



JIN SHIN JYUTSU – NEWSLETTER SCHWEIZ

4. Ausgabe 2022

Innehalten - Reflektieren - Ausrichten



Bild: Nelly Kym

„Man kann sich entscheiden, zurück in Richtung Sicherheit oder vorwärts in Richtung Wachstum zu gehen. Wachstum muss immer wieder entschieden werden, Angst muss immer wieder überwunden werden.“

(Abraham Maslow)

Innehalten - Reflektieren - Ausrichten

Was für ein Sommer - gefühlt ist er für mich schon lange her. Träges T-Shirt, Eis essen und das Leben draussen in Parks oder in gemütlichen Kaffees geniessen.

Der Herbst - er fasziniert mich immer wieder mit seiner Farbenpracht und den unverwechselbaren Stimmungen. In keiner anderen Jahreszeit bringt ein Sonnenstrahl so viel zartes Glühen in die Natur und lässt alles zauberhaft erscheinen. Der Herbst ist der Vorbote der kalten und gemütlichen Zeit zu Hause, des Innehaltens und des Ausrichtens. Gerade in unserer schnelllebigen Zeit ist es wichtig, sich Ruhe zu gönnen. Nur in der Stille können wir zurück schauen was war, Innehalten und Reflektieren. Es ist der Moment der Besinnung und des bei sich Ankommens.

- Wie ist es in diesem Jahr gelaufen?
- Von was möchte ich mehr in meinem Leben?
- Was möchte ich loslassen und im alten Jahr zurücklassen?
- Was ist mir in meinem Leben wichtig?

Dies sind einige Anregungen, jeder kann für sich selbst seine für ihn wichtigen Fragen zusammenstellen.

Ich freue mich stets auf dieses Ritual beim zu Ende gehen eines Jahres. Wir dürfen Innehalten und uns (wieder) selbst finden, damit Altes aus dem vergangenen Jahr abgeworfen werden kann und Neues zugelassen. Somit wünsche ich Euch allen ein gutes Ausrichten für das neue Jahr 2023.



Text & Bild: Nelly Kym

«Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft zu Leben.»

Hermann Hesse



Bild: Daniela Buchs

Ausatmen - Loslassen

Innehalten – Reflektieren – Ausrichten - Wenn ich diese Worte höre, dann kommt mir als erstes die JSJ-Selbsthilfe in den Sinn. Ich ziehe mich zurück, nehme Zeit für mich. Ich befasse mich mit mir selbst und komme mit mir in Berührung.

Wo stehe im Moment in meinem Leben? Wie geht es mir dabei? Was brauche ich? Was kann ich gehen lassen? Welche Wünsche, Visionen, Träume habe ich? Lebe ich sie?

Ich habe zu diesem Thema eine Selbsthilfe-Sequenz zusammengestellt, die ich gerne mit euch teilen möchte.

1. Wir halten mit der linken Hand den rechten Daumen
2. Wir halten mit der rechten Hand den linken Daumen
3. Wir halten beide SES 19 (Ellenbogen) oder
linke Hand rechtes SES 19 + rechte Hand linkes SES 14 (Rippenbogen)
rechte Hand linkes SES 19 + linke Hand rechtes SES 14

4. RH auf obere Kopfmittle, linke Hand 3. Auge (zwischen Augenbrauen)
linke Hand auf Schambein
linke Hand auf Steissbein
5. Wir halten beide SES 8 (Knieaussenseite, Wadenbeinköpfchen), dabei liegen wir seitlich mit den Beinen angezogen. Auf diese Weise werden auch SES 1 (Knieinnenseite) und SES 6 (Fussspann, Fussinnenseite) geströmt. Dieser Schritt kann selbstverständlich auch im Sitzen geströmt werden.
6. Wir halten beide SES 15 (Leiste)

Was bewirken wir, wenn wir uns strömen?

Daumen

Wir harmonisieren unsere 1. Tiefe. Sie lässt unsere Wurzeln in die Erde wachsen und verbindet uns mit unserer Quelle (Himmel), unserem Ursprung. Wenn wir vertrauensvoll in unserer Mitte ruhen, und gelassen sind, können wir klar und lösungsorientiert denken.

Indem wir unsere Daumen halten, harmonisieren wir unsere Milzfunktionsenergie. Wir nähren und stärken unsere innere Sonne, unsere Lebensenergie, die für jegliche Vorgänge von Bedeutung ist. Wir harmonisieren ebenfalls unsere Magenfunktionsenergie, die sich um unsere Mitte sorgt.



Bildquelle: www.gluecksdetektiv.de

In dem wir unsere Daumen halten, strömen wir ebenfalls mehrere Sicherheitsenergieschlösser (SES):

SES 1: Wir atmen aus, lassen alles los, was wir nicht mehr brauchen, alle überflüssigen Gedanken, wir kommen zur Ruhe, zu uns selbst. Wir halten inne.

SES 9: Es hilft uns Altes abzuschliessen, damit wir den Samen für das Neue setzen können. Wir verarbeiten und reflektieren das Geschehene, behalten die schönen Erinnerungen in unserem Herzen, alles andere lassen wir in der Vergangenheit.

SES 16: Alte, festgefahrene Muster brechen auf und es entsteht Platz für Neues. Die 16 gibt uns auch die Kraft zu uns selbst zu stehen, unser Eigenes umzusetzen, uns auszurichten. Sie verbindet die Vermittler- und die Betreuerenergie, d.h. die Energien von Handlung und Intelligenz werden verbunden.

SES 19: Wir helfen der Verdauung auf allen Ebenen. Sie unterstützt also den gesamten Prozess des Verdauens, Verarbeitens, Reflektierens von jeglichen Informationen wird unterstützt. Die 19 ist auch ein wichtiges Sicherheitsenergieschloss für die Aus- und Einatmung. M.B. sagte einmal: «Wenn unser Atem in Harmonie ist, ist unser ganzes Wesen in Harmonie.»

SES 21: Es hilft uns, uns aus der geistigen Gefangenschaft zu befreien, unsere Einstellungen loszulassen, alte Glaubens- und Gedankenmuster, die nicht mehr passen, gehen zu lassen. Wir löschen sozusagen die alten Programme auf unserer Festplatte und laden neue darauf. Worauf lege ich meine Aufmerksamkeit? Welche Gedanken habe ich?

SES 19: Autorität und Führerschaft

Die 19 öffnet die gesamte Taillenebene. Wir harmonisieren die absteigenden Energiemuster, d.h. wir helfen der Entgiftung, der Reinigung, das Alte, was nicht mehr zeitgemäss ist, darf gehen. Wir atmen aus.

Und es werden die aufsteigenden Energiemuster harmonisiert, d.h. wir helfen der Regeneration, wir können das Neue und die Fülle empfangen. Wir atmen ein.

Mit der 19 verbinden wir auch die rechte Körperseite mit der linken und umgekehrt, somit sprechen wir die Vermittlerenergie an, die uns hilft in Handlung zu kommen und im Fluss zu bleiben.

Wenn wir die beiden 19er halten, helfen wiederum drei wichtigen Sicherheitsenergieschlössern:

SES 9: Ende eines Zyklus, Anfang eines neuen.

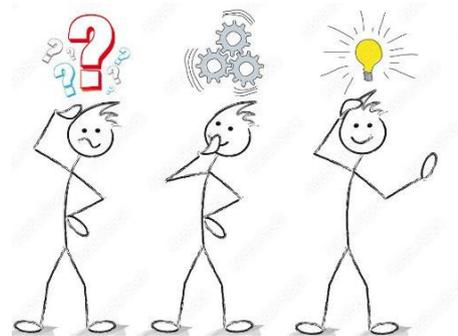
Die Zahl 9 harmonisiert die 2. Tiefe. Sie bringt Körper, Seele und Geist in die Balance. Sie hilft loszulassen, bringt uns in die Klarheit, ins Hier und Jetzt, sodass wir Kraft schöpfen, um in unserem Leben ein neues Kapitel aufzuschlagen zu können. Damit wir uns ausrichten können, brauchen wir das Gleichgewicht in uns selbst, als auch die innere Klarheit.

Zur 2. Tiefe gehört die Lungenfunktionsenergie, der physische Atem der auch kleiner Lebensatem genannt wird. Sie stärkt den Willen zum Sein, sie gibt uns die Kraft anzupacken, zuzupacken, Verantwortung zu tragen. Die Lungenfunktionsenergie hilft uns unseren Raum zu nehmen, für das was wir wirklich brauchen. Z.B. sich Zeit für sich und seine Visionen zu nehmen.

Ebenfalls dazu gehört die Dickdarmfunktionsenergie. Sie hilft Altes und Unbrauchbares auszuschleiden und bewahrt die Wertvollen Dinge für uns auf. Diese Organfunktionsenergie gibt uns auch die Kraft mithilfe unserer fünf Sinne das Leben freudvoll zu erfahren und unsere Talente umzusetzen.

Die 2. Tiefe hat auch sehr viel mit Beziehung, Verbundenheit, Austausch und Kommunikation zu tun. Bin ich mit mir in Beziehung? Fühle ich mich angebunden? Bin ich mit meiner Umwelt verbunden, im Austausch? Bin ich in Kommunikation mit meiner inneren Stimme?

Mary Burmeister schreibt der 2. Tiefe den Intellekt, die Gedanken und den gesunden Menschenverstand zu. Er ist notwendig für den Prozess des Analysierens, Reflektierens, der Verarbeitung aller Informationen und für die Ausrichtung neuer Ziele.



Bildquelle: Stock-Vektorgrafik / Adobe Stock

SES 14: Gleichgewicht und Nahrung.

Die 14 hilft uns das Leben auf allen Ebenen zu verdauen, zu verarbeiten, zu reflektieren. Was nährt mich? Was kann ich essen? Was kann ich verdauen? Was berührt mich? Was gibt mir Kraft?

Alles, was mir guttut, lasse ich in mich hinein und integriere es. Alles, was mir fremd ist, was mir schadet, lasse ich wieder los.

SES 23: Herr des menschlichen Schicksals, Aufrechterhalten des einwandfreien Kreislaufs

Die 23 ist das einzige Sicherheitsenergieschloss der 4. Tiefe. Wir harmonisieren damit die Angst, welche der Kern aller Einstellungen ist. Wir können mutig unser Potential entfalten, unsere Fähigkeiten und Talente verwirklichen, sodass wir im Gleichgewicht mit unserem Lebensplan sind.

Quickie des Zentralstroms

Wir verbinden uns mit dem grossen Lebensatem, mit unserem göttlichen Anteil in uns, mit dem ICH BIN. Wir stärken unsere 6. Tiefe, unsere Hauptzentrale, welche uns

aufrichtet und hilft uns auch auszurichten. Wir sind die Regisseure unseres Lebens.

Zur 6. Tiefe gehört der Zwerchfellstrom. Er ist einerseits mit den himmlischen Welten verbunden, andererseits gut in der Erde verankert, er nimmt wahr. Eine klare Wahrnehmung ist ebenfalls wichtig bei der Reflexion und für die Ausrichtung.

Die dazugehörige absteigende Organfunktionsenergie ist Nabelenergie. Sie verbindet uns mit unserer übersinnlichen Wahrnehmung, so dass wir sie im Leben zum Wohl aller anwenden können. Die Nabelfunktionsenergie schenkt uns das Vertrauen, dass wir alles erhalten, was wir brauchen. Sie nährt die Beziehung sowohl zu uns selbst als auch zu den anderen und lehrt uns die bedingungslose Liebe. (Selbsthilfe, Text 2, Seite 31)

Die Verbindung Kronenchakra und 3. Auge (1. Schritt des Hauptzentralstroms) hat einen Bezug zur 5. Tiefe. Der Herzstrom tritt in der oberen Kopfmittle in den Hauptzentralstrom ein. Er steht für unser Feuer, unsere Begeisterungsfähigkeit. Wenn wir für eine Sache brennen, dann richten wir uns automatisch darauf aus. Im Bereich des 3. Auges tritt der Dünndarmstrom ein. Er hat die Aufgabe, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Somit hilft er uns im Prozess des Analysierens und Reflektierens und schenkt uns Klarheit für unsere Ausrichtung. (Text 2, Seite: 43)

Die Verbindung Kronenchakra und Schambein harmonisiert alle absteigenden Energiemuster. Wir helfen der Ausatmung, der Reinigung, der Klärung. (SHB 2 M.B., Seite 10)

Die Verbindung Kronenchakra und Steissbein harmonisiert alle aufsteigenden Energiemuster. Wir helfen der Einatmung, der Regeneration, der Erneuerung. (SHB 2 M.B., Seite 10)

Wir stärken unsere Antriebskraft, unsere Stabilität auf allen Ebenen. Mit Freude und Zuversicht gehen wir unseren eigenen Weg.



Bildquelle: Pixabay

SES 8: Rhythmus, Stärke, Frieden

Die Zahl 8 harmonisiert die 3. Tiefe. Sie hat eine enge Verbindung zum Vermittlerstrom. Sie hilft uns, in die Handlung zu kommen und in unsere Schöpferkraft. Was möchte ich in meinem Leben erschaffen? Was will ich erleben?

Zur 3. Tiefe gehört die Leberfunktionsenergie. Sie steht für unsere Wünsche, Visionen und Träume. Wenn sie stark und in Harmonie ist, sind wir gute Visionäre und Planer.

Ebenfalls dazu gehört die Gallenblasenfunktionsenergie. Sie hilft uns Entscheidungen zu treffen, so dass wir unsere Visionen und Träume verwirklichen können.

Beide stehen auch für Flexibilität, d.h. sie geben uns auch die Fähigkeit, jederzeit wieder loszulassen und zu wechseln (liegende 8), also unsere Richtung zu wechseln und uns neu auszurichten, so dass wir immer im Einklang mit dem kosmischen Rhythmus bleiben.

SES 1: Urbeweger

Die 1 ist ein Sicherheitsenergieschloss der 1. Tiefe. Hier werden auch die Betreuerströme geboren. Indem wir unsere SES 1 halten, bringen wir sie in Bewegung. Wir helfen somit unseren beiden Seiten, sodass wir nicht einseitig werden, sowohl körperlich als auch geistig.

Zur 1. Tiefe gehört wie bereits erwähnt die Milzfunktionsenergie. Sie hilft uns, dass wir uns in unserem Körper wohl, zu Hause und genährt fühlen.

Dazu gehört auch die Magenfunktionsenergie. Sie hilft uns alle Informationen auf allen Ebenen zu verarbeiten, zu verdauen, zu integrieren, sodass wir mit Klarheit und Gelassenheit denken können.

Beide nähren unseren Körper, unseren Tempel, der für uns das Leben in all seinen Facetten und mit allen Gefühlen erfahrbar macht. Er ist das Tor zum Bewusstsein.

SES 6: Gleichgewicht und Unterscheidungsfähigkeit

Die Zahl 6 harmonisiert die 4. Tiefe Wie bereits erwähnt, harmonisiert sie all unsere Ängste und hilft uns, unsere Lebensaufgabe zu erfüllen.

Zur 4. Tiefe gehört die Nierenfunktionsenergie. Sie steht für die Transformation, für das Prinzip 'Stirb und Werde'. Sie hilft uns zu erneuern, zu kreieren.

Die dazugehörige absteigende Organfunktionsenergie ist die Blasenenergie. Sie schenkt uns geistige sowie emotionale Klarheit und Wachheit für unsere Entscheidungen. Sie gleicht aus.

Beide stehen auch für den weichen, sanften und geschmeidigen Fluss des Lebens und werden selbstverständlich auch durch das SES 23 harmonisiert.

SES 15: Lachen, wasche unsere Herzen mit Lachen

Die 15 hilft uns, das Leben spielerisch anzugehen und unsere Ideen, Visionen und Träume in die Tat umzusetzen.

Ich könnte noch vieles mehr schreiben. Jin Shin Jyutsu kann ja so komplex sein! Alles ist mit allem verbunden. Die Anwendung ist jedoch ganz einfach. Meiner Meinung nach ist das Wichtigste, eine klare Absicht zu haben, denn die Energie folgt immer den eigenen Gedanken.

Ausatmen, loslassen.

Ich komme bei mir an, ich halte inne.

Ich reflektiere und richte mich mit Klarheit aus.

Nun wünsche ich euch viel Spass beim Strömen.

Herzliche Grüsse

Marietta Pini



Marietta Pini

Craniosacral Therapeutin
KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom

Autorisierte Jin Shin Jyutsu Praktikerin

In Böden 174, 8046 Zürich, Tel. 044 371 21 40

info@viva-gesundheitspraxis.ch, www.viva-gesundheitspraxis.ch

Noch eine Idee: Wir könnten uns auch gerne am Mittwoch, **14. Dezember 2022, 19.00 Uhr** per Zoom treffen und die Sequenz zusammenströmen. Ich würde sie in Form von einer Meditation anleiten. Es ist immer schön, ein kraftvolles Energiefeld zu schaffen. Wer Lust und Zeit hat, kann sich gerne bei mir melden bis 12. Dezember 2022.

E-Mail: info@viva-gesundheitspraxis.ch

Ich würde dann einen Zoomlink verschicken. Teilnehmerzahl ist beschränkt. Die Höhe des Energieausgleichs richtet sich nach der Anzahl Teilnehmer.

Erfahrung mit dem Finger-Zehen Strom

Seit vielen Jahren besuche ich Frau J. im Pflegeheim, um sie zu massieren.

Sie ist mittlerweile über 90 Jahre alt. Ihre Demenzerkrankung verhindert oft, dass sie mich erkennt. So auch bei meinem Besuch Anfang 2022.

Ich treffe sie schläfrig an. Sie fragt mich, wo wir hier denn seien. Da ich eine Maske tragen muss, ist es für sie vermutlich noch schwieriger, mich zu erkennen. Bald schläft sie ein.

Ich entscheide mich spontan, den Finger-Zehen Strom anzuwenden, was ich zuvor noch bei niemandem gemacht habe.

Nach ca. 15 Minuten öffnet Frau J die Augen, schaut mich direkt an und fragt, wie es denn meinem Mann gehe und ich soll ihm einen Gruss ausrichten. Und später fragt sie mich, ob mein Sohn noch mit der Italienerin zusammen sei. Dies hatte ich ihr ca. ein Jahr zuvor erzählt.

Dieses Erlebnis hat mich sehr berührt. Seitdem habe ich den Finger-Zehen Strom mehrmals zu Hilfe genommen.

Heidi Füllemann, St.Gallen

Internationaler Tag des Jin Shin Jyutsu 21.10.2022



Nach dem JSJ 5-Tage-Kurs in Gonten, Juli 2022 hat sich eine Gruppe von Erstteilnehmerinnen für eine Vertiefung und Repetition des Stoffes in meiner Studiergruppe zusammengefunden. Bald war klar, dass diese angehenden JSJ-Praktikerinnen auch ausserhalb des Familienkreises tätig sein wollen. Der Internationale Tag des Jin Shin Jyutsu hat sich für diese Gelegenheit sehr gut angeboten. Ich machte Werbung und teilte die interessierten Personen ein, um meine Praxis und den Kursraum für den Nachmittag von 14.00 bis 18.00 Uhr zu öffnen. An fünf Strömliegen wurde der 1er Strom oder der Milzstrom in Einheiten von 25 Minuten geströmt. Insgesamt konnten 16 Personen kostenfrei die wohltuende Wirkung des Jin Shin Jyutsu kennenlernen. Es gab Gäste, die in Genuss von zwei Einheiten kamen, weil nach ihnen der Platz noch frei war. Das Mudra Halten war unser krönender Abschluss.

Iva Herzmann, St.Gallen
und das junge Nachwuchs-Strömteam



Bilder: Iva Herzmann

Internationaler Jin Shin Jyutsu Tag mit Shakuhachi

Wir genossen einen schönen und stimmungsvollen Abend mit vielen positiven Rückmeldungen.

Mudras im Klang der Shakuhachi war das erste gemeinsame Projekt mit Isabel Lerchmüller, dipl. Musikerin / Querflötistin und Shakuhachispielerin.

Ich freue mich auf weitere gemeinsame Projekte.



Text und Bild: Renate Grassi

Einblicke in das Basis- training von Matthias Roth

Wie alles geschah: Pia erzählte mir im 2021 von ihrem Basistraining Modul 1 in Buochs mit Matthias Roth.

Wie schon oft, erfahre ich durch jemanden etwas, womit ich sofort in Resonanz bin.



Spätestens nach dem Besuch auf Matthias Webseite wusste ich eindeutig, diesen Menschen werde ich irgendwann kennenlernen.

Während der Coronazeit wurden einige Kurse, zu welchen ich mich angemeldet hatte, verschoben.

Im Frühjahr 2022 erhielt ich von Sonja Müller die Kursausschreibung für Modul 3.

Endlich ist es so weit: Gespannt erwarte ich den ersten Kurstag. Die Gruppe ist überschaubar. Es ist mir auf Anhieb wohl. Ich lausche interessiert Matthias Worten zu. Sofort spüre ich, genau diese Sprache, dieser Mix aus Metaphern und Vergleiche zu bekannten Philosophen, die unzähligen Welten in Welten, berühren mich. Ich bin begeistert von der Art, wie Matthias uns das bewegte Sein näher bringt. Mit seinen Fragen fühle ich mich eingeladen, mich einzulassen und mit mir in Kontakt zu treten.

Der Aufbau des Basistrainings Matthias führte uns über die Entstehung von der Blaupause zu den Organströmen und deren Aufgaben. Aufgrund seiner Erklärungen verstehe ich das eine oder andere in einem neuen Zusammenhang. Während Körperübungen oder im Austausch mit Modulbesucherinnen erlebe, erfühle und erspüre ich neue Einblicke im bewegten Sein des Jin Shin Jyutsus.

Auch beim Strömen weist uns Matthias an und erinnert uns, gewahr zu sein. Seine Art, uns die Organströme näher zu bringen, besteht aus einem Mix aus Bildern, Worten, Geschichten und spüren.

Das Ende des Kurses verblüfft

Wir strömen zu dritt, ohne die Pulse zu fühlen oder die Körper zu lesen. Die liegende Person erzählt in einem Satz, was sie aktuell bewegt. Die beiden strömenden Personen sind gewahr und wählen den aus ihrer Sicht passendsten Organstrom aus. Niemand spricht darüber. In jeder Gruppe haben die beiden Ströme absolut zusammengepasst. Alles hat sich miteinander verbunden und uns das Resultat der vergangenen 5 Tage Basistraining mit Matthias Roth vor Augen geführt und dieses Erlebnis im Herzen verankert.

Unsere Unterkunft

Bei sommerlichen Temperaturen haben wir bereits am Abend vor dem Kurs unsere Woodlodge auf dem Campingplatz in Buochs bezogen. Dieses kleine Häuschen aus Holz mit Küche, Dusche, WC und vier Schlafgelegenheiten lässt keine Wünsche offen.



Durch die ideale Lage waren wir schnell am See und in nur 10 Minuten beim Kurslokal. In diesen fünf Tagen haben wir erlebt, wie es vom Sommer auf einmal Herbst geworden ist. Wir

waren froh, dass es eine Heizung hatte. Die Nächte waren manchmal unruhig, aber auch romantisch, da es heftig regnete, was sich ganz anders anfühlte als zu Hause.

Weitere Infos über die Woodlodge und den Campingplatz findest du unter: www.campingplatzbuochs.ch

Der Kurs selbst fand in einem schönen Kurslokal, mit Blick auf den See, statt. In den Pausen und über den Mittag konnte wir uns am See erholen oder auch baden im See wäre möglich gewesen. Durch diese schöne Lage fühlten wir uns fast wie in den Ferien.



Ausflug in der reizvollen Umgebung

Am Samstag-abend nach dem Kurs machten wir zu viert einen Ausflug mit einer kleinen Wanderung zur Kapelle St. Jost in Ennetbürgen mit wunderbarer Aussicht.



Unser Dank gilt Sonja Müller (Kursorganisatorin) & Matthias Roth (Kursleiter)

Sonja Müller hat diesen Kurs mit viel Freude und Herzblut organisiert. Wir wurden verwöhnt mit Kaffee, heisses Wasser für Tee, Äpfel, was Süsses zum Knappern.

Sonjas Praxisräume befinden sich ganz in der Nähe dieses Kurslokals. Sie ist Organisatorin, JSJ Übersetzerin Französisch und Englisch. Zudem



bietet Sie Strömstage, Studiengruppe, Einführungskurse und Einzelsitzungen an.

Weitere Infos zu Sonja findest du auf Ihrer Homepage: www.sonjamueller.ch

weitere Infos über Matthias Roth findest du auf seiner Homepage: www.matthiasjsj.de



Verfasserinnen & Bilder:
Pia Fuchs & Barbara Moser

Erfahrung zu Kursen mit Carlos Gutterres und Wayne Hackett

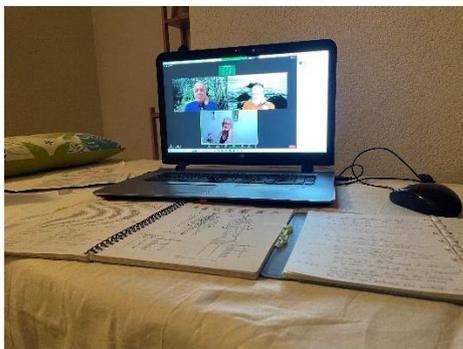
Seit bald 2 Jahren darf ich Online-Kurse für Carlos Gutterres aus Brasilien und Wayne Hackett aus Hawaii organisieren. Dies ergab sich, da Carlos vor bald 3 Jahren für einen 5-Tage-Kurs nach Appenzell kam. Wir blieben in Kontakt und so durfte ich «coronabedingt» Online-Kurse organisieren.

Dies war für alle neu und eine sehr bereichernde Erfahrung. Beim ersten Online-Kurs, bei welchem ich «nur» als Teilnehmerin dabei war, war ich überrascht, wie gut es mir während diesen Kurstagen ging. Dabei hatte ich mich nicht mal besonders oft gesträmt. Die Verbundenheit mit so vielen Gleichgesinnten weltweit hat mich stark berührt! Es war eine sehr spannende Erfahrung!

Meine Erfahrungen betreffend organisieren der Kurse mit den beiden sind nur positiv und unkompliziert. Ihr Motto ist: Es soll Freude machen! Sie bieten zwischendurch sogar kostenlose «Gathering with Friends» (Freundestreffen) an. Dabei möchte ich auch

Sonja Müller danken, welche die deutsche Übersetzung mit viel Herzlichkeit abrundet.

Ich weiss, dass die Online-Kurse nicht bei allen sehr beliebt sind. Ich empfehle es jedoch allen einmal auszuprobieren. Die Vorteile an den Online-Kursen sind, dass man die Kurse gemütlich von zu Hause aus, ohne Reisezeit und -spesen verfolgen kann. Ausserdem kann man die Aufzeichnungen mehrere Male nachschauen- und hören. Ich mache dies zum Beispiel oft beim Kochen oder anderen Arbeiten im Haushalt. Durch die Wiederholungen kann ich mir die Tipps besser merken.



Wer weitere Infos dazu möchte, darf sich gerne bei mir melden: manuela.jsj@bluewin.ch

Text & Bild: Manuela Streule

Da tanto tempo lo desideravamo ed è arrivato, si tratta del libro scritto da Waltraud Riegger Krause, pubblicato già diversi anni fa, che nel corso di quest'anno è arrivato nelle mani dei praticanti italofoni.

Può considerarsi un valido punto di riferimento per la pratica del trattamento di auto aiuto, sia per persone che si avvicinano al JJS, sia per chi già lo conosce.

Un testo completo, divulgativo, semplice che parte dalla riscoperta dell' antico Sapere, con la spiegazione della preziosità delle dita, dei Mudra e del Respiro, trattando in dettaglio i Flussi della Trinità, le Profondità, le Serrature Energetiche di Sicurezza e anche i 12 Flussi degli Organi

Grazie alle bellissime fotografie si capisce molto facilmente la posizione delle Serrature Energetiche di Sicurezza e anche gli 8 i Mudra sono facilmente praticabili.

Siamo grati per questa possibilità e vorremmo incoraggiare a tradurre e/o pubblicare altri testi in Italiano per favorire la conoscenza del nostro amato Jin Shin Jyutsu a più persone possibile.

Text & Bild: Sonja Meneghini

Regione Ticino

Finalmente un testo scritto da una grande maestra di Jin Shin Jyutstu tradotto in italiano, il suo titolo é :

Jin Shin Jyutsu

“ L'arte dell'autoguarigione mediante il tocco delle mani “



Goldregen

Japanisches Märchen

Irgendwo auf dem Lande lebte einmal ein alter Mann. Der ging eines Tages zur Stadt und kaufte sich dort einen alten, zersprungenen Topf. Er stülpte ihn sich auf den Kopf wie einen Hut und machte sich so auf den Heimweg.

Wenn ihn unterwegs die Leute fragten: «Alter, was willst du denn mit dem alten Topf machen?», sagte er nur: «Über meiner Badestube ist ein Loch im Dach, das will ich damit zudecken.»

Dies tat er dann auch. Bald darauf hatte er nachts einen merkwürdigen Traum. Er träumte, dass vom Himmel Goldstücke wie Regen herabfielen.

Als er dann am nächsten Morgen in seinem Garten einen Baum pflanzen wollte und dazu ein Loch in die Erde grub, fand er dort einen irdenen Topf. Er hob den Deckel des Topfes ab und sah, dass er bis zum Rand mit grossen und kleinen Goldstücken gefüllt war.

Obwohl ihn der Glanz des vielen Goldes fast blendete, dachte er doch bei sich: «Das Gold, das ich im Traum gesehen habe, kam als Regen vom Himmel herab und nicht aus der Erde, dies hier ist also nicht für mich bestimmt.»

Er setzte deshalb den Deckel wieder auf den Topf und schüttete wieder Erde darüber.

Dabei hatte ihn aber sein Nachbar beobachtet und belauscht. Der wunderte sich, was sein Nachbar dafür Selbstgespräche mit sich führte, und sah durch einen Spalt im Zaun, dass der Alte irgendetwas in die Erde vergrub.

Als der Alte dann wieder ins Haus gegangen war, stieg der neugierige Nachbar heimlich über den Zaun, schlich sich in den Garten und fand auch schnell die Stelle, die noch mit frischer Erde bedeckt war.

Als er dort grub, entdeckte auch er den Topf und dachte bei sich: «Aha, also diesen Topf hat der Alte hier vergraben.» Er hob den Deckel ab, um zu sehen, was in dem Topf sei.

Da war dieser bis oben gefüllt mit giftigen Schlangen, die sich darin wanden und ringelten. Darüber geriet er in grosse Wut und beschloss, sich an dem alten Nachbar für diese Enttäuschung zu rächen.

Er nahm den Topf mit den Schlangen. Dann stieg er auf das Dach des Nachbarhauses. Dort nahm er den alten Topf weg, der das Loch im Dach verdeckte. Dann schüttete er die Schlangen aus dem Topf durch das Loch in das Haus des Alten. Dabei rief er laut: «Da komm und sieh dir das an!»

Der Alte, der nichtsahnend und ruhig sein Abendessen verzehrte, sah aber einen Regen von grossen und kleinen Goldstücken vom Dach in das Haus herniederprasseln.

Er legte ruhig seine Ess-Stäbchen aus der Hand und sagte: «Ah, das ist gerade so, wie ich es im Traum gesehen habe. Diesmal kommt das Gold vom Himmel herab und ist daher für mich bestimmt.

Er freute sich darüber sehr, las die Goldstücke vom Boden auf und war nun ein reicher Mann, der seine Tage sorgenlos verbringen konnte.



Bild: Nelly Kym

Gedicht erhalten von: Dina Felder
Quelle: Aus der (unveröffentlichten) Sammlung jap.
Märchen von Rotraud Saeki
übersetzt nach gehörtem Erzählen.
© Rotraud Saeki

Was löst die Geschichte bei dir aus?

Halte innen, reflektiere und richte dich aus

Ritual

Eine spannende Reise in das Leben beginnt für mich mit einem Rückblick Richtung vergangenes Jahr. Die perfekte Zeit dafür ist für mich der Beginn der Rauhächte. Ende November nehme ich das Büchlein von Jeanne Ruland «Das Geheimnis der Rauhächte» zur Hand, und freue mich von Herzen auf eine stille und ruhige Zeit, um zu Reflektieren und innezuhalten. Beginnen wir einfach damit uns eine Auszeit zu nehmen, um altes loszulassen und eine neue Ausrichtung einzuladen.

Sorge dafür, dass Du nicht gestört wirst. Schaffe dir eine angenehme Atmosphäre, mit Kerzenlicht, einem lieblichen Duft, eine Tasse schmackhaften Tee.



Schliesse deine Augen und lasse das vergangene Jahr, Monat für Monat an Dir vorüberziehen.

Fragen dazu können sein:

1. Was war schön in diesem Jahr?
2. Was ist in diesem Jahr geschehen, wofür bin ich dankbar?
3. Was lasse ich zurück und was nehme ich mit ins neue Jahr?

Du kannst dir eine Collage machen, oder aufschreiben, was du mitnehmen möchtest ins neue Jahr um dich Auszurichten auf das, was dein Herz erfüllt.

Danach einen Zettel mit dem, was du alles loslassen möchtest, diesen kannst du im Feuer verbrennen, oder über einer Kerzenflamme aufgehen lassen.

Wenn du möchtest, kannst du nach dem Ritual noch Räuchern, zum Beispiel mit Salbei oder Thymian, beides sind reinigende Düfte. Bleibe noch eine Zeit in die Stille und lausche.

Murdra

Wenn man noch vom Jin Shin Jyutsu her eine Unterstützung einbauen möchte, kann die Daumeninnenseite auf den Ringfingernagel gelegt werden. Dies beruhigt, befreit und klärt den Geist.



Text und Bilder: Nelly Kym

Rezept

Nervenkekse

Gerade in der Weihnachtszeit – welche eigentlich eine ruhige und besinnliche Zeit sein sollte – sind wir häufig gestresst und die Nerven liegen blank.

Die herrlichen Nervenkekse von Hildegard von Bingen sind dann eine großartige Nascherei 😊 Für die Kekse braucht es nur wenige Zutaten und sind rasch gemacht.

Zutaten:

- ♥ 300 g Dinkelmehl
- ♥ 90 g Butter
- ♥ 70 g Rohrzucker oder Honig
- ♥ 50 g gemahlene Mandeln
- ♥ 10 g Zimt
- ♥ 10 g Muskat
- ♥ 2 g Nelken
- ♥ 1 Ei
- ♥ 1 Prise Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten mit ein paar Teelöffel Wasser zu einem Teig verkneten. Diesen stellst du 30 Minuten kalt. Dann rollst du den Teig 2-3 mm dick aus und stichst die Plätzchen aus. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech bei ca. 180°C backen für 10 – 15 Minuten.

Quelle: www.jahreszeitenkueche.de

ACHTUNG: Nicht mehr als 3-4 Kekse pro Tag verzehren (wegen dem Muskat)!



Bildung 2022 / 2023

In diesem Jahr finden in der Schweiz keine Kurse mehr statt. Gerne informieren wir euch bereits über angesagte Kurse im Jahr 2023. Auf www.jinshinjyutsu.de/de/veranstaltungen werden fortlaufend neue Kurse aufgeschaltet.

5-Tage-Kurse

Zürich, 10.-14. Mai 2023

Sara Harper (in englischer Sprache, mit deutscher Übersetzung)

Organisation/Infos: Benno Peter & Marietta Pini
Tel.: (0041) 44 371 21 40 info@viva-gesundheitspraxis.ch

Luzern (Buochs), 23.-27. August 2023

Chus Arias (in englischer Sprache, mit deutscher Übersetzung)

Organisation / Infos :
Sonja J. Müller +41 (0) 79 716 72 86
mail@sonjamueller.ch

Themen-Kurse

10.-12. Februar 2023 in Zürich mit Mona Harries

«Pulse lauschen und Körper lesen» (Deutsch)

Organisation/Infos: Benno Peter & Marietta Pini
Tel.: (0041) 44 371 21 40 info@viva-gesundheitspraxis.ch

21.-23. April 2023 in Luzern (Buochs) mit Petra Elmendorff

JIN SHIN JYUTSU und die Quanten – Philosophie (Deutsch)

Organisation / Infos :
Sonja J. Müller +41 (0) 79 716 72 86
mail@sonjamueller.ch

Selbsthilfekurse

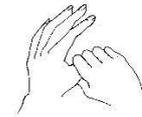


Bild: Selbsthilfebuch 1

Die Selbsthilfe ist im Jin Shin Jyutsu zentral. Viele autorisierte Jin Shin Jyutsu Selbsthilfelehrer*innen bieten regelmässig Kurse an um die Selbsthilfe fundiert an Interessierte weiterzugeben.

Aktuelle Kursausreibungen für die Selbsthilfe findet Ihr auf:

www.jinshinjyutsu.ch oder
www.jinshinjyutsu.de

Onlinekurse

Auf www.jinshinjyutsu.de findet ihr verschiedene Kursangebote.

Weitere spannende Angebote (*)

(*) Die Kurse bieten eine hohe Qualität, werden jedoch nicht angerechnet im Zusammenhang mit den Kurstagen zum autorisieren Jin Shin Jyutsu Praktiker.

Matthias Roth (*)

31.März -02.April 2023 in Zürich (Dietikon) mit Mathias Roth

Echte Verwandtschaft zwischen Zahlenströmen und Organfunktionsenergie

<https://matthiasjsj.de/termine>

Organisation/Infos: Benno Peter & Marietta Pini
Tel.: (0041) 44 371 21 40 info@viva-gesundheitspraxis.ch

Carlos Cutterres und Wayne Hackett (*)
<https://beyourdream.com.br>

16./17.18. Dezember online Webinar: «2023 in unseren Händen»

weitere Infos bei Manuela Streule:
manuela@troeckli.ch

Informationen für Praktiker* innen

Safe the date: 25.03.2023



EINLADUNG
zum
SCHWEIZERISCHEN JIN SHIN JYUTSU PRAKTIKERTREFFEN
25. MÄRZ 2023, ST. GALLEN

Wir vom Team Otschwab freuen uns, Euch im März in St. Gallen willkommen zu heissen.
Die definitive Einladung folgt im Februar 2023.

Wir freuen uns auf Dich!

*W. Otschwab und
das Team Otschwab*

Ausblick 1. JSJ-Newsletter 2023

Im kommenden Jahr werden wir uns mit den verschiedenen Elementen beschäftigen. Im ersten Newsletter im Jahr 2023 ist das Element

Wasser

Gerne könnt Ihr uns eure Berichte in einem Word Dokument und **das Foto separat** in einem JPG-Format zusenden. Die Berichte für den nächsten Newsletter sollten wir spätestens **bis 29. Januar 2023** haben. Zusendung bitte an alle diese drei E-Mail-Adressen:

danielabuchs@bluewin.ch

renate.grassi@greenmail.ch

nekki@gmx.ch

Danke

Herzlichen Dank an alle, welche diesen Newsletter wieder so abwechslungsreich und informativ mitgestaltet haben.

An-/Abmeldung für JSJ Newsletter Schweiz

danielabuchs@bluewin.ch

Anregungen, Ideen etc. nehmen wir gerne entgegen.

Wir wünschen dir viele bereichernde Momente des Innehaltens, der Reflexion und des sich Ausrichtens.

«Ob dies ein glücklicher Moment ist, hängt nicht vom Moment ab, sondern von unserer Sichtweise.»

Thich Nhat Hanh



Euer JSJ-Newsletter – Werkstatt Team

Daniela Buchs, Renate Grassi, Nelly Kym