

JIN SHIN JYUTSU SELBSTHILFE

Ausgabe Herbst/Winter 2016



„Selbstveränderung beginnt mit Selbststudium“

Mary Burmeister

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

» Ich will dir die Schlüssel zum inneren Himmel geben. «

Zitat aus „What Mary Says“, S. 22

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

Beinspannungen und Schlaflosigkeit

Probiere diese Anwendungen:

Eine einfache Möglichkeit, Beinspannung oder Schlafbeschwerden zu harmonisieren, ist es, den Ringfinger 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

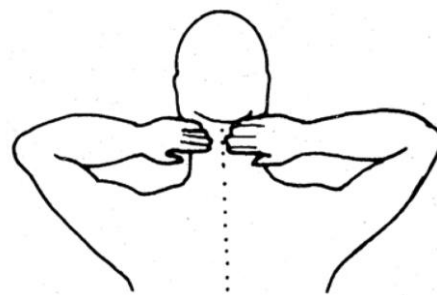


Abb. 2

Halte die linke und rechte Hand („**Sicherheits“-Energieschloss 4**) auf Höhe des Hinterhauptlappens an der Schädelbasis.

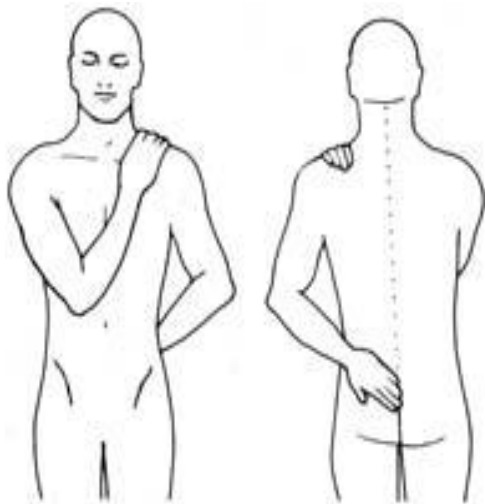


Abb. 3

Halte das Schulter-„**Sicherheits“-Energieschloss 11** und die **2** (oberhalb des Hüftkamms).

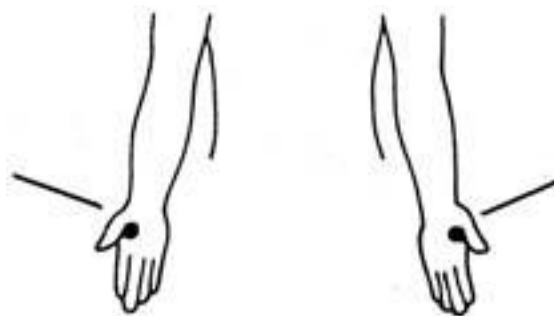


Abb. 4

Ströme (halte) den linken und rechten Daumenballen („**Sicherheits“-Energieschloss 18**) und in ein paar Minuten, mehr oder weniger, kann man spüren, wie die Spannung/der Stress beginnt dahinzuschmelzen.

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 bzw. 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.