

Jin Shin Jyutsu – Teil 2

Friedl Weber

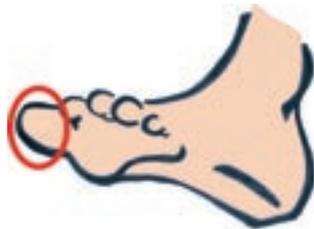
Friedl Weber, geb. 1946 in Bad Reichenhalla/ Oberbayern, ergriff zunächst einen theologischen Beruf als Gemeindehelferin mit zweieinhalbjähriger Ausbildung. Sie arbeitete in Hamburg und Bonn. Es folgte ein Studium an der PH Bonn mit Schwerpunkt Kunst, Werken, Mathematik und Psychologie. Unterrichtstätigkeit überwiegend an einer Realschule in Rheinland-Pfalz in Kunst und Mathematik. Mitte 30 erkrankte Frau Weber lebensbedrohlich und wurde mit 36 ausschließlich und erfolgreich innerhalb eines halben Jahres mit Jin Shin Jyutsu wieder gesund. Es folgten Jahre der Neuorientierung, in denen sie Erfahrungen mit zahlreichen Naturheilverfahren sammelte. Schließlich ergriff sie den Beruf der Heilpraktikerin und führt seit 1991 ihre Praxis für Naturheilverfahren in Bonn. Frau Weber behandelt fast ausschließlich mit Jin Shin Jyutsu und hat in 25 Jahren einen großen Schatz an Selbsterfahrung und Behandlungsmöglichkeiten gewonnen. Ihre Lehrertätigkeit und diverse psychologische Zusatzausbildungen, wie z.B. zum NLP-Master, kommen ihrer Tätigkeit zugute. In Vorträgen, Kursen, Radiosendungen und div. Veröffentlichungen sowie in der täglichen Praxisarbeit gibt sie ihr Wissen weiter. Frau Webers Tätigkeit erstreckt sich überwiegend auf den Bonn/Kölner Raum. Kurse gibt sie auch deutschlandweit und im Ausland.

OHNE SCHNUPFEN DURCH DEN WINTER

Im „Jahresendspurt“ kann es schon einmal sein, dass wir anfälliger und schneller verschnupft sind. Wetter und Schlafmangel tun ihriges dazu.

Das Jin Shin Jyutsu kennt Körperbereiche und Energieflüsse, die das Gewebe aufbauen und harmonisieren. Wenn die Nase läuft, sind die Schleimhäute betroffen. Eines der 26 Energiefelder, die es im Jin Shin Jyutsu gibt, hat die großartige Qualität, alle Schleimhäute im Körper zu regenerieren – also nicht nur in der Nase.

Man halte – diese Übung ist etwas für Gelenkige – die großen Zehen einzeln oder gleichzeitig locker umfasst. Meist ist nach spätestens einer Stunde der Schnupfen verschwunden. Jin Shin Jyutsu wirkt harmonisierend. Deswegen lässt sich dieser Griff sowohl für zu trockene wie auch für zu feuchte Schleimhäute verwenden.



STRESS IM ALLTAG

Gerade in der Vorweihnachtszeit kann uns der Alltagsstress überfallen. 1000 Sachen hat man im Kopf, und alles soll heute noch erledigt werden – an Pause ist nicht zu denken!!! Und so fängt der Stress an. Wir vergessen die Pause, die Unterbrechung. Dadurch, dass wir alles atemlos „schnell, schnell“ mit dem Kopf regeln wollen, stockt der Energiefluss im Oberkörper. Herz, Lunge und Rücken bekommen Druck. Der Kopf wird nicht mehr ausreichend durchblutet. Und schon fängt der altbekannte Kreislauf diverser Alltagsbeschwerden an.

Gönnen Sie sich 1x täglich eine Drei-Minuten-Pause. Atmen Sie aus, lassen Sie die Schultern fallen und denken Sie an ein „Smiley“ – das entspannt.

Die Drei-Minuten-Übung im Jin Shin Jyutsu empfiehlt die Ausatmung durch die Füße. Am besten stellen wir uns ganz kindlich vor, der Atem entwiche durch die Füße. Diese naive Vorstellung hilft der gestauten Energie, bis zu den Füßen abzufließen. Ist der Energiefluss bis zu den Füßen wieder frei, können die aufbauenden Leber-, Nieren- und Milzströme von den Zehen wieder bis zum Kopf und zur Brust aufsteigen. So füllen wir spielerisch unsere Alltagsdefizite. Machen Sie diese Übung 36-mal, atmen Sie aus bis zu den Füßen und atmen Sie ein von den Füßen bis zum Kopf. Atmen Sie ganz normal schnell, langsam, kurz, holprig – oder wie auch immer. Der Atem reguliert sich von ganz alleine. Wenn man diese Übung häufig macht, wird der Atem ganz von alleine ruhiger und tiefer. 36 Atemzüge dauern ungefähr drei Minuten. Diese drei Minuten täglich bringen einen großen Erfolg!

