

JIN SHIN JYUTSU SELBSTHILFE

Ausgabe Herbst 2013



„Selbstveränderung beginnt mit Selbststudium“

Mary Burmeister

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

„Du hörst nicht auf zu lachen, weil du alt wirst;
du wirst alt weil du aufhörst zu lachen.“

Zitat aus „What Mary Says“, S. 20

Sei das MICH SELBST KENNEN (mir helfen) LERNEN, indem du die folgenden einfachen Übungen jeden Tag machst, um deinen Blutdruck zu harmonisieren. Wende sie immer dann an, wenn du ein Blutdruckprojekt hast und schau, welche Veränderungen du bemerkst... Es ist so einfach!

Blutdruckprojekte harmonisieren

Blutdruckprojekte aller Art können harmonisiert werden, indem man die Finger hält und bestimmte Strömungsmuster aus den **Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfebüchern** anwendet. Bei jeder Art von Unwohlsein versuchen wir die Energie zu einem Ort größerer Harmonie zu bewegen.

Probiere diese Anwendungen:

Halte deinen kleinen Finger, 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). Halte deinen Mittelfinger auf dieselbe Weise (**Abb. 1**). 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 pro Finger. Du kannst diese Atemübung mit jedem der unten abgebildeten Griffe kombinieren. Das wird dir helfen, den Stress zu reduzieren und zu entspannen.



Abb. 1

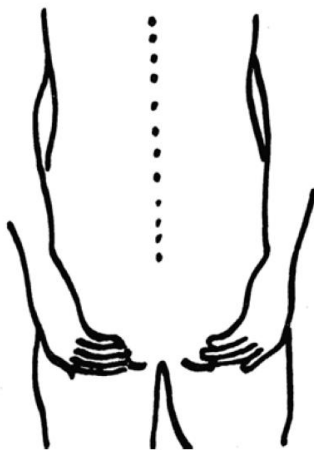


Abb. 2

Lege beide Hände auf deine Sitzbeinhöcker (SES 25). Fühle den Puls.



Abb. 3

Lege die linke Hand in die linke Leiste (SES 15) und die rechte Hand auf die linke Schulter (SES 11). Fühle den Puls. Kann auch mit rechter Hand in rechter Leiste und linker Hand auf rechter Schulter angewendet werden.

Erfahrungsbericht

Meine Schwiegermutter erlitt nur 2 Wochen nach meinem ersten Kurs einen Schlaganfall. Ich ließ meinen Ehemann seine rechte Hand in ihren Nacken halten, mit seiner linken Hand darüber, bis ich zur Notaufnahme kommen konnte. Ich war 20 Minuten vom Krankenhaus entfernt als er mich anrief.

Als ich in ihren Raum kam, schaute ich sofort auf den Monitor, und es sah wirklich sehr schlecht aus. Ihr Puls lag bei 150 und ihr Blutdruck schoss durch die Decke. Mein Schwiegervater sagte dem Arzt, dass sie seit beinahe 3 Wochen ihre Blutdruckmedikamente nicht mehr genommen hätte. Sogar mit den Blutdruckmedikamenten war ihr Blutdruck sehr hoch und unkontrollierbar.

Als ich ankam, war sie überall verkabelt. Ich erinnerte mich daran gehört zu haben, dass wenn jemand einen Herzinfarkt erleiden würde, man den linken kleinen Finger halten und die andere Hand am Rücken zwischen die Schulterblätter legen sollte. Ich konnte nicht an ihren Rücken gelangen, daher hielt ich einfach nur den linken kleinen Finger, während mein Ehemann weiterhin die rechte Hand mit der linken darüber hielt.

Bei den Zahlen, die ich auf dem Monitor sah, dachte ich, dass sie entweder einen weiteren Schlaganfall oder einen Herzinfarkt erleiden würde. Die Ärzte wollten ihr nichts weiter geben und sie „ausbluten“ lassen. Jedes Mal, wenn ich ihren kleinen Finger griff, veränderte sich der Puls auf dem Monitor von 150 **sofort** auf 70 beim nächsten Schlag. Das war ein Wunder.

Natürlich war es mir zu einfach, nur den kleinen Finger zu halten und ich dachte, ich sollte noch etwas mehr tun. Ich wusste jedoch noch nicht genug, hatte ich Jin Shin Jyutsu doch erst 2 Wochen zuvor kennen gelernt. Letztlich – frustriert durch die Gegebenheiten mit dem Krankenhausbett und der Verkabelung zum Monitor – saß ich einfach da und hielt den kleinen Finger.

Nachdem ich 15 Minuten lang den kleinen Finger gehalten hatte, lediglich weil ich mit der anderen Hand nicht unter ihren Rücken kam, senkte sich der Blutdruck auf einen normalen Wert und ihr Puls beruhigte sich stabil auf einen Wert von 70.

Mein Ehemann, der das alles für Quacksalberei hielt, sah das Gleiche. Es war auf dem Monitor. Es war nachweisbar. Er ist nun überzeugt von der Kunst, und ich war es in der Nacht auch. Ich hatte den medizinischen Beweis, dass das Halten des kleinen Fingers ihren Puls und den hohen Blutdruck senkte, ohne dass irgendwelche Medikamente angewendet wurden. Der Beweis war auf dem Monitor und meine Schwiegermutter, die den Schlaganfall ohne einen Herzinfarkt überlebte.

MO, Jin Shin Jyutsu-Praktiker

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.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.