

# JIN SHIN JYUTSU SELBSTHILFE

Ausgabe Sommer 2013



„Selbstveränderung beginnt mit Selbststudium“

*Mary Burmeister*

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

„Wissen ohne Erfahrung ist nicht genug.“

*Zitat aus „What Mary Says“, S. 10*

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

# Müdigkeit harmonisieren

Probiere diese Anwendungen:

**Abb. 1:** Halte 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). 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

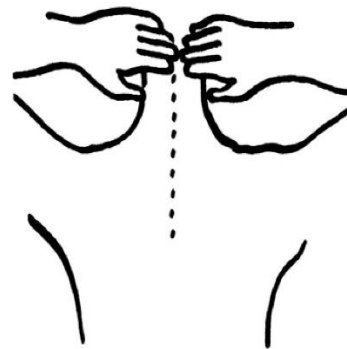


Abb. 2

Lege deine Daumen oder Finger im Sitzen, Liegen oder Stehen auf die linke und rechte Seite der Schädelbasis („Sicherheits“-Energieschloss 4).

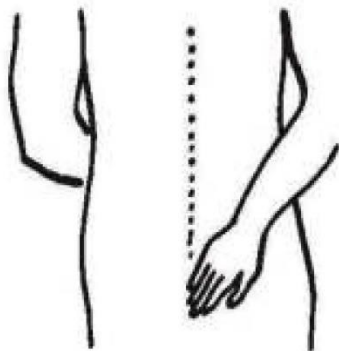


Abb. 3

Lege deine linke Hand auf das Schambein und deine rechte Hand ans Steißbein.



Abb. 4

Halte deinen rechten Oberarm (**HOHE 19**) mit der linken Hand. Halte mit der rechten Hand den linken Oberschenkel an der Innenseite (**HOHE 1**).

## Erfahrungsbericht zur Selbsthilfe bei Müdigkeit

Ich unterrichtete einen 2-tägigen Kurs im Weben von Stoff. Der erste Tag lief zwar wunderbar, war aber auch erschöpfend. Ich redete fast den ganzen Tag ununterbrochen. Als ich am nächsten Morgen aufwachte, war ich so müde! Aber sobald ich schluckte war klar, dass ich mehr als nur müde war – ich hatte meine Stimme verloren. Was herauskam, wenn ich sprach, hörte sich an wie eine sehr matte Imitation von Marlon Brando in „Der Pate“.

Als ich so im Bett lag und mich fragte, wie ich einen weiteren Tag unterrichten sollte, kam mir das Bild von Lynne Pflueger in den Sinn, wie sie ihre hohe 19 hielt, während sie unterrichtete. Ich stellte mir den Wecker, rollte mich auf die Seite, um es bequemer zu haben, und hielt für 15 Minuten meine hohe 19 zusammen mit der hohen 1 (s. Abb.4), gefolgt von 15 Minuten, in denen ich meine Einsen an meinen Knieinnenseiten hielt. Obwohl ich eindöste, waren meine Hände durch meine Körperposition fixiert und waren daher immer noch an Ort und Stelle als der Wecker klingelte.

Als ich aufstand hatte ich wieder Energie und meine Stimme war zurück. Nachdem ich den ganzen Tag unterrichtete, packte ich alle Materialien zusammen und schaffte auch die 5-stündige Rückfahrt nach Hause ohne Problem.

*Jennifer A. Dickson*

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.jsiinc.net](http://www.jsiinc.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.*