

# JIN SHIN JYUTSU SELBSTHILFE

Ausgabe Sommer 2015



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

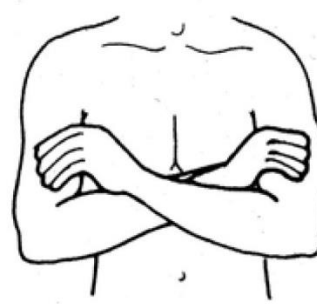
# Atemprojekte harmonisieren

## Probiere diese Anwendungen:

Eine einfache Möglichkeit, ein Atemprojekt zu harmonisieren, ist es, den Daumen 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.

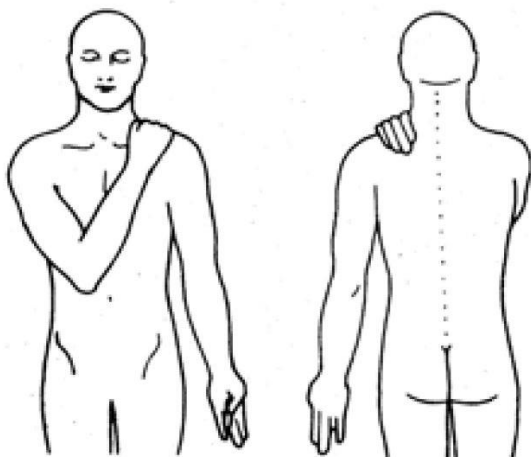


**Abb. 1**



**Abb. 2**

Ströme (halte) sanft die linke und rechte Seite der Oberarme, „Sicherheits“-Energieschloss hohe 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 11/3) und mache einen Ring aus Daumen und Ringfinger.



**Abb. 4**

Oder ströme den Oberarm, „Sicherheits“-Energieschloss hohe 19, und die gegenüberliegende Innenseite des Oberschenkels – die hohe 1.

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). Falls du diese Ausgabe über einen Freund oder eine Freundin erhalten hast und zukünftige Jin Shin Jyutsu Selbsthilfe-E-Mails direkt zugesendet bekommen möchtest, sende uns deine E-Mail-Adresse an: [JSJalerts@jsjinc.com](mailto:JSJalerts@jsjinc.com)

*Um den Erhalt der E-Mails zu sichern, füge diese Adresse bitte der Liste sicherer Absender hinzu.*

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.