



# Jin Shin Jyutsu Schweiz Newsletter

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



Das Gold des Oktobers

15. Ausgabe 4/2016  
November 2016

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

Die Zeitumstellung vom Wochenende beschert uns nun wieder längere und dunkle Abende und unsere innere Uhr passt sich diesem Rhythmus an. Das goldene Licht vom 1. November liess uns nochmals so richtig ausgiebig Licht und Wärme tanken. Dieses Licht und auch die Dunkelheit öffnen uns einen neuen Zeitraum, den wir bewusst nutzen können. Es ist die Zeit, die uns einen grösseren Raum gibt für innere Ruhe und stille Regeneration. Auch die Natur bereitet sich intensiv auf diese Regeneration vor: bunte Blätter fallen und die Bäume ziehen sich zurück, indem sie den Kreislauf von den Wurzeln zu den Blättern unterbrechen. Sie nutzen die Kraft, um in den Zweigen die Knospen zu bilden für das nächste Erwachen. Selbst Böden und Erde regenerieren sich im sanften, wattigen Licht der Herbstnebel, die alles befeuchten und einer Landschaft einen eigenen sinnlichen Anblick verleihen. Auch viele Tiere ziehen sich in ihre versteckten Lebensräume zurück, um sich zu regenerieren und auf den nächsten Frühling zu warten. Wir Menschen behalten die Erinnerung an das intensive Licht und nehmen es hinein in die Stuben. Kerzenschein oder die Flammen eines Cheminéeefeuers verleihen der Dunkelheit sinnliche Geborgenheit. Wir haben vermehrt Zeit für Gespräche, für eine Meditation, zum Lesen oder Musik hören oder gemeinsam spielen – Tätigkeiten, die auf andere Weise unser Herz ansprechen. Der 1. November erinnert uns an die Vergänglichkeit unseres Lebens - wir gedenken unserer verstorbenen Angehörigen. Die kommende Adventszeit und Weihnachtszeit ist eine Zeit grosser Hoffnung für viel Menschen. Alles liegt trotz der Stille in der Natur nahe beisammen. Wir denken vermehrt an unsere Angehörigen und widmen uns ihnen intensiver, indem wir für sie vielleicht ein grösseres oder kleineres Geschenk suchen oder einfach einige liebe Worte finden. Vergessen wir aber dabei uns selber nicht! Auch uns selber dürfen wir beschenken – schenken wir uns Achtsamkeit. Ihr können wir einen Ausdruck geben, indem wir z.B. im Kreis mit lieben Menschen und im Schein von Kerzen und feinen Düften die Mudras strömen. Der internationale Tag des Jin Shin Jyutsu (Mary Burmeisters Geburtstag) lud uns dazu ja schon einmal ein. Wir können aber auch einfach vermehrt unsere Finger strömen. Sie sind wunderbar mit allem, was unser Wesen und Leben ausmacht verbunden.

Wir können auch einfach unseren lieben Mitmenschen einen Strom schenken. Dann schenken wir sehr viel mehr als nur den einen Strom: wir schenken Zeit – Achtsamkeit – Berührung – Wärme des Herzens – ja absichtslose Liebe. So bringt uns Jin Shin Jyutsu automatisch näher zu dem, was letztlich unsere Bestimmung im Leben ist – unser Licht weiterzutragen, in Frieden und Liebe zu leben.

Allen Menschen eine friedliche, besinnliche Advents- und Weihnachtszeit!

Herbert Schrepfer  
JSJ-Praktiker, Abtwil

## Abschied von Walzenhausen

Zum letzten JSJ-Themenkurs in Walzenhausen am 14.-16. Oktober 2016 mit der Dozentin Anita Willoughby aus New York hatten sich viele interessierte Teilnehmer eingefunden. Sie kamen nicht nur wegen des spannenden Themas «*Die Beziehungen der Tiefen am Kopf, dem Gehirn, der Wirbelsäule und dem Nervensystem*», sondern auch weil man sich von dem schönen Ort «dem Löwen» und dem Organisatorinnenteam Christine Hug, Maria Anna Zündt und Martina Gächter herzlich und vor allem persönlich verabschieden wollte.

Verabschiedet hat man sich auch von der exzellenten Vollwertküche, welche die langjährige Mitarbeiterin Yvonne Nussmüller für die Kursteilnehmer jedesmal hinzauberte.

Anita Willoughby überbrachte im Namen der JSJ-Dozenten und auch im Namen von David Burmeister Grüsse, Dank und Würdigung. Von Seiten der Organisatoren waren aus Vorarlberg Hedi Zengerle und aus dem Fürstentum Liechtenstein Marianne Lörcher anwesend. Sie dankten für die gute Zusammenarbeit und das fruchtbare Feld, auf dem über 20 Jahre hinweg viele Menschen zum Jin Shin Jyutsu gefunden haben. Um diese Symbolik des Weiterwachsens zu untermalen, verteilte Hedi Zengerle an alle Teilnehmerinnen eine Blumenzwiebel, die eingepflanzt, gehegt und gepflegt werden will, damit sie im Frühling ihre Blütenpracht zeigen kann. Jin Shin Jyutsu wächst und gedeiht und wird in alle Himmelsrichtungen weitergetragen, nämlich auch durch uns, die an der Basis arbeiten.

Liebe Christine, liebe Maria Anna, liebe Martina, wir freuen uns auf ein Wiedersehen, sei es an Weiterbildungskursen oder an JSJ-Praktikertreffen. Wir danken euch allen von ganzem Herzen.

Iva Herzmann  
JSJ-Praktikerin, St.Gallen



## Berichte

### Das Projekt «Hands On» in St.Gallen

Die Idee des Projekts «Hands On» war es, Jin Shin Jyutsu im St.Galler Quartier Bruggen an zwei Tagen bekannt und erlebbar zu machen. Besucher sollten aus Vorträgen, dem persönlichen Austausch und eigenen Erfahrungen bei kurzen Strömsequenzen positive Eindrücke mitnehmen können. Getreu nach dem Slogan «**entdecken – erleben – bewegen**» wurden viele inspiriert und setzen Jin Shin Jyutsu nun im täglichen Leben ein.



«Hands On» ist Ergebnis einer ungewöhnlichen Zusammenarbeit, in dem sich ein Team von rund 40 Menschen engagierte. Jeder brachte seine Fähigkeiten ein und der Veranstaltungsort im Pfarreiheim St. Martin Bruggen wurde zum Ort der Begegnung. «Hands On» ist die Geschichte einer Idee, miteinander etwas zu schaffen und sich nach getaner Arbeit gemeinsam über etwas zu freuen. Die ehrenamtliche Arbeit aller Helfer, das Interesse der Besucher, das Entgegenkommen der Referenten, die Grosszügigkeit der Sponsoren, Unterstützer und Freunde haben zum Erfolg beigetragen. Dank all jenen, die mitgedacht, mitgearbeitet, mitgeholfen, mitgezahlt und mitgefiebert haben!

#### Hier einige Fakten:

- Am Anfang stand die Vision, dass am internationalen Tag des Jin Shin Jyutsu Jung und Alt in der Quartiergemeinschaft lernt, die Hände als «Starthilfekabel» zum Auffüllen der eigenen Energiebatterien einzusetzen.
- Von der Idee bis zur Umsetzung brauchte es über ein halbes Jahr.
- Ein grosses Team von Helfern und JSJ-Praktikern musste begeistert und zusammengestellt werden.
- Ein mehrstufiger Projektplan wurde erstellt.
- Ein Budgetplan wurde festgelegt und laufend angepasst.
- Sponsoren wurden angeschrieben, Zusagen erhielten wir von
  - Ortsbürgergemeinde, Straubenzeller Fonds
  - EGK-Gesundheitskasse
  - Bäckerei Frei
  - Printlounge GmbH
  - Verein Jin Shin Jyutsu Österreich  
(Das Projekt wurde von mehreren österreichischen Vereinsmitgliedern begleitet. Die Präsidentin Susa Hagen aus Salzburg besuchte den Anlass als Ehrengast.)
- Ein Logo, ein Slogan, ein Hauptmotiv und eine grafische Sprache wurde entwickelt.
- Werbetrucksachen und Infomaterial wurde konzipiert, ausformuliert, gestaltet und gedruckt.
- Als Hauptreferent für den Eröffnungsabend wurde Dr. med. Michael Wirnsperger gewonnen.
- Aufgaben und Einsatzpläne wurden definiert, auf Machbarkeit geprüft und umgesetzt.
- Die Eventinfrastruktur mit Empfang, Saal, Küche, Nebenräumen, Stände für Sponsoren, Beschriftung, Bestuhlung, Liegen, Verpflegung etc. wurde organisiert, ausgestaltet und belebt.
- Am Freitagabend, am internationalen Tag des Jin Shin Jyutsu, besuchten über 130 Personen die Eröffnung mit Vortrag und gemeinsamen Fingerhalten.
- Am Samstag konnten sich die Besucher nach zwei Impulsvorträgen strömen lassen.
- An 13 Liegen strömten 21 Ostschweizer Praktiker und Praktikerinnen insgesamt über 120 Personen.
- Gute Organisation und ansteckender Enthusiasmus des Helferteams liess eine wunderbare Atmosphäre entstehen.
- Positive Feedbacks über mehrere Tage und Wochen nach dem Anlass zeigen eine nachhaltige Wirkung des Erlebten bei Besuchern, Unterstützern und dem Helferteam.



damit das  
**GRATULATION !**  
 - Professionell organisiert  
 - tolle Atmosphäre  
 - entspannter Ablauf  
 - man spürt euer Herz  
 - bin beeindruckt  
 S. O. Hagen  
 (JSA ÖSTERREICH)



Das erste «Hands On» ist nun Geschichte. Doch der überaus grosse Erfolg und der Mut vieler, das Erfahrene in den Alltag zu übernehmen und selber aktiv zu werden ruft nach einer Fortsetzung. Deshalb werden wir bis zum Schweizer Praktikertreffen am 1. April 2017 unser ausgearbeitetes Konzept mit Bildmaterial und Filmausschnitten dokumentiert vorstellen, so dass das Projekt «Hands On» von engagierten JSJ Praktikerinnen und Praktikern übernommen werden kann. Unser Wunsch ist es, dass «Hands On» über die Stadtgrenzen von St.Gallen hinaus Verbreitung findet.

Iva Herzmann und Hedi Zengerle

## Stimmen aus dem «Hands On» Helferteam

«Nach dem «Hands On» Anlass war ich sehr beflügelt und bestärkt, mich weiterhin noch intensiver mit Jin Shin Jyutsu zu befassen. Das gemeinsame Erleben und Weitergeben von Jin Shin Jyutsu gab mir Mut, 2 Kurse zum Thema «Strömen im Alltag» auszuschreiben. Nach wenigen Tagen waren beide Kurse ausgebucht. Die Vernetzung unter den PraktikerInnen erlebe ich sehr bereichernd. Der Austausch von Erfahrungen, das gegenseitige Unterstützen und gemeinsame Hinaustragen des Jin Shin Jyutsu trägt Früchte und macht grosse Freude.»

Tanja Zimmermann  
JSJ-Praktikerin, St.Gallen

«Just auf die Begegnungstage von «Hands On» in St. Gallen Bruggen habe ich mein erstes Visitenkärtchen drucken lassen und aufgelegt, quasi mich sichtbar gemacht. Und als hätte dieses Heraustreten eine unsichtbare Wirkung, habe ich nun die Erfahrung machen dürfen, dass Bekannte sich bei mir erkundigten, ob sie bei mir Jin Shin Jyutsu lernen könnten. Dies aufgrund der kurzen Zeitungsnotiz im St.Galler Tagblatt über «Hands On» oder einfach, weil sie und ich nun bereit zu sein scheinen.»

Beatrice Meier  
JSJ-Praktikerin, St.Gallen

Impulse erhalten und weitergeben

«Hands On» hat viele Menschen berührt und ihnen zu neuen Impulsen verholfen. So auch mir. Ich war – und bin es noch – überwältigt vom regen Interesse und der grossen Zahl an Besuchern, die sich an den beiden Tagen im Pfarreizentrum eingefunden haben.

Aufgrund einer Anfrage anlässlich des «Hands On» durfte ich schon 3 Wochen später einen ganzen Nachmittag über Jin Shin Jyutsu erzählen und natürlich den einen oder anderen Selbsthilfegriff zum Thema Stärkung des Immunsystems weitergeben.

Die Auseinandersetzung mit diesem Thema hat mir einmal mehr gezeigt, wie EINFACH und WIRKUNGSVOLL Jin Shin Jyutsu doch ist respektive sein kann. Der Grundstein ist gelegt, ich werde mich mit Freuden weiteren Themen widmen.

Herzlichen Dank den drei Initiantinnen Iva Herzmann, Hedi Zengerle und Tanja Zimmermann, die das Projekt «Hands On» mit viel Einsatz ins Leben gerufen und damit die Möglichkeit geschaffen haben, uns zu vernetzen.»

Daniela Müller  
JSJ-Praktikerin, Uzwil



## Amma in der Schweiz



Schon zum 30. Mal besuchte Amma 2016 vom 21. bis 23. Oktober die Schweiz, dieses Jahr wieder in den Eulachhallen in Winterthur. Es war der grösste Event mit Amma seit den Anfängen 1986. Amma gibt allen Besuchern, die möchten, Darshan. Ein umfangreiches Rahmenprogramm begleitet jeweils diesen Anlass. So gehört – schon zur Tradition geworden – ein Massagebereich in der Eventhalle zum begleitenden Angebot. In Winterthur stehen dazu 6 Einzelkabinen zur Verfügung. Jede ist individuell ausgestaltet. Ein ganzes Team von Therapeuten stellt seine Zeit zur Verfügung, um Menschen eine Behandlung erleben zu lassen, während der Erlös vollumfänglich an die UNO-Organisation „Embracing the World“ fliesst. Auch dieses Jahr war Jin Shin Jyutsu wieder sehr gefragt. JSJ-Praktikerinnen und Praktiker durften viele Behandlungen durchführen – Menschen strömen und mit Jin Shin Jyutsu bekannt machen. Es war eine wunderbare und sehr befriedigende Art, mit Jin Shin Jyutsu Erfahrungen zu sammeln. Viele spannende Begegnungen und Gespräche waren eine weitere willkommene Bereicherung. Amma kennt Jin Shin Jyutsu und fördert diese Kunst. So gab es dieses Jahr auch Kurse in Amritapuri, Ammas Heimatort in Kerala, Indien.

Herbert Schrepfer  
JSJ-Praktiker, Abtwil



### Save the Date

### Schweizer Jin Shin Jyutsu Praktikertreffen

**Samstag, 1. April 2017 in Bern**



Detaillierte Infos werden im nächsten Newsletter publiziert.



## Sadaki Kato in Bonn

Vom 27. Oktober bis zum 1. November 2016 konnten in Bonn die Jin Sin Jyutsu Studierenden zum ersten Mal die Ausführungen von Sadaki Kato mit deutscher Übersetzung geniessen. Die Vorfahren-Galerie auf dem Lehrerpult liess erahnen, dass Sadaki beiden Seiten verpflichtet ist – seinem Vater Haruki Kato wie auch Mary Burmeister, beide Schüler von Meister Jiro Murai. Nach fünf Tagen war uns allen klar: Sadaki ist ein wahrer Brückenbauer zwischen Ost und West.



Seinen Unterricht untermalte Sadaki Kato mit Humor und interessanten persönlichen Beispielen. Besonders gut gefallen hat mir seine gut strukturierte Tagesgestaltung mit übersichtlichen Folien. Er zeigte einen wunderbaren geschichtlichen Verlauf des Jin Shin Jyutsu auf und vermittelte uns sehr viel altes Wissen (Kojiki). Das Körperlesen demonstrierte er vor laufender Kamera mit Grossbildübertragung in den Saal, damit auch alle einen guten Blick auf die wesentlichen Details hatten. Er legte grossen Wert darauf, dass die auffälligen Zonen am Körper in einer Skizze aufnotiert werden und liess uns das in Gruppen an den Liegen üben. Die Strömrunden waren dann eher kurz, jedoch sehr intensiv.



Die Organisatoren auf einem Bild: Ute Xander (Bonn), Christine Eschenbach (Berlin), Klaus Rainer Bösch (Bonn), Eva Hackl (Wien), Hedi Zengerle (Vorarlberg), Elisabeth Reich (Bozen), Marianne Lörcher (Liechtenstein), Brigitte Purner (Tirol), Susa Hagen (Salzburg).

Mit 67 Personen war der Kurs sehr gut besetzt. Die Teilnehmer kamen aus Deutschland, Österreich (14), Schweiz (4), Fürstentum Liechtenstein (2), Italien(1) und den Niederlanden (1). Neben Petra Elmendorff und Waltraud Riegger, die die Übersetzerin Oriko aus Hamburg über ein Jahr gecoacht haben, hatten sich viele Organisatoren eingefunden, die man persönlich kennen lernen konnte.

Für mich haben so einige Namen endlich Gesichter bekommen, so z.B. Anke Oltmann (Ström-  
kalender), Christine Eschenbach (Herausgeberin Main Central), Friedl Weber (Buchautorin) oder  
Dr.med. Christoph Roggendorf (Dissertation Akkupunktur und JSJ – ein Vergleich). Äusserst  
wertvoll an dieser mehrtägigen intensiven Weiterbildung war das Austauschen von Ideen, das  
Vereinbaren von Terminen und das gegenseitige Vernetzen. Eine richtige Jin Shin Jyutsu Börse, die  
durchaus noch ausbaufähig wäre, wenn alle PraktikerInnen ihre Visitenkarten und Ausschreibungen  
aufgelegt hätten.

### **Alle an einem Tisch**

Die wunderbare Stimmung im Vortragssaal mit guter Akustik und Videoübertragung wurde bei uns  
im Hotel Mercedes noch getoppt. Unter demselben Dach (Stern!) hatten Dozenten, Lehrerinnen,  
Organisatorinnen und Studenten ihre Unterkunft gebucht, sind sich familiär begegnet und konnten  
die Diskussionen schon beim Frühstück jeweils aufnehmen. Eine echte Gemeinschaft des Jin Shin  
Jyutsu!



Sadaki Kato wird im Jahr 2017 in Freiburg im Breisgau wieder einen Kurs geben. Es ist schön,  
dass die Zeit reif ist, altes Wissen zu teilen und an die Basis weiterzugeben. Sinnbildlich haben wir  
bei der Abreise am Hauptbahnhof in Bonn folgendes Bild gesehen:



Iva Herzmann  
JSJ-Praktikerin, St.Gallen





# Hintergrundthema

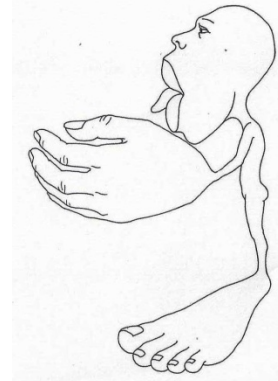
## Warum Fingerströmen so effizient ist

Noch nie habe ich ein negatives Feedback über das Fingerströmen bekommen. Das Strömen der Finger löst bei den meisten Menschen Gefühle der Ruhe, der Harmonie aus. Ich fühle mich ausgeglichen, im Körper spürt man ein wohliges Gefühl. Zudem gibt es so viele Gelegenheiten, wo man auch diskret seine Finger strömen kann: im Zug, im Bus, vor dem Fernseher, usw. Hier ein Zitat von Mary Burmeister:

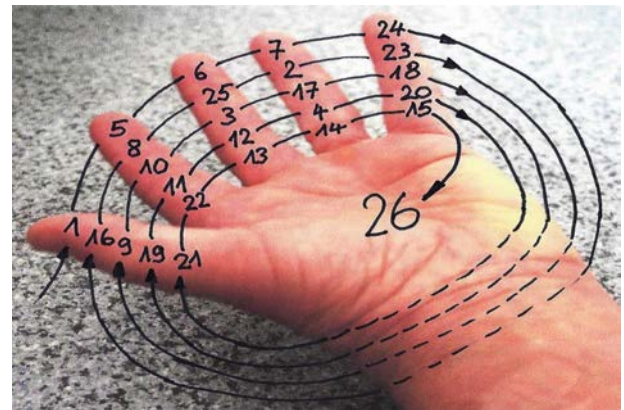
**„Einstellung ist der Schlüssel unserer Harmonie mit dem Universum. Jeder Finger und jeder Daumen ist ein einfacher Schlüssel zur Harmonisierung unserer Einstellungen. Deshalb ist es beruhigend zu wissen, dass wir alle jederzeit die „Werkzeuge“, derer wir bedürfen, um mit dem Universum im Einklang zu sein, bei uns haben: unsere Daumen und Finger.“**

Seine Finger zu halten ist ja eine sehr einfache Haltung, die trotzdem sehr viel auslösen und bewirken kann.

Warum das so ist, darüber möchte ich nachfolgend nachdenken. Unsere Fingerkuppen sind die Areale, die pro cm<sup>2</sup> am dichtesten mit Sensoren der Nerven ausgestattet sind (pro Fingerkuppe ca. 700 Rezeptoren). Gerade die Sensoren der Tastnerven sind ein äusserst leistungsfähiges Instrument, das uns ermöglicht, mit geschlossenen Augen zwei ähnliche Münzen einwandfrei voneinander zu unterscheiden. Unsere Hände und Finger erlauben eine Vielzahl von Bewegungen, die auch mit grossem Druck ausgeführt werden können. Eine grosse Leistung erbringen „Schnellschreiber“ mit bis 750 Zeichen pro Minute (Weltmeister), während von einer Sekretärin ca. 200 Anschläge pro Min. erwartet werden. Wir haben wörtlich und übertragen viel Kraft in unseren Händen. So erstaunt es nicht, dass die Steuerung unserer Hände ein sehr grosses Areal im Gehirn beansprucht. Dies zeigt der kleine Homunculus, mit seinem Gehirn als Körper abgebildet, eindrücklich.

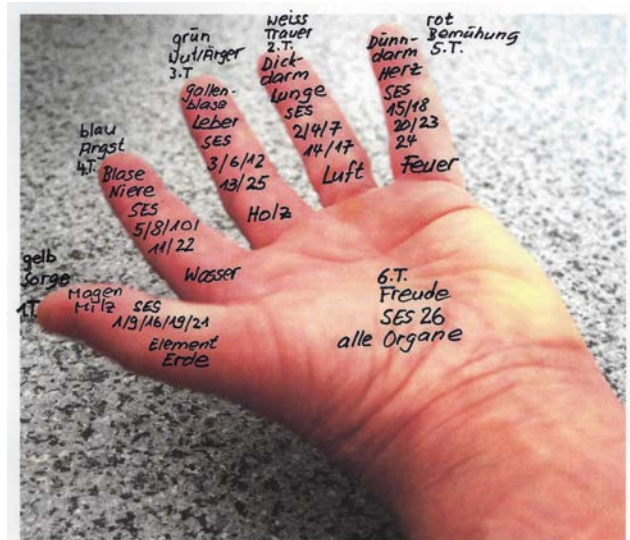


→ Wenn wir der Reihe nach alle Finger einer Hand strömen, begeben wir uns auf eine Reise von SES 1 bis SES 26. Dieser Zusammenhang ist im Fingerkreislauf der SES dargestellt. Wir harmonisieren mit dem Fingerströmen gleichzeitig alle SES. Der Fingerkreislauf ordnet jedem Finger eine Reihe von SES zu.



→ Unsere Finger sind das wohl differenzierteste Werkzeug, das die Schöpfung uns geschenkt hat.

So erstaunt es nicht, dass unsere Finger mit einer Vielzahl von verschiedenen Merkmalen, die unser Leben prägen verbunden sind. Zu jedem Finger gehört eine der 5 Grundeinstellungen. Jeder Mensch lebt sein persönliches Muster an Ausprägungen dieser 5 Grundeinstellungen. Strömen wir nun unsere Finger, harmonisieren wir damit, was uns beschäftigt: Ängste in ihrer persönlichen Entfaltung, Sorgen mit all ihren Gesichtern, aber auch unsere Wut und Aggression, (auch jene die wir unterdrücken, nicht leben mögen), die Trauer, und die



Angelegenheiten unseres Herzens, (worum wir uns bemühen, unsere Visionen). Die Einstellungen zu den Fingern sind völlig unabhängig voneinander in verschiedenen Kulturen bekannt und werden entsprechend genutzt.

→ Das Leben ist eingebettet in den Kreislauf der Tiefen. Wir kommen aus dem Licht, es ist unser Elixier zum Leben, und wir bewegen uns wieder zum Licht hin, wohin wir letztlich zurückkehren. Da jeder Tiefe ein bestimmter Organfunktionskreislauf zugeordnet ist, erreichen wir mit dem Fingerströmen auch jeden dieser Kreisläufe. Strömen wir z.B. den Mittelfinger, harmonisieren und unterstützen wir auch den Kreislauf der Leber- und Gallenblasenfunktionsenergie. Leber und Gallenblase reagieren ja auf unsere Wut und Aggression. Auf diese Weise können wir auch direkt Disharmonien in einzelnen Organen über das Fingerströmen ausgleichen.

→ Eine zentrale Aussage an einem Kurs war: „Jeder Mensch hat Hände zum Heilen“. Von unsern Fingerkuppen gehen starke Energien aus. Dabei hat jeder Finger seine eigene Schwingung. Sie drückt sich u.a. aus in der zugeordneten Farbe, dem Element oder der Zahlschwingung. So ist z.B. dem Kleinen Finger das Element Feuer zugeordnet, das zur 5. Tiefe gehört und unser individuelles Seelenfeuer nährt. Wir drücken dies aus durch unsere Begeisterung, wir sagen dann, wir sind Feuer und Flamme für eine Sache. Wir können aber mit diesen Energien andere Menschen erreichen, ihre Aura spüren, ihnen helfen.

→ Wir können aber über die Finger in erster Linie uns selber helfen. Viele Beschwerden und Disharmonien haben ihren Ursprung in unserer Wirbelsäule. Viele Menschen sitzen den ganzen Tag bei der Arbeit, abends sitzen viele wieder – nun vor dem Fernseher oder am PC. Der Körper schreit nach Bewegung. Disharmonien in der Wirbelsäule haben oft Auswirkungen in den einzelnen Organen. Auch hier helfen uns unsere Finger weiter. Jeder Finger ist mit bestimmten Wirbeln verbunden. So können wir über die Finger unserer ganze Wirbelsäule harmonisieren.

→ Wenn wir ganze Ströme ausführen, muss der/die Strömende diese entspannt ausführen können. Hier können einzelne SES immer durch den zugeordneten Finger ersetzt werden. Dies bedeutet oft eine grosse Hilfe, vor allem wenn eine Person sehr gross ist.

→ Mit unsern Finger drücken wir eine ganze Reihe von Aussagen und Gesten aus. Römische Kaiser entschieden mit dem Daumen über Leben und Tod. „Daumen hoch“ bedeutet Zustimmung, Anerkennung, Begeisterung, „Daumen tief“ Ablehnung. Mit dem Zeigfinger zeigen wir in eine Richtung oder mahnen. Jeder Finger besitzt seine typischen Botschaften.

→ Dass unsere Hände und Finger ein kraftvolles Werkzeug sind, zeigt sich auch an der Vielzahl von verschiedenen Möglichkeiten, wie sie eingesetzt werden. So gibt es ganz unterschiedliche Therapien oder Behandlungsformen: Shiatsu – Reflexzonenmassage – Manualtherapie – viele verschiedene Mudras – Akupressur – Osteopathie – verschiedene Formen von Massage – usw. In allen Formen sind es aber immer die gleichen Elemente, mit denen jemand arbeitet: die Berührung – Druck – Wärme – Tasten – Streichen oder einfach nur Halten. Und in jeder Form fließt Energie von einem Menschen zum andern und auch wieder zurück. Und immer empfinden wir eine solche Berührung als ganzheitliches Erlebnis auf allen Ebenen unseres Seins. Es verbindet die zwei Menschen.



**→ Schenken wir täglich unsern Händen und Fingern Aufmerksamkeit – sie geben es uns tausendfach wieder zurück!**

Herbert Schrepfer  
JSJ-Praktiker, Abtwil

## Die SES und einige Zuordnungen

Jedem SES ist ein Finger zugeordnet. In einem Strom kann nun ein SES durch den entsprechenden Finger auf der gleichen Seite substituiert werden: z.B. wenn zwei SES bei einer grossen Person weit auseinander liegen: z.B. im 4er Strom SES 4 und SES 7. Hier kann man statt SES 4 auf den Ringfinger wechseln, um SES 7 besser zu erreichen.

Töne und Klänge basierend auf dem Grundton eines SES können mit ihrer Schwingung das SES ebenfalls bei der Harmonisierung unterstützen.

SES	Richtung Energie	Finger	Ton Schwing.	Farbe	Sinn, Bedeutung
1	↓	D	E	intensiv gelb	Urheber, allg. Führer
2		↑↑ Rf	Gis	blau	Freier Wille, Kraft
3		↑↑ Mf	Fis	grün	Verständnis, Ausgleich
4		↑↑ Rf	C	scharlachrot	Fenster zum Licht
5	↓	Zf	Cis	rot orange	Erneuerung, Wachstum
6	↓	Mf	D	orange	Gleichgewicht
7		↑ Rf	Dis/Es	hell orange	Sieg, Lebenskraft
8		↑ Zf	E	gelb	Rhythmus, Stärke
9		↑ D	-	allumfassend	Ende, Anfang eines Zyklus
10		↑ Zf	B	violett	Grenzenlose Lebenskraft
11		↑ Zf	Fis	grün	Loslassen
12		↑ Mf	Gis/As	eisblau	Dein Wille geschehe
13		↑ Mf	G	grünlich blau	Liebe deine Feinde
14	↓	Rf	Gis/As	blau	Gleichgewicht, Nahrung
15	↓	KI F	A	blau-violett	Freude, Lachen
16		↑ D	C	scharlach	Menschliches Handeln
17		↑ Rf	B	violett	Intuition, Aufbruch
18	↓	KI F	H	violett-rot	Körperbewusstsein
19	↓	D	-	weiss	Autorität, Führung
20	↓	KI F	C	scharlachrot	Zugang universelle Quelle
21	↓	D	A	indigoblau	Vertrauen ins Leben
22	↓	Zf	-	allumfassend	Vollständigkeit, Glück
23		↑ KI F	-	allumfassend	Wächter des Schicksals
24		↑ KI F	-	allumfassend	Friedensstifter
25		↑ Mf	-	allumfassend	Stiller Erneuerer
26		↑ HalFI	-	allumfassend	Der Direktor

## Buchbesprechungen

**Relia Wecker**

### **KREBS – Erfahrungen einer spirituellen Suche**

Alice Vincenz, Andiaast (GR), hat mich auf dieses Buch aufmerksam gemacht. Relia Wecker hat in ihrer Region gelebt und beschreibt wie sie in Kontakt mit Jin Shin Jyutsu gekommen ist und wie es ihr geholfen hat. Hier findet man weitere Bruchstücke zur JSJ-Geschichte in Graubünden.

#### **Klappentext**

Eine ganz persönliche Geschichte, die Mut macht, seinen eigenen Weg zur Heilung zu finden. Die Autorin schildert mit lebendigen und klaren Worten ihren Weg, wie sie den Krebs zum Stillstand brachte. Mit viel Gespür und Sensibilität gelingt es ihr, Menschen, die mit der Diagnose Krebs oder mit einem anderen lebensbedrohlichen Leiden konfrontiert sind, auf der Suche nach einem eigenen Heilungsweg zu ermutigen. Die Aufforderung, das göttliche Selbst zu finden, aus dem eine unbeschreibliche Kraft und Ruhe wachsen kann, verbindet sie mit vielen wertvollen praktischen Empfehlungen. Vom ersten Schock der Diagnose bis hin zum Sieg und der Erkenntnis, dass in jedem selbst der Weg zur Heilung liegt, wird man hier Wegbegleiter einer außergewöhnlichen spirituellen Lebens- und Leidensreise. Relia Wecker hält den Leser mit ihrer Geschichte bis zum letzten Wort in Spannung und ruft jeden Betroffenen zum Umdenken über sein Leben auf.



**ISBN-10: 3363030444**

#### **Dissertation (2000) von Dr. med. Christoph J. Roggendorf**

Akupunktur und Jin Shin Jyutsu – zwei fernöstliche Heilmethoden im literarischen Vergleich

In Bonn beim Kurs von Sadaki Kato habe ich Christoph persönlich kennengelernt und konnte gleich seine Dissertation als PDF per Mail bestellen. Für 12 Euro schickt Christoph die Dissertation den Interessierten für persönlichen Gebrauch zu.

112 Seiten: ab Seite 55 Jin Shin Jyutsu, ab Seite 88 der Vergleich

**Kontakt: [paco\\_cgn@hotmail.com](mailto:paco_cgn@hotmail.com)**

Iva Herzmann  
JSJ-Praktikerin, St.Gallen



## Zum Newsletter

Sie erhalten die Ausgabe 15 des Newsletters Jin Shin Jyutsu Schweiz. Der erste NL erschien im Oktober 2011. Damit sind es nun schon 5 Jahre, in denen der NL JSJ Schweiz erscheinen darf. Mit dem 15. NL gibt es zum ersten Mal in einem Jahr einen vierten NL. Dies zeugt davon, dass die JSJ Gemeinschaft in der Schweiz lebendig und aktiv ist. Wo nichts läuft, gibt es bekanntlich auch nichts zu berichten! Danke für eure Mitarbeit! Wir freuen uns, wenn Praktikerinnen und Praktiker weiterhin aus ihrem Umfeld berichten und ihre Erfahrungen in den NL einfließen lassen.

An diesem NL haben mitgearbeitet:

Iva Herzmann, Beatrice Meier, Herbert Schrepfer, Hedi Zengerle, Tanja Zimmermann

Wir suchen für den NL A16 wieder spannende Berichte aus verschiedenen Regionen in der Schweiz, Strömerlebnisse, besondere Erfahrungen mit Strömen, auch Tipps.

Kritik und Anregungen, die helfen, den NL weiter zu entwickeln, sind ebenfalls willkommen.

Der nächste **NL Ausgabe 16 ist geplant im März 2017**. Beiträge, Kursausschreibungen, etc. müssen bis spätestens 15. Februar 2017 bei Herbert Schrepfer eintreffen.

Hinweis:

Bitte meldet zurück, wenn eure Email-Adresse sich ändert und ihr den NL weiterhin bekommen möchtet. Adressen von nicht zustellbaren NL muss ich gezwungenermassen aus dem Verzeichnis löschen.

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

**Wir wünschen unseren Leserinnen und Lesern eine lichtvolle und besinnliche Adventszeit!**



Die Weihnachtssterne in St. Gallen

