

# JIN SHIN JYUTSU SELBSTHILFE

Ausgabe Frühjahr 2013



„Selbstveränderung beginnt mit Selbststudium“

*Mary Burmeister*

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

„Ehe ich mir nicht selber helfen kann, kann ich keinem anderen helfen.“

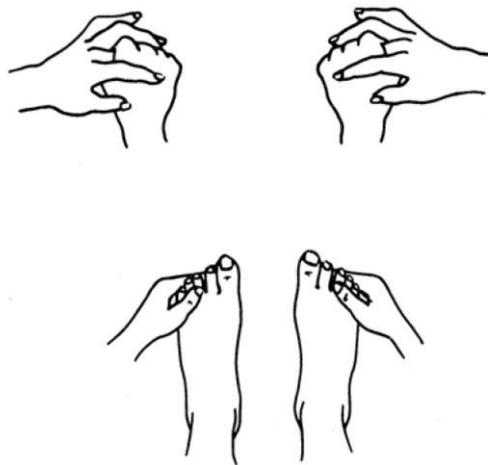
*Zitat aus „What Mary Says“, S. 30*

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

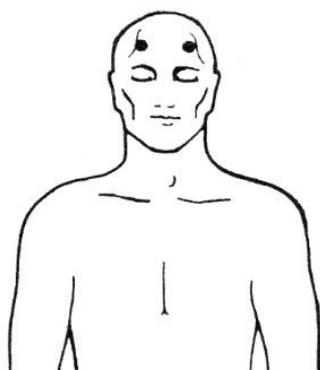
# Alle Augenprojekte (auch Sehkraft) harmonisieren

Probiere diese Anwendungen:

**Abb. 1:** Halte zuerst deine Mittelfinger. Erst links, dann rechts (oder umgekehrt), bis du einen Puls in ihnen fühlst (oder halte sie für 2 Minuten, wenn du keinen Puls wahrnehmen kannst). Halte dann auf die gleiche Weise deine mittleren Zehen. 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.

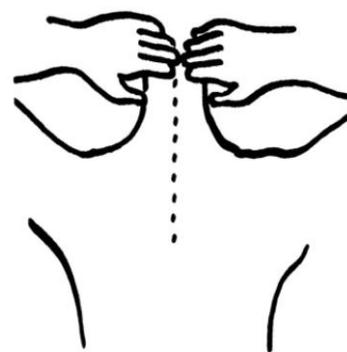


**Abb. 1**



**Abb. 2**

Lege die Hände über die Augen und bedecke die Stellen auf der Stirn („Sicherheits“-Energieschloss 20) bis du ein Pulsieren auf beiden Seiten spürst.



**Abb. 3**

Lege deine Daumen oder Finger auf die linke und rechte Seite der Schädelbasis („Sicherheits“-Energieschloss 4). Bleibe dort, bis du ein Pulsieren auf beiden Seiten spürst.

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.jinshinyutsu.de](http://www.jinshinyutsu.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.*