unsere Mitmenschen vor Ansteckung schützen. Es finden keine Sportanlässe, Messen und Konzerte statt, Kinos, Restaurants, Geschäfte, Fitnesscenter, Zoos, Museen, Erlebnisbäder haben geschlossen. Reisen und gemeinsam feiern ist tabu. Unser aller Terminkalender wurde damit unweigerlich entschlackt. Die Freizeit wurde zu unserer ganz eigenen freien Zeit.

Schön! Aufatmen, Zeit haben, zu sich zu kommen, da man ja sonst nichts anderes tun kann! Hilfe! Ohne die strukturierte Freizeit, die vergnügliche Zerstreuung, die uns von unseren unbequemen Themen zuverlässig ablenkt! Wie auch immer die

erste Reaktion war: wie ist es heute? Der 17. ergibt in der Quersumme 8, welche im Jin Shin Jyutsu für Rhythmus, Friede, Stärke steht. Und das im Jahr 2020, wo die 20 doch ewiges Bewusstsein, tiefes Erinnern über die Form hinaus verheisst und fragt: wer bin ich im Kern, wenn alle Verbiegungen weg sind? Die aussergewöhnliche Zeit hat uns die Gelegenheit geschenkt, vom Tun ins Sein zu kommen. Zu spüren, hinzuschauen. Im Jetzt zu sein. Was ist mir wichtig, welchen Ballast kann ich hinter mir lassen? Was will ich wirklich in meinem Leben? Eine Krise zeigt, zu was für einem Menschen man geworden ist. Doch sie setzt auch Kräfte frei, der Mensch zu werden, den man sein möchte.

Die Wochen der Unsicherheit, der verbreiteten Angst und der Verschwörungstheorien hat unseren Alltagstrott aufgewirbelt, starre Strukturen aufgebrochen. Das kann Angst machen, birgt aber auch die Chance, in und um uns neue, harmonische und flexible Strukturen und Denkweisen entstehen lassen, die dem stetigen Wandel des Lebens und der Natur mehr entsprechen.

Die erste Rückkehrwelle in die neue Normalität beginnt mit dem 27. April. Was für ein wundervolles Datum. 27 ist in der Quersumme 9. Im Jin Shin Jyutsu bezeichnet die 9 Ende eines alten, Beginn eines neuen Zyklus. Wie wundervoll!

Vielleicht kann aus dem Licht am Ende des Tunnels ein Strahlen werden, welches uns stetig daran erinnert, was wir in der Zeit der Krise gelernt haben. Möge uns das Zitat von Mary begleiten, wenn wir wieder in den Alltag starten.



**Liebe ist Verständnis.
Frieden ist in mir.
Lausche nur nach Harmonie
Im Atem IST alles
Denke daran zu lachen.**

Mary Burmeister



Pamela Fehrenbach

Ström Tipp: Projekt III – Allgemeine tägliche Sequenzen

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.



Bild 1



Bild 2



Bild 3

Ankergriff Milzfunktionsenergie (Bild 1) - Hilft uns in diesen Zeiten geborgen und genährt zu sein, bringt uns Boden unter die Füsse.

Li Hand (Handfläche oder Handrücken) an das Steissbein legen.
Re Hand an die Innenseite des Knies legen.

Ankergriff Magenfunktionsenergie (Bild 2) – Hilft uns zu verdauen, was gerade so läuft, und wie unser Leben sich verändert hat.

Li Hand unter den rechten Wangenknochen.
Re Hand auf das rechte SES 22, welches sich unter der Mitte des Schlüsselbeins befindet.

Ankergriff Blasenfunktionsenergie (Bild 3) – Hilft Spannungen abbauen und alles loslassen, was wir nicht mehr brauchen.

Li Hand in den Nacken legen (Finger auf das rechte SES 12, welches sich rechts neben der Halswirbelsäule befindet).
Re Hand (Handfläche oder Handrücken) auf das Steissbein legen.

- Wir strömen jeden Abend um 21 Uhr -

WE ARE ONE JSJ-Webinare in Englisch und Deutsch, JSJ Youtube Kanal

26.4. mit Petra Elmendorff, 30.4. mit Waltraud Riegger-Krause, 4.5. mit Martina Six

Weitere 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 oder info@inshinjyutsu.ch

Idee und Auftrag Schweizer Jin Shin Jyutsu Praktiker Treffen

Initiative und Begleitung Spurguppe: Ruth, Anja, Esther, Herbert

Gestaltung, Fotos Pamela Fehrenbach

Redaktion, Layout, Versand Herbert Schrepfer

Der nächste Newsletter Spezial erscheint voraussichtlich am Donnerstag, 30.4.