



# Jin Shin Jyutsu Schweiz

## Newsletter



Idee: Schweizer JSJ-Praktikertreffen  
Realisation: Herbert Schrepfer, Abtwil  
[kontakt@lebens-oase.ch](mailto:kontakt@lebens-oase.ch)

12. Ausgabe 1/2016  
Februar 2016

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

Schnee, aus dem blühende Frühlingsblumen ragen, heftige Stürme, dann wieder Temperaturen im zweistelligen Bereich, Hasel- und Erlenpollen, Grippezeit – so zeigt sich der diesjährige Winter in doch recht ungewohnter Form. Winterzeit – Zeit der 4.Tiefe – in der sich die gesamte Natur erholen und erneuern kann. Dies scheint dieses Jahr schwieriger, ist doch überall sehr vieles in Bewegung. Irgendwie fehlt Ruhe und Besinnung, wenn man an die Flüchtlingsströme denkt, an das Zikavirus, das viele Menschen mit Sorge erfüllt, an all die negativen Schlagzeilen aus Politik und Wirtschaft und die Capriolen der Natur. Gerade in einer solchen Zeit können wir mit Jin Shin Jyutsu nachhaltige Akzente setzen. Zur 4.Tiefe gehört einzig das SES 23 mit der Bedeutung „Wächter über das Schicksal eines Menschen“. So erfahren wir auf unserer Reise durch diese Tiefe viel über uns und unser Leben, über Geburt, wie wir im Fluss des Lebens im Einklang mit unserem Seelenplan bleiben, aber auch über Sterben und Tod. Das Element der 4.Tiefe ist Wasser. Dieses hat für uns Menschen und die gesamte Natur eine viel zentralere Bedeutung, als uns oftmals bewusst ist. Für uns Menschen ist Wasser **das** Lebenselixier. Es ist noch viel mehr: Wasser speichert zentrale Informationen über das Leben und verändert sich in seiner Struktur, je nachdem ob Informationen positiver Art, von Licht und Liebe geprägt, oder negativ sind. Die 4.Tiefe hilft uns, nie zu vergessen, dass wir aus dem Licht der 7.Tiefe kommen und auch wieder dorthin zurückkehren. Wenn wir geboren werden, sind wir dem Licht noch sehr nahe. Wir gestalten von Anfang an immer stärker unser Leben, indem wir nun lebenslang lernen, Erfahrungen machen und sie in unsern Lebensplan integrieren. Dabei unterstützen uns die Ströme der 4.Tiefe, der Nieren- und Blasenfunktionsstrom, aber auch der 23-25er Strom, der uns immer wieder entspannt, damit wir uns harmonisch im Fluss des Lebens und im Einklang mit unserem Lebensplan bewegen dürfen. Im Sterben und Tod wenden wir uns wieder verstärkt dem Licht zu. Für viele Menschen ist es wichtig, dass sie mit sich und der Welt im Reinen sind und ihr Leben in Harmonie und Frieden abschliessen können. Wie können wir nun mit JSJ Akzente setzen? Wir können gemeinsam strömen z.B. die Mudras – damit helfen wir allen in dieser Gemeinschaft, sich im Fluss des Lebens zu bewegen. Noch befriedigender ist es, mit Strömen direkt auf andere Menschen zuzugehen – z.B. auf Menschen in einem Altersheim in einem Spital, oder in einer Schule können wir Kinder erste Strömerfahrungen erleben lassen. Flüchtlinge zu strömen, bedeutet, ihnen Achtsamkeit zu schenken – die meisten haben ja eine lange, beschwerliche Flucht hinter sich und tragen in sich all die Bilder, die sie letztlich jeder Perspektive raubten. Hier können wir mit Strömen einen wohltuenden Kontrast schaffen, indem wir durch die Berührung diese Menschen willkommen heissen, ihnen Wärme und Achtung entgegenbringen, eine Perspektive vermitteln, und damit helfen, den Fluss des Lebens wieder zu spüren und sich darin wieder stärker zu verankern. Vergessen wir aber uns selber nicht, auch wir sollten mit Achtsamkeit darauf schauen, im Fluss des Lebens verankert zu bleiben. Dazu hilft uns unser SES 23.

Herbert Schrepfer  
JSJ-Praktiker, Abtwil

## Hintergrundthema

Es lohnt sich über das SES 23 nachzudenken – dieses einzige SES der 4.Tiefe, das für uns Menschen eine grosse Bedeutung hat. Der 4.Tiefe ist das Alter 46 bis 60 zugeordnet. Peter und Melanie sind ein Paar, 50 +, damit im Lebensalter der 4.Tiefe, wo das SES 23 eine besondere Bedeutung hat. In einer Geschichte lasse ich das SES 23 selber erzählen, welche Bedeutung es im Leben von Peter hat und welche Aufgaben es wahrnimmt.

### SES 23

#### Ich bin der Wächter über das Schicksal eines Menschen

Wou! Ich bin der Wächter über Peters Schicksal, und ich halte mich in seinem Körper für eines der ganz wichtigen Sicherheitsenergieschlösser. Dafür kann ich ein paar gewichtige Argumente ins Feld führen. Im Kreislauf der 4.Tiefe gibt es nur ein SES, nämlich mich! Ich darf Schlüssel SES gleich für drei verschiedene Organfunktionsenergien sein: die Magenfunktionsenergie, die Blasen- und Nierenfunktionsenergie. Die Energie von Niere und Blase bilden auf- und absteigend den vierten Kreiskauf. In der Niere ist Peters Lebensenergie gespeichert, die er mit der Geburt mit auf seinen Lebensweg erhalten hat.

Das Element des 4. Kreislaufs ist das Wasser. Ohne Wasser kein Leben, keine Zirkulation von Blut, Lymphe und allgemein Körperflüssigkeiten in Peters Body! Wenn wir, linkes und rechtes SES 23, offen sind, dann zirkulieren all diese Flüssigkeiten. Peters notwendige Entschlackung verläuft in geordneten Bahnen und sorgt dafür, dass sich nicht zu viele Ansammlungen, sprich Schlacken, in seinem Körper bilden. Peter würde das sehr schnell spüren. Seine Muskeln, Bänder Sehnen und Faszien gehören als Gewebe zum 4. Kreislauf und lagern alles Alte, Ungelöste dort ein. Die Folgen sind mit der Zeit verhärtete Muskeln, verklebte Bänder und Schmerzen, und nochmals Schmerzen, die in der Folge auch andere Bereiche, u.a. das freie Zusammenspiel von seinen Knochen beeinträchtigen. Schicksal? – Ich meine Nein! – Nur muss Peter intensiv daran arbeiten, dass er im Fluss des Lebens bleibt. Ich Sorge nicht nur dafür, dass die Körperflüssigkeiten frei zirkulieren, sondern auch dass Peter auf der geistig-seelischen Ebene im Fluss des Lebens bleibt. Wenn er im Einklang mit seiner Bestimmung, mit seinem Seelenplan und seiner Lebensaufgabe lebt, dann kann er sich in seinem Leben entfalten. Er fühlt sich seelisch stark und zugleich elastisch – nichts kann ihn aus der Bahn werfen und erschüttern. Er hat grosses Vertrauen ins Leben und in die Weisheit, die mein Partner, SES 12, ihm schon übermittelt hat. Ich empfehle ihm trotzdem hie und da ein Römisch-Irisches Baderitual, natürlich zusammen mit seiner Frau Melanie. Das ist für beide der reinste Balsam für Körper und Seele und stärkt auch ihr Gefühl füreinander. Ist körperlich und seelisch alles im Fluss, haben Ängste und Sorgen kaum Platz. Hier hilft die Magenfunktionsenergie ebenfalls tatkräftig mit, damit kein Sorgenstau entsteht und sich als Ausdruck die typischen Sorgenfalten bilden. Hier zeigt sich deutlich, wie wunderbar die drei Funktionsenergien zusammenarbeiten. Die MaFE hilft Sorgen, Emotionen und Erinnerungen zu verdauen (verarbeiten). Sie trägt damit wesentlich dazu bei, dass Ängste sich erst gar nicht ausbreiten. Was trotzdem „durch die Maschen des Systems schlüpft“ und sich in den Muskeln einlagert – hier sorgt die BlaFE für ein Gleichgewicht in Muskeln und Bindegewebe. Mein Platz ist unterhalb des letzten Rippenbogens, so schön in Martins Weichteilen am Rücken und in der Nähe seiner Nieren. Ich unterstütze auch die NiFE und damit direkt die in den Nieren gespeicherte Lebensenergie. Sind wir auf beiden Seiten offen, helfen wir Peter, seine erschöpften Batterien wieder aufladen. Gerade im jetzigen Lebensabschnitt spürt Peter immer deutlicher, dass ihm Energie und Kraft nicht unendlich zur Verfügung stehen. Er hat sich schon öfters vorgenommen, sich zum Auftanken mehr Zeit und Musse zu gönnen. Aber im Alltag ist das oft schneller gedacht als getan. Wenn es ihm wieder einmal nicht gelingt, dann fühlt sich Peter erschöpft und reizbar. Plötzlich plagen ihn Ängste, und er reagiert ungeduldig und schroff. Das Vertrauen ins Leben wird angekratzt und seine innere Führung zieht sich zurück. Die Müdigkeit überträgt sich auf sein Herz und seine Lebensfreude. Fragen um den Lebenssinn beginnen sich zu stellen und am fernen Horizont erscheint wie eine düstere Schleierwolke das Bild von Lebensmüdigkeit. Sobald Peters Energietank mit meiner Hilfe wieder gefüllt ist, beginnt sich dieses Szenario aufzulösen. Dann übernimmt er wieder das Steuer für sein Leben, um es nach seinen inneren Wünschen zu

gestalten und zu leben. Ich kann es nicht genug betonen: solange wir offen sind, ist Peter körperlich und seelisch gesund. Umgekehrt ist die Liste der Etiketten, bei deren Harmonisierung wir mithelfen, sehr lang. Das hängt damit zusammen, dass alles im Fluss sein will und Stagnation im Leben keine Option darstellt. Peter braucht diese ganze Liste gar nicht zu kennen. Wichtiger ist, dass er meine Bedeutung für sein Leben erkennt und zu mir auf beiden Seiten Sorge trägt, damit wir ganz offen bleiben können. Am liebsten hätten wir es, wenn uns Peter jeden Tag strömt und damit Aufmerksamkeit schenkt. Versprochen – wir geben ihm viel mehr für sein Leben zurück, als er Zeit für uns aufwendet.

<b>Lage</b>	Am Rücken, unterhalb letztem Rippenbogen, gegenüber SES 14
<b>Bedeutung</b>	Wächter des menschlichen Schicksals Aufrechterhalten eines einwandfreien Kreislaufs
<b>Möglichkeiten Anwendung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sorgt dafür, dass Blut, Lymphe einwandfrei zirkulieren</li> <li>■ Reinigt Blut, entgiftet, entsäuert den Körper</li> <li>■ Bringt Geduld, klares Denken</li> <li>■ Gibt Unterstützung bei Chemotherapie und Antibiotikatherapie</li> <li>■ Unterstützt generell das Immunsystem</li> <li>■ Bei Pilz-, Bakterien-, Zeckeninfektion</li> </ul>
<b>Harmonisierung</b>	<b>1. R li 3    L re 3</b> <b>      L li 15      und umgekehrt      R li 15</b>  <b>2. R re 23    L li 23</b> <b>      L li 25      und umgekehrt      R re 25</b>  <b>3. R re 21    L li 21</b> <b>      L li 23      und umgekehrt      R re 23</b>
<b>Kurzform</b>	<b>1. Ströme beide 23 gleichzeitig!</b> <b>2. KIFi halten</b>

Herbert Schrepfer,  
JSJ-Praktiker, Abtwil



## Strömtipp

In Amerika, Scottsdale, gibt es in mehr oder weniger regelmässigen Abständen einen Selbsthilfe-Newsletter. In Europa wird er inzwischen aus Spanisch und von Anke Oltmann auf Deutsch übersetzt. Wir machen gerne auf dieses Angebot aufmerksam. Anke Oltmann wird versuchen auch die bisher erschienenen NL zu übersetzen und zugänglich zu machen. Sicher die englische Version, ev. dann auch die deutsche findet man auf [www.jsjinc.net](http://www.jsjinc.net). Über die Adresse [JSJalerts@jsjinc.com](mailto:JSJalerts@jsjinc.com) kann man die Newsletter direkt an die eigene Emailadresse schicken lassen. Damit sich unsere Leserinnen und Leser ein Bild machen können, wie dieser NL aussieht, zeigen wir in einer verkleinerten Form das aktuelle Beispiel.

# Atmen

Die diesjährige Grippe belastet besonders die Atemwege und die Lungen. Zusammen mit der bereits vorhandenen Belastung von Hasel- und Erlenpollen bekommen diese Ausführungen Mary Burmeister besondere Aktualität.

## JIN SHIN JYUTSU SELBSTHILFE

Ausgabe Sommer 2015



„Selbstveränderung beginnt mit Selbststudium“  
Mary Burmeister

Wusstest du, dass wir alle die angeborene Kraft haben,  
uns selbst zu helfen und zu heilen?

Zitat aus „What Mary Says“

Sei das MICH SELBST KENNEN (mir helfen) LERNEN, indem du die folgenden einfachen Übungen jeden Tag machst, um deinen Atemprojekten zu helfen. Wende sie täglich für mindestens 7 Tage an und schau, welche Veränderungen du bemerkst. Es ist so einfach!

## Atemprojekte harmonisieren

### Probiere diese Anwendungen:

Eine einfache Möglichkeit, ein Atemprojekt zu harmonisieren, ist es, den Daumen zu halten (Abb. 1), erst links, dann rechts (oder umgekehrt), bis du einen Puls in ihm fühlst (oder halte ihn für 2 Minuten, wenn du keinen Puls wahrnehmen kannst). Um das Ergebnis zu vergrößern, atme aus, lass deine Schultern fallen, lächle und atme ganz natürlich ein, während du jeden Finger einzeln hältst. Viele verwenden 9 Atemzüge oder ein Vielfaches davon bis hin zu 36 Atemzügen. Du kannst diese Atemübung mit jeder Fingerhaltung oder den unten abgebildeten Strömen kombinieren.



Abb. 1

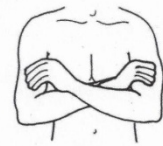


Abb. 2

Ströme (halte) sanft die linke und rechte Seite der Oberarme, „Sicherheits“-Energieschloss hohe 19, und in ein paar Minuten, mehr oder weniger, kann man spüren, wie die Spannung/der Stress wegzuschmelzen beginnt.

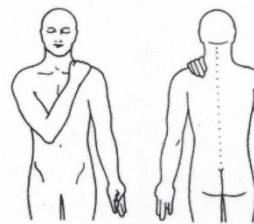


Abb. 3

Halte sanft die Schulter („Sicherheits“-Energieschloss 11/3) und mache einen Ring aus Daumen und Ringfinger.



Abb. 4

Oder ströme den Oberarm, „Sicherheits“-Energieschloss hohe 19, und die gegenüberliegende Innenseite des Oberschenkels – die hohe 1.

So einfach ist es damit anzufangen, Stress abzubauen und dich selbst zu heilen! Teile diese Informationen mit anderen, die auch gesünder sein wollen.

JIN – Wissender und mitfühlender Mensch

SHIN – Schöpfer

JYUTSU – Kunst

Die Kunst des Schöpfers durch den wissenden, mitfühlenden Menschen

Diese E-Mail erhältst du aus dem Hauptsitz von Jin Shin Jyutsu Inc. in Scottsdale, Arizona, USA. Mehr Informationen über diese tiefgehende japanische Kunst für bessere Gesundheit und Wohlbefinden findest du unter [www.jsjinc.net](http://www.jsjinc.net). Falls du diese Ausgabe über einen Freund oder eine Freundin erhalten hast und zukünftige Jin Shin Jyutsu Selbsthilfe-E-Mails direkt zugesendet bekommen möchtest, sende uns deine E-Mail-Adresse an: [JSJalerts@jsjinc.com](mailto:JSJalerts@jsjinc.com)

Um den Erhalt der E-Mails zu sichern, füge diese Adresse bitte der Liste sicherer Absender hinzu.

Jin Shin Jyutsu und die hier veröffentlichten Informationen sollen eine konventionelle medizinische Behandlung oder Notfallversorgung nicht ersetzen. Bezüglich medizinischer Belange wende dich an deinen behandelnden Arzt oder eine Notfalleinrichtung.

Das Copyright für die in dieser Ausgabe verwendeten Informationen liegt bei JSJ, Inc.

## Berichte

### Weihnachtessen der JSJ-Praktiker

In der Adventszeit finden überall Weihnachtessen statt. Warum also nicht auch mal ein Weihnachtessen für Jin Shin Jyutsu Praktiker organisieren? Die Idee von Anja und Iva stiess auf grosse Resonanz. Da der Termin aber ziemlich kurzfristig war, traf sich am 2. Dezember 2015 schliesslich nur eine kleine Gruppe Jin Shin Jyutsu Praktiker/ Praktikerinnen im stimmungsvollen vegetarischen Restaurant Bona Dea in Zürich. In ungezwungener Atmosphäre und bei feinem Essen entstanden interessante Gespräche. Es herrschte ein reger Austausch über eigene Erfahrungen und die verschiedenen Wirkungsfelder. So verflog die Zeit im Nu und bei der Verabschiedung waren sich alle einig, dass sich die Reise nach Zürich gelohnt hatte! Ich würde eine Wiederholung dieses Anlasses im 2016 sehr begrüssen!

Brigitte Spälti  
JSJ-Praktikerin, Gossau, SG



### Good News

Lea Mathiuet (Organisatorin in Illanz) hat im Oktober 2015 geheiratet und heisst nun Lea Cajacob.

Als ich mit einer Gruppe in Andiaast war, trafen wir zufällig Lea mit Ihrem Claudio im Restaurant Postigliun. Was macht ihr denn hier, hat es da ein JSJ Nest?, fragte sie ganz verblüfft. Ja, wir machen eine Brause- und Strömkur, war die Antwort. So erfuhr ich, dass Lea am kommenden Freitag heiratet und nun zum Testessen gekommen ist. Wir haben uns erlaubt, sie mit Sicherheitsenergieschlössern und mit einem JSJ-Gedicht zu überraschen. Nochmals Herzliche Gratulation!



Dem Brautpaar

Heut gratulieren wir Euch zum Hochzeitstag.  
Ja, was Jin Shin Jyutsu so alles vermag.  
Strömen verbindet auf allen Ebenen,  
den Segen dazu kann nur Gott euch geben.  
Mit Jin Shin Jyutsu geht ja alles ganz leicht,  
das wünschen wir Euch bis in die Ewigkeit.  
Jin Shin Jyutsu heisst: zurück in die Einfachheit,  
das tut gut und befreit.  
Wir kommen gerne ins Kloster zum Kurs,  
wenn Lea organisiert ganz im Schuss.  
Darum danken wir Dir herzlich dafür,  
denn so kommen wir alle sicher ans Ziel.  
Zum neuen Lebensabschnitt helfe Euch die Neun.  
Neun feiert froh den Sieg der Sieben.

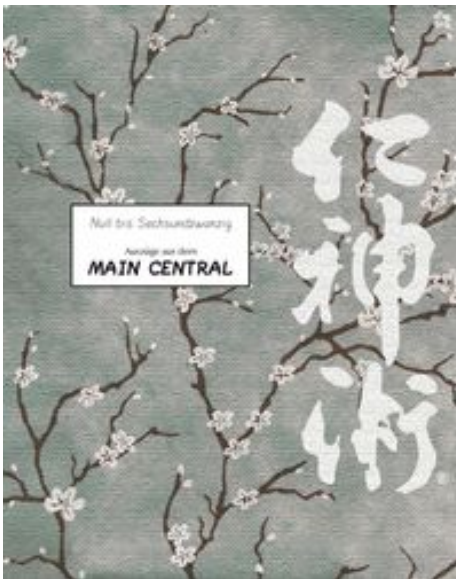
Die Acht bringe Stärke, Rhythmus, Frieden.  
Wir wünschen Euch das Glück in Fülle der Zehn,  
und obendrein die ewige Freude der Fünfzehn.  
Gesundheit und ein langes Leben,  
Damit es das immer kann geben.  
Kommt einfach vorbei zum Strömen  
Und lasst euch mal richtig verwöhnen,  
so werdet Ihr sicher ganz alt.  
Mit lieben Gruss bis bald

Die Strömerinnen (gedichtet von Alice Vincenz)

Iva Herzmann  
JSJ-Praktikerin, St.Gallen



## Buchbesprechungen



**Null bis Sechszwanzig** seit September auf Deutsch erhältlich!

Diese Sammlung von Artikeln, geschrieben von verschiedenen 5-Tageskurslehrern, zeigt auf, wie man mit den Sicherheitsenergieschlössern arbeiten kann, sei es um Ideen einer Behandlung zu geben, sei es um die Dimensionen der Beziehungen zu verstehen, Probleme zu lösen oder Anregungen zu geben.

Ich habe dieses Buch schon im letzten Newsletter angekündigt. Nun ist es endlich da. Für 26 Euro kann man es im Europabüro beziehen.

Iva Herzmann  
JSJ-Praktikerin, St.Gallen

# Strömerfahrungen

## Strömen im Dienst der Mitmenschen

Ehrenamtliche Einsätze in verschiedenen Institutionen helfen nicht nur den einzelnen Betroffenen, sondern auch dem Bekanntmachen von JSJ in der Gesellschaft. Die Redaktion hat verschiedene Artikel zusammengestellt um ein kleines Bild von Möglichkeiten aufzuzeigen und um andere PraktikerInnen aufzumuntern aktiv zu werden.

Wir bitten um weitere Einsendungen von Eurem Tätigkeitsfeld.

## Strömen für Menschen mit einer Wahrnehmungsstörung

Institution Sonnenhalde, St.Gallen

Ich wurde eingeladen zum Fingerhalten mit einer Gruppe von Frauen mit geistigen und körperlichen Teilleistungsstörungen. Es war eine spezielle Erfahrung, denn voraussetzen konnte man rein gar nichts. Schon das Zusammenführen der Hände zum Halten der Finger bot ziemliche Herausforderung. Nach zwei Durchgängen an der linken Hand, zuerst mit Benennen der Finger und dann mit der LUCA CD ohne Erklärungen, transportierten wir das Gelernte auf die rechte Hand. Gemäss der Wohngruppenbetreuerinnen war es sehr erstaunlich wie flink es mit der zweiten Hand vorwärtsging und die Finger besser zueinander fanden. Diese Beobachtung machte die Leitung neugierig und es wurde abgemacht, dass sie in Eigenverantwortung weiterströmen und nach 6 Wochen wieder ein Treffen stattfindet.

Ich bin neugierig, was sich in der Zwischenzeit verändern durfte.

Iva Herzmann  
JSJ-Praktikerin, St.Gallen

## Schwesterströmen im Haus der Begegnung

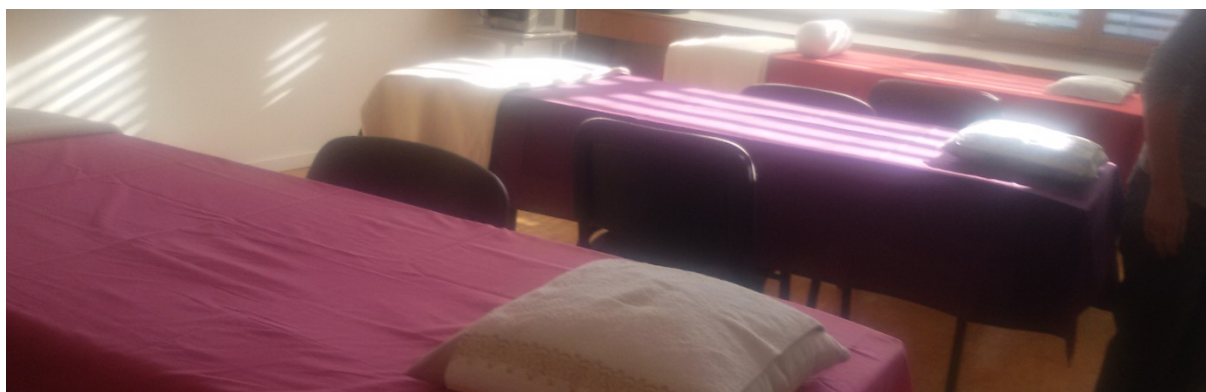
Kloster der Dominikanerinnen, Ilanz

Wir treffen uns jeweils am letzten Montag im Monat zum Strömen der Schwestern im Haus der Begegnung in Ilanz. Treffpunkt ist um 08.30 Uhr in der Cafeteria Quinclas zu Café und Gipfeli. Von 09.00-12.00 und von 13.15-16.15 Uhr strömen wir. Am Mittag bekommen wir ein tolles Mittagessen offeriert. Die Schwestern geniessen die JSJ-Behandlungen sehr und auch wir Freiwilligen freuen uns auf diesen Tag.

Im Haus der Begegnung werden verschiedene Kurse, unter anderem auch Jin Shin Jyutsu, angeboten. Ich darf immer am Dienstag den Therapieraum im Haus benutzen, wo ich für Gäste des Hauses, sowie für auswärtige Kunden JSJ und Fussreflexzonen-therapie anbiete.

Herzlichen Dank an die Initiantin Hanni Zobrist und an alle Freiwilligen, welche mit viel Liebe dabei sind.

Anita Blumenthal-Seeli  
JSJ-Praktikerin, Ilanz



## Strömen im Altersheim

Herbst 2015 bis Frühling 2016, einmal monatlich

Im Stübli des Altersheims treffen wir uns jeweils für eine Stunde Finger halten. Es nehmen zwischen 3-6 Personen teil. Wir beginnen und enden immer mit dem Zusammenbringen der Handinnenflächen. Dann strömen wir den Daumen, Zeigfinger, Mittelfinger,... der linken Hand. Zu jedem Finger erkläre ich auf körperlicher und emotionaler Ebene die Zusammenhänge zu den Organen und Gefühlen. Als Veranschaulichung habe ich die Hand gezeichnet und mit grossen und farbigen Worten jeweils die Zugehörigkeit der Themen für die jeweiligen Finger beschriftet. Nach der linken Hand und kurzem Ausschütteln der Hände wechseln wir zur rechten Hand und strömen von Daumen über Zeigfinger alle Finger nach einander. Zwischendurch halte ich jedem Teilnehmenden die beiden SES 11. Das geniessen sie jeweils sehr.

Manchmal fordere ich alle auf tief und geräuschvoll durchzuatmen, auszuatmen....

Immer wieder tauchen dabei persönliche Fragen auf: „Was kann ich strömen, wenn ich „Heimweh“ habe“? oder: „Was hilft, wenn ich nicht einschlafen kann.....“ ,“was kann ich tun, wenn ich Herzrasen habe....“

Oft vergessen die Senioren sofort wieder welcher Finger für was geströmt werden kann. Einige können die Begriffe auf dem Fingerblatt nicht lesen, da sie nur mehr sehr wenig sehen können. Daher mache ich immer viele Wiederholungen.

Eine weitere Herausforderung ist die Einfachheit des JSJ. Die Senioren erwarten eine schnelle Wirkung, sie haben die Erfahrung, dass durch Aktivität etwas geschieht. Das ruhige Strömen und sich wahrnehmen ist für die meisten sehr ungewohnt und ist ihnen insofern fremd. „Sie glauben nicht daran, dass es auf diese Weise wirken kann.“ Ich sage ihnen immer wieder, sie müssen nicht daran glauben. Tun wir es einfach gemeinsam und versuchen zu spüren, wie es sich anfühlt. Danach können sie jeweils sagen:“ es tut gut“. Das Zusammensein, gemeinsam Zeit verbringen und dabei strömen wird speziell von zwei Personen als sehr wohltuend und entspannend erlebt, z.B. ein Mann mit grossen Spasmen. Er strömt jeden Tag und findet, dass sich seine Finger wieder etwas weicher und weniger verkrampt anfühlen. Eine demente Frau wünschte sich, dass sie auch die 11en gehalten haben möchte. Sie meldet sich sonst im Alltag mit einigen wenigen, immer den gleichen Sätzen. Alle in der Runde waren überrascht, dass sie sich so klar äussern konnte. Die Einbindung des Pflegepersonals ist nun ein nächster Schritt und die Bedingung, um weiter mit den Senioren zu strömen.



Tanja Zimmermann  
JSJ-Praktikerin, St.Gallen



## **Strömen in der Monterana Schule Degersheim (1)**

Sommer 2015, ein Schulquartal mit Kindern von 9-12 Jahren

Nach einer kurzen Information im Schülerkreis der Primarstufe, strömen wir wöchentlich 45 Minuten. Das Strömangebot ist freiwillig und die Kinder entscheiden sich jede Woche neu, ob sie dabei sein möchten. Die Gruppengrösse variiert zwischen 2-10 Kindern.

Was ist strömen? Anhand eines dargestellten Bachbettes (blaue Tücher und Steine) erkläre ich wie strömen funktioniert und was den Energiefluss blockieren könnte. Die Kinder legen ihre Projekte, symbolisiert durch Zapfen, ins Bachbett und erläutern diese kurz.

Wir beginnen mit dem Fingerströmen, zeichnen unsere Hände und beschriften die Finger mit den Zugehörigkeiten, den Themen. Die Kinder schreiben, malen, so wie es für sie stimmt...

Wir machen Spiele wie:

- Die Flügel der beiden SES 26 lüften und dabei durch den Raum tanzen
- Wettrennen, dabei die Hände auf beiden SES 25 halten & sitzend auf dem Po rutschen
- Einander beide 11en halten
- Mit der Luca –CD den Hauptzentralstrom strömen
- Beide Betreuerströme halten
- Einander die Zehen strömen

Die Kinder erleben es als eine Wohlfühlstunde. Die einen können beschreiben, was sie wahrnehmen, Wärme, ein Kribbeln, abklingende Bauchschmerzen, zur Ruhe kommen..... Sie finden es super, dass sie nun einige Hilfen für den Alltag haben, und sich selber helfen können. Wie ich von einzelnen Eltern erfahre, erzählten die Kinder von JSJ und es wird in der Familie angewendet.

## **Strömen in der Monterana Schule Degersheim (2)**

Winter 2015, ein Schulquartal mit Jugendlichen von 12-17 Jahren

Im Schülerkreis der Oberstufe ströme ich wöchentlich 45 Minuten mit 4-10 Jugendlichen.

Auf Matratzen liegend im Kreis strömt sich jeder Schüler in Selbsthilfe den Hauptzentralstrom, dann die beiden Betreuer und den Vermittlerstrom. Weiter strömen wir die Finger, die 8 Mudras und zunehmend strömen sich die Jugendlichen gegenseitig, z.B. beide 11en, Waden und grosse Zehen halten, .... Wir strömen ohne Musik.

Die Jugendlichen finden es eine sehr hilfreiche und einfache Sache und kommen unter der Woche immer wieder mal mit Fragen zu persönlichen Projekten zu mir. Sie erleben das Angebot sehr entspannend und wohltuend. "Normal schaffe ich es nicht 5 Minuten ruhig zu sitzen, jetzt, nach dem 3. Strömen kann ich 20 Minuten ruhig liegen und strömen"... eine Aussage von einem Jugendlichen. „Es lässt mich ruhig werden und zu mir kommen“...eine weitere Aussage. „Es nützt wirklich, ich weiss jetzt, was ich machen kann, wenn ich Kopfweh hab... usw. „Die Jugendlichen sind nach dem Strömen auffällig zentriert und viel mehr bei sich.“ Die Aussage eines Lernbegleiters.

Im neuen Semester werde ich nun das Bedürfnis der Kinder und Jugendlichen neu erfassen und allenfalls sporadische, in den Schulalltag eingebettet, weitere Strömangebote machen.

Tanja Zimmermann  
JSJ-Praktikerin, St.Gallen

## **Strömen mit Flüchtlingen, eine persönliche Erfahrung (1)**

Asylzentrum Jugendherberge St.Gallen

Vom Wunschdenken zur Wirklichkeit hat es schon etwas gedauert. Und dann ging alles sehr schnell, mühelos fliessend. Zusammen mit Iva Herzmann, unserer ideenreichen Impulsgeberin, fand ein erstes Zusammentreffen mit den Flüchtlingen in der Jugendherberge in St. Gallen statt. Dort sind zur Zeit 100 Menschen unterschiedlicher Herkunft, vom Kleinkind bis zu älteren Personen, untergebracht. Bei der ersten Begegnung wurden vorerst einmal die Finger gehalten. Die zweite Begegnung, zu der wir zu Viert Iva begleiteten, fand an einem Sonntag Ende Januar statt. Eine aufgeregte Kinderschar begrüßte und umhüpfte uns und die Kleinen zeigten schon mal, was sie letztes Mal gelernt hatten: Finger halten!

Der Speisesaal wurde so eingerichtet, dass ein Stuhlkreis entstand und die Tische mit Matten belegt werden konnten. Es dauerte Sekunden und die Matten waren belegt mit lachenden Kindern. Da konnte ich mir nicht vorstellen, dass es irgendwann so etwas wie Ruhe geben könnte!

Nach und nach waren interessierte Frauen und Männer erschienen und ich traute meinen Augen kaum: alle Stühle wurden besetzt. Die zahlreichen Kinder sassen auf Tischen hinter den Erwachsenen. Es wurde geschwiegen, geschwätzt und auf den Tischen gelärmt.

Auf Wunsch sprach Iva in englischer Sprache, erklärte wiederum, worum es beim Strömen und im Besonderen beim Fingerhalten geht und die bebilderten Unterlagen halfen der Mehrheit der Anwesenden, auch ohne sprachliche Verständigung etwas zu erkennen.

Die erste Runde Fingerhalten wurde begonnen, leise Musik im Hintergrund. Und wirklich: was ich für kaum möglich gehalten hatte, entstand: Ruhe. Dreissig Menschen im Raum, Verspätete eintreffend und eine durchaus entspannte Atmosphäre. Wunderbar!

Nach der ersten Runde Fingerhalten erklärte Iva, dass nun auch das Angebot bestehe, sich auf die Matten zu legen und strömen zu lassen. Und wirklich; etwas zögernd und auch scheu, meldeten sich drei Frauen und ein Mann. Wir Strömerinnen hatten uns besprochen, dass wir ganz einfach den 1-er Strom strömen werden.

Es war mir eine Freude, dass ein Mann aus einer anderen Kultur zu mir auf die Liege kam. Eine grosse Unruhe spürte ich bei meinem Gast. Ich legte meine Hände an. Im Hintergrund wurde es zunehmend still, denn die zweite Runde Fingerhalten wurde angeleitet.

Und es war wiederum zum Staunen. Es wurde möglich, in Ruhe zu strömen. Der Mann hielt die Augen geschlossen und wurde zusehends ruhiger. Eine sehr schöne Erfahrung für mich. Auch nachdem ich den Strom beendet hatte, blieb er ganz ruhig liegen, erhob sich erst nach einiger Zeit und bedankte sich sehr höflich.

Die nächste Person war eine Frau, die es zu schmerzhaft fand, auf dem Rücken zu liegen, sodass sie seitlich, leicht eingezogen wie ein Embryo lag. Sie deutete mir, wie sehr ihr Herz und ihr Rücken schmerze. Verwunderlich? Auch sie konnte sich sinken lassen und nahm dankbar die Berührung an. Jetzt meldeten sich die Kinder. Und wie sie geströmt werden wollten! Sie genossen es! Zwei kleine, schwächliche Zwillingmädchen waren unschlüssig, welches von ihnen sich zuerst hinlegen sollte. Also wies ich eines an, sich auf die Matte zu legen und dem anderen Mädchen zeigte ich, wie es die Schwester strömen konnte. Es folgte den Anweisungen mit so grosser Ernsthaftigkeit, dass es mich rührte. Wir wechselten und es war einfach wunderbar. Mit der Zeit entstand wieder Unruhe im Saal. Interessierte Frauen studierten die ausgelegten, bebilderten Bücher und diskutierten eifrig.

Wir wurden herzlich verabschiedet von Erwachsenen und Kindern.

In Kürze werden wir nochmals ein Angebot machen dürfen.

Dann geht es um die Vermittlung vom Finger-Zehenstrom und das Übergeben an die Flüchtlinge, d. h. sie strömen sich gegenseitig (Mutter-Kind) unter Anweisung oder unserer Begleitung.

Ich freue mich darauf!

Beatrice Meier  
JSJ-Praktikerin, St.Gallen

## Strömen mit Flüchtlingen, eine persönliche Erfahrung (2)

Asylzentrum Jugendherberge St.Gallen

Was mich sehr berührt hat bei diesem Anlass, ist, dass wir nur bedingt über die Sprache austauschen und uns begegnen konnten. Durchs gemeinsame Fingerhalten erlebte ich ein Miteinander und ein sich Verbinden mit allen Mitströmenden. Wir strömten alle Finger. Ab dem zweiten Finger, entstand eine grosse Ruhe im Raum, die quirligen Kinder wurden sehr ruhig, die Erwachsenen sprachen nicht mehr miteinander... Dies hat mich sehr berührt! Das Strömen an den Tischen war getragen von einer grossen Achtsamkeit. Ich hatte grossen Respekt vor den Geschichten dieser Menschen. Ich spürte ein Vertrauen in uns, sodass sich einige Kinder und Erwachsene auf die vorbereiteten Liegen legten, ohne dass sie vorher wussten, was genau mit ihnen passieren würde. Einige Menschen drückten nach dem geströmt werden eine grosse Dankbarkeit aus, andere strahlten, ein paar Kinder legten sich sogar nochmals hin und liessen sich strömen.

Eine Gruppe jüngerer Frauen interessierte sich für die Bücher und hatte verschiedenste Fragen. Kinder versuchten anhand der Fotos in den Büchern die Positionen nachzuströmen.

Es waren zwei lebhaft und auch tief ruhige Stunden mit Kommen und Gehen, mit Worten und wenigen Worten, mit zur Ruhe kommen und sich auch verwöhnen lassen...

Für ein nächstes Mal, wäre es für mich wichtig, den Interessierten zu zeigen, wie sie sich gegenseitig strömen können. Dies wieder in einem offenen Raum, wo man kommen und gehen kann, wo man zuschauen und beobachten kann,... und auch daran teilnehmen kann.

Tanja Zimmermann  
JSJ-Praktikerin, St.Gallen



aus dem Internet



mit Erlaubnis von Friedl Weber

## Jin Shin Jyutsu – innere Weisheit

Im Zeitpunkt Nr. 141, einer Zeitschrift für intelligente Optimisten und konstruktive Skeptiker, habe ich unter der Rubrik «Was wäre, wenn Wünsche wahr werden würden» einen sehr schönen Leserartikel von Nicole Strübin Sonderegger gefunden, die noch nicht mit JSJ in Berührung gekommen ist. Sie selbst ist Therapeutin ([www.sensuall.ch](http://www.sensuall.ch)) und hat mir erlaubt, ihren Artikel weiterzuverwenden. Ich habe ihn mit JSJ-Augen gelesen und mir am Rand entsprechende Notizen gemacht. Für mich könnte der Titel heissen: «Was wäre, wenn alle JSJ kennen und anwenden würden». Denn wir alle wollen doch im Fluss und mit uns selbst im Einklang sein. Das ist meine Reise mit JSJ-Augen durch den Text – mach doch deine eigene Reise!

Iva Herzmann  
JSJ-Praktikerin St.Gallen

### Das Körperkonzert der Sinn-Fonie

Was wäre, wenn wir unseren eigenen Körper lieben würden, wie das Liebste ausserhalb von uns<sup>1</sup>? Ihn so liebten, wie unseren Partner, unsere Kinder, die beste Freundin, unseren Hund oder eine sorgsam gehegte Pflanze?

<sup>1</sup> SES 13 und SES 12

Dann würden wir ihm aufmerksam zuhören, wenn ihn etwas plagt<sup>2</sup>. Wir lernten seine Sprache – auch wenn wir ihm anfangs, noch etwas unbeholfen, nur «je t'aime» ins Ohr flüstern könnten.

<sup>2</sup> «sich selber kennen lernen»  
z.B. durch strömen

Wir würden uns zärtlich die eigene Hand<sup>3</sup> halten und uns selber eine Umarmung geben<sup>4</sup>, wenn wir sie nötig hätten.

<sup>3</sup> Fingerhalten – Handinnenfläche SES 26  
<sup>4</sup> grosse Umarmung SES 13 und SES 26

Dem schmerzenden Bein gönnten wir eine Ruhepause<sup>5</sup>, sprächen ihm Mut zu und wiegten es wie ein Baby in unseren Armen.

<sup>5</sup> SES 15 oder SES 25

Wir streichelten sanft unsere Wangen<sup>6</sup> und zwinkerten schelmisch unserem grossen Zeh<sup>7</sup> zu. Wir liebten uns selber, wie wir gerne geliebt würden<sup>8</sup>.

<sup>6</sup> SES 21 von Kopf  
<sup>7</sup> SES 7 bis Fuss

<sup>8</sup> Umkehrung und Zunahme 1. Tiefe

Wir beobachteten unseren Atem<sup>9</sup> – in vollem Gewährsein, dass unser erster Akt das Einatmen und der letzte, das Ausatmen und grosse Loslassen<sup>10</sup> ist. Alles dazwischen ist eine riesige Ansammlung<sup>11</sup> von Körpererfahrungen.

<sup>9</sup> HZS – grosse Umarmung

<sup>10</sup> SES 11

<sup>11</sup> 2. Tiefe

Wir hörten dem Rauschen, Fliessen und Pulsieren in unserem Inneren zu<sup>12</sup>, wie wenn wir in einem klassischen Konzert sässen. Ehrfurchtsvoll und voller Bewunderung lauschten wir den Duetten, Solis, Vibratos, Paukenschlägen und zarten Harfentönen<sup>13</sup>.

<sup>12</sup> Pulse fühlen

<sup>13</sup> Reise durch die Schöpfungsordnung der Tiefen

Wir kämen aus dem Staunen nicht heraus, wie harmonisch sich alles ineinander fügt. Ein ganzes Universum in uns drin<sup>14</sup>! Und vielleicht kämen uns in manchen Augenblicken dieser Sinn-Fonie sogar Tränen der Rührung und Dankbarkeit<sup>15</sup>.

<sup>14</sup> Mikrokosmos – Makrokosmos

<sup>15</sup> Danke, dass ich JSJ kenne und anwende.

## Kurse, Veranstaltungen

### **Selbsthilfe 1-3, in Zürich, Kurs in Spanisch**

Samstag, 05. März 2016, Wochenende 12./13. März 2016

Infos und Anmeldung: [www.biosanus.ch](http://www.biosanus.ch), [sabine@haenni.ch](mailto:sabine@haenni.ch) oder 079 350 45 23

### **Samstag, 19. März 2016, in St. Gallen**

Ein Tag für mich: 9.00 – 16.00 Uhr

Strömen und Schweigen

Kursleitung: Iva Herzmann, JSJ Praktikerin, St.Gallen

Infos und Anmeldung: [iva.herzmann@me.com](mailto:iva.herzmann@me.com)

### **6.-11. April 2016 intensiv-Woche in den Bergen**

10 x strömen in fünf Tagen

Infos und Anmeldung: [anja.moeckli@haendedrauf.ch](mailto:anja.moeckli@haendedrauf.ch)

### **16.-17. April 2016, in Küssnacht am Rigi**

Selbsthilfe Buch 1

Kursleitung: Anja Moeckli, JSJ Praktikerin Küssnacht am Rigi

Infos und Anmeldung: [anja.moeckli@haendedrauf.ch](mailto:anja.moeckli@haendedrauf.ch)

### **Selbsthilfe 1-3, in Zürich, Kurs in Deutsch**

Samstag, 09. April 2016, Wochenende 16./17. April 2016

Infos und Anmeldung: [www.biosanus.ch](http://www.biosanus.ch), [sabine@haenni.ch](mailto:sabine@haenni.ch) oder 079 350 45 23

### **Samstag, 23. April 2016, in St. Gallen**

Ein Tag für mich: 9.00 – 16.00 Uhr

JSJ und Kalyana Crèmen

ein Tag um Zusammenhänge und Gemeinsamkeiten zu erfahren

Kursleitung: Iva Herzmann, JSJ Praktikerin, St.Gallen

Gast: Christine Hug, JSJ Praktikerin und Kalyana Beraterin

Infos und Anmeldung: [iva.herzmann@me.com](mailto:iva.herzmann@me.com)

### **29. April – 1. Mai 2016 in Balzers**

2. und 1. Tiefe

Kursleitung: Anita Willoughby, JSJ Lehrerin New York, USA

Infos und Anmeldung: [mail@marianneloercher.li](mailto:mail@marianneloercher.li)

### **28.-29. Mai 2016, in Küssnacht am Rigi**

Selbsthilfe Buch 2

Kursleitung: Anja Moeckli, JSJ Praktikerin Küssnacht am Rigi

Infos und Anmeldung: [anja.moeckli@haendedrauf.ch](mailto:anja.moeckli@haendedrauf.ch)

### **11.-12. Juni 2016 in Walzenhausen**

Die Organströmen und die Symbolik der Tierkreiszeichen

Kursleitung: Birgitta Meinhardt, JSJ Lehrerin, Deutschland

Infos und Anmeldung: [jsj.ch.ost@gmx.ch](mailto:jsj.ch.ost@gmx.ch), Christine Hug

### **Sonntag, 25. Juni 2016, in St.Gallen**

Ein Tag für mich: 9.00 – 16.00 Uhr

JSJ meets Feldenkrais

Kursleitung: Iva Herzmann, JSJ Praktikerin, St.Gallen

Gast: Edith Sidler, Feldenkrais Bewegungspädagogin

Infos und Anmeldung: [iva.herzmann@me.com](mailto:iva.herzmann@me.com)

## 2016

**2 + 0 + 1 + 6 = 9**

**9 bedeutet Anfang und Ende eines Zyklus.**

Dies bedeutet, dass viele Menschen, Gemeinschaften, Länder und Organisationen Entscheidungen suchen und treffen, was auf ein Jahr mit viel Bewegung hindeutet.

Eine Entscheidung können wir jetzt schon fällen:

**Ich nehme am Schweizer Praktikertreffen teil und reserviere mir das Datum.**

## Schweizer Praktiker/Praktikerinnen Treffen 2016

20./21. August 2016 in Zürich. Bitte Datum schon reservieren.

Die Ausschreibung folgt demnächst.

Wer Anregungen, Ideen oder Wünsche hat, kann diese an folgende Email senden:

[sabine@haenni.ch](mailto:sabine@haenni.ch) oder 079 350 45 23



## Zum Newsletter

Sie erhalten die Ausgabe 12 des Newsletters Jin Shin Jyutsu Schweiz.

So wie es erwünscht ist, berichten verschiedene Autorinnen und Autoren über ihre ganz persönlichen Erfahrungen, wie sie Jin Shin Jyutsu leben und darin verankert sind.

Iva Herzmann, Brigitte Spälti, Anita Blumenthal- Seeli, Tanja Zimmermann, Beatrice Meier, Anke Oltmann für den Tipp, Herbert Schrepfer

Dies erfüllt mich mit grosser Freude, und ich danke allen von Herzen für ihre lebendigen Beiträge.

Wir suchen für den NL A 13 weiterhin spannende Berichte, aus den verschiedenen Regionen in der Schweiz, Strömerlebnisse, besondere Erfahrungen mit Strömen, auch Tipps, damit aus euren Beiträgen ein lebendiger Newsletter entsteht. Auch Anregungen und Kritik, die hilft, den Newsletter weiter zu entwickeln, sind willkommen. Wir freuen uns über einen regen Austausch und danken allen, die sich für ein lebendiges und vernetztes Jin Shin Jyutsu engagieren. Ein vernetztes Jin Shin Jyutsu wird in der Schweiz sicher anders wahrgenommen.

### Wichtiger 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, damit die Datenbank aktuell bleibt.

Ein nächster Newsletter Ausgabe 13 ist geplant für Juni 2016. Ich bitte weiterhin um Beiträge, Kursausreibungen, etc. bis Ende Mai.

Wer den Newsletter nicht mehr erhalten möchte, kann dies unter [kontakt@lebens-oase.ch](mailto:kontakt@lebens-oase.ch) mitteilen, ebenso stehen alle bisherigen Ausgaben unter [www.lebens-oase.ch](http://www.lebens-oase.ch) und auf [www.jinshinjyutsu.ch](http://www.jinshinjyutsu.ch) als Download zur Verfügung.