



## Jin Shin Jyutsu Schweiz

### NEWSLETTER

Corona Spezial 2  
26. März 2020

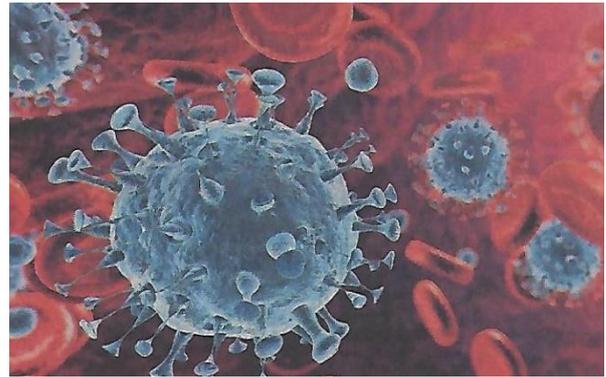


Foto: Internet

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

Zuerst herzlichen Dank für all die wohlwollenden und positiven Rückmeldungen! Die Idee zum gemeinsamen Strömen um 21 Uhr findet Anklang und Menschen fragen nach, um die Informationen zu bekommen.

Unser Lebensraum wird immer mehr eingeschränkt auf unsere eigenen vier Wände. Die Anzahl Ansteckungen nimmt trotzdem überall in einem dramatischen Ausmass zu.

**Umso wichtiger ist es, dass wir einerseits zuhause bleiben und die Anweisungen der Behörden umsetzen, andererseits dass wir auch für unsere Gesundheit aktiv sind und unser Immunsystem stärken.**

Wir haben das wunderbare Sicherheitsenergieschloss, SES 3. Wenn wir es strömen, stärken wir über die uns innewohnende innere Weisheit die körpereigenen Abwehrkräfte. Wir können selbst viel tun! Zu diesem Thema gibt es in Fachzeitschriften und im Internet viele Unterlagen. Trotzdem in Kürze hier eine Übersicht, ein paar Anregungen und Hinweise:

Die Psychoneuroimmunologie zeigt uns auf, dass Stress und Angst die grössten Belaster für unser Immunsystem sind.

Bei den Substanzen sind in der richtigen Dosierung Vitamin C, Vitamin D3 und Zink grosse Helfer.

Kein Leben ohne Sauerstoff! Er ist der zentrale Helfer. Wenn wir unser Daheim nicht mehr verlassen dürfen, können wir tiefe Atemübungen am offenen Fenster, z.B. die Yogi-Wechselatmung, machen. Aloe Vera hilft die Kapillaren zu öffnen, damit die roten Blutkörperchen den Sauerstoff besser in die Zellen bringen können.

Versorgen wir über die Ernährung unseren Körper mit viel gespeichertem Licht, indem wir viel frisches Obst und Salat und Gemüse konsumieren.

Alles, was grün ist, enthält viel gespeichertes Licht. So kommt in Form von Photonenenergie viel Licht in unsere Körper.

Strahlen wir Zuversicht, Freude und Lachen aus. Auch dies stärkt unser Immunsystem.

Dazu haben wir unser SES 15, das uns dabei unterstützt.

Wir sind also keineswegs hilflos dem Coronavirus gegenüber! Lernen wir, diesen kleinen «Bösewicht» als Chance zu sehen und hinterfragen auch, wohin er uns führen möchte.

Das gemeinsame Strömen um 21 Uhr wird unsere gemeinsame Energie potenzieren und erzeugt ein starkes Gefühl gegen die vorhandene Ohnmacht.

**Gemeinsam sind wir stark!**

#### Wir stellen uns vor

Wenn Praktikerinnen und Praktiker ihre Klienten auf dieses Angebot aufmerksam machen, kommen immer mehr Menschen dazu. Viele kennen vielleicht Jin Shin Jyutsu nicht so gut.

Daher möchten wir uns kurz vorstellen:

Es gibt seit 2004 jährlich ein schweizerisches Jin Shin Jyutsu Praktiker Treffen. Am Treffen 2011 wurde beschlossen, einen Newsletter JSJ Schweiz zu schaffen. Am Treffen 2019 wurde beschlossen, eine offizielle Vereinigung für die in der Schweiz tätigen Praktikerinnen und Praktiker zu gründen. Eine Spurgruppe soll diese Gründung z.H. des Praktiker Treffens 2020 mit Statuen, etc. vorbereiten und Bericht erstatten. In der Spurgruppe haben sich Anja, Esther, Ruth und Herbert diesem Anliegen angenommen. Aus dieser Spurgruppe kommt nun auch die Idee für den NL «Corona Spezial»

Herbert Schrepfer

## Kurzgriff für den linken und rechten Betreuerstrom



SES 3  
Für das Immunsystem



SES 15  
Für Freude und Lachen  
im Herzen



SES 25  
Für innere Ruhe  
und Kraft

Wir achten während des Strömens bewusst auf unsere Atmung, im gleichen Sinn wie bei der Grossen Umarmung. Die grosse Umarmung kann als Einstimmung immer jedem Strömstipp noch vorangestellt werden.

Wir strömen auf der rechten Seite SES 3 und SES 15 miteinander.

Wir können noch auf SES 25 wechseln – dann strömen wir einen vollständigen Kreislauf aus auf- und absteigender Energie des Betreuerstromes.

Die gleiche Sequenz können wir anschliessend auf der linken Körperseite strömen.

Strömen wir ca. 3 bis 4 Minuten pro Griff – Schenken wir uns ungefähr eine Viertelstunde Achtsamkeit.

Diese Sequenz kann sitzend, auch liegend geströmt werden.



**Wir strömen jeden Abend um 21.00 Uhr.**

**Wir wünschen allen Menschen von Herzen:  
Bleiben Sie gelassen – kreativ – cool!  
Bleiben Sie gesund!**

**Idee und Auftrag** Schweizer Jin Shin Jyutsu Praktiker Treffen  
**Beiträge vom Team Spurguppe** – Ruth, Anja, Esther, Herbert

**Redaktion** Herbert Schrepfer  
**Layout, Versand** Herbert Schrepfer  
Das nächste Corona Spezial erscheint voraussichtlich am Donnerstag, 2.4