

# JIN SHIN JYUTSU SELBSTHILFE

Ausgabe Herbst 2015/Winter 2016



„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 Hüftprojekten zu helfen. Wende sie täglich für mindestens 7 Tage an und schau, welche Veränderungen du bemerkst. Es ist so einfach!

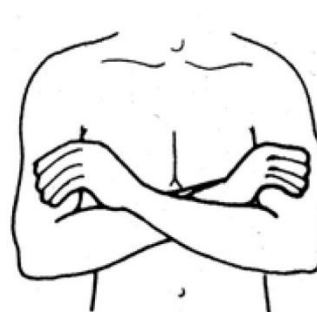
# Projekte mit Spannungen in der Hüfte

## Probiere diese Anwendungen:

Eine einfache Möglichkeit, ein Hüftprojekt zu harmonisieren, ist es, den Zeigefinger 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 Ellbogen, „Sicherheits“-Energieschloss 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 3) und halte auf derselben Seite in der Leistengegend das „Sicherheits“-Energieschloss 15.



**Abb. 4**

Für die rechte Seite halte mit der linken Hand den rechten Ellbogen („Sicherheits“-Energieschloss 19) und lege die rechte Hand auf die Innenseite des linken Oberschenkels. Für die linke Seite kehre alles um.

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) bzw. [www.jinshinjyutsu.de](http://www.jinshinjyutsu.de).

Mehr englische Originalausgaben findest du [hier](#).

Alle bisher ins Deutsche übersetzten Newsletter findest du im [Downloadbereich der Seite des Europabüros](#).

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.*