

Die fünf Jahreszeiten der fernöstlichen Philosophie

Der Winter



Der Winter mit seinem Rückzug in der Natur sollte auch für den Menschen eine **Erholungs- und Regenerierungsphase** sein. Im JIN SHIN JYUTSU werden u.a. Elemente den Jahreszeiten zu geordnet. Das Feuer, dem Sommer, die Erde, dem Spätsommer, die Luft, dem Herbst, das Wasser, dem Winter und das Holz, dem Frühling. Was es mit dem Holz auf sich hat erfahren Sie im Frühlingsbeitrag.



Nieren- und Blasen-Ströme werden im JIN SHIN JYUTSU dem Wasser zugeordnet. Sie sind Symbol für den Lebensfluss, dem Im-Fluss-Sein, dem Reinigen und dem zur Ruhe kommen. Dass die Natur im Winter zur Ruhe kommt, können wir immer wieder beobachten. Wir selber sind in dieser Zeit meistens hektisch und außer Atem.

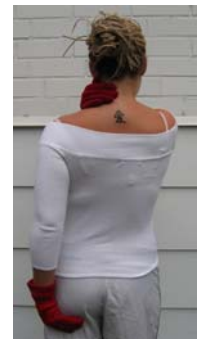
Wie Sie bereits wissen, ist das JIN SHIN JYUTSU eine alltagstaugliche Lebenskunst die Pech, Pleiten und Pannen oft ausgleichen kann.

Legen Sie eine Hand in den Nacken und die andere unter den Sitzbeinhöcker.

Damit fördern Sie den Blasen-Strom.

Der **Blasen-Strom** versorgt die Muskeln, versorgt das Gehirn, besonders Gedächtnis, entspannt und beruhigt vor allem in angespannten und stressigen Zeiten.

Gleichzeitig hilft dieser erste Griff des Blasen-Stroms dem gesamten Verlauf dieses Stromes. Wenn Sie den Griff öfter wiederholen entwickelt der Körper ein Gedächtnis und reagiert schneller. Machen Sie mal die rechte Seite und mal genau umgekehrt die linke Seite.



Blasen- und Nieren-Ströme sind so eng miteinander verbunden, dass dieser erste Griff dem Nieren-Strom auch noch hilft. Beide helfen nicht nur allen Winterthemen und den Muskeln, sondern auch dem gesamten Urogenital-Trakt. Sollten Sie unabhängig von jahresbedingten Stressfaktoren irgendeine Belastung im Urogenital-Trakt haben, sind diese Ströme eine große Hilfe.

Sport - viele gehen Skifahren-, Ruhe-, der viel gelobte Winterschlaf, Rückbesinnung – viele halten Rückschau oder meditieren – stärken die Blasen- und Nieren-Ströme. All die anderen können dieses Defizit mit dem oben angegebenen Blasenstrom ausgleichen.