

Jin Shin Jyutsu – Teil 4

Friedl Weber

Jin Shin Jyutsu, gesprochen dschin schin dschutzu, ist eine japanische Heilkunst. **Jin** heißt der Mensch, **Shin** der Schöpfer oder die Lebensgesetze und **Jyutsu** die Kunst. Es ist die Kunst des Menschen, die Lebensgesetze anzuwenden. Sie arbeitet ohne Hilfsmittel, Druck oder Massage - meist am bekleideten Körper. Zu Grunde liegen u.a. das Wissen der chinesischen Medizin über Energiebahnen und Reflexzonen des Körpers. Durch einfaches, sanftes Berühren definierter Körperstellen mit den Händen oder Füßen werden Energieströme harmonisiert. Alle Übungen wirken ausgleichend. So kann jeder positiv auf sein Immunsystem und sein Gefühlsleben einwirken. Die Selbstbehandlung eignet sich zur allgemeinen Entspannung, Stress- und Schmerzlösung und zum Aufbau des Energiepotentials.

IMMER SCHLAPP - IMMER MÜDE SONNE FÜRS GEMÜT

Der Milzfunktionsstrom ist der große Krafttank und bringt Licht zu jeder einzelnen Zelle. Das belebt den gesamten Stoffwechsel und wirkt gemütsaufhellend. Die Milz gilt im **Jin Shin Jyutsu** als Lichtspeicher. Die Energiebahn ist auch mit der Bauchspeicheldrüse

verbunden. Sie reguliert den Zuckerhaushalt und die Produktion der weißen Blutkörperchen. Dieser Strom stärkt damit das Immunsystem und hilft bei Diabetes. Der Milzfunktionsstrom bringt Schwung, Pepp und Süße in das Leben. In vier Schritten können Sie ihn selber anwenden.

Wenn Sie die unten dargestellte Abfolge täglich 20 Minuten über drei Wochen durchführen, können Sie oft schon eine spürbare Steigerung des Wohlbefindens erleben.

Probieren Sie es doch einfach mal aus!

Dieses Strömungsmuster lässt sich auch komplett seitenverkehrt anwenden.

Man kann nichts falsch machen. Alle Bereiche der Hände – Vorder- und Rückseite – können benutzt werden. Es ist außerdem unwichtig, ob Sie die Hände auf die nackte Haut legen. Sie brauchen sich nicht zu konzentrieren oder extra bemühen. Legen Sie einfach die Hände in der unten genannten Reihenfolge ab, trinken Sie reichlich – und lassen Sie sich überraschen.

Viel Erfolg!

P.S.: Eine 10-minütige telefonische Beratung bei Frau Weber kostet 10,- € (0228/48 13 85).

Die Schritte im Einzelnen:

ERSTER SCHRITT



seitliche Ansicht

rechte Hand auf den Steiß legen, linke Hand auf das Schambein

ZWEITER SCHRITT



Ansicht von schräg/vorne

rechte Hand bleibt auf dem Steiß, linke Hand auf den rechten Rippenbogen legen

DRITTER SCHRITT



Ansicht von vorne

linke Hand bleibt auf dem rechten Rippenbogen liegen, rechte Hand auf die linke Brust

VIERTER SCHRITT



Ansicht von vorne

rechte Hand an das rechte Schlüsselbein legen, linke Hand bleibt liegen