

# Die fünf Jahreszeiten der fernöstlichen Philosophie

## Sommer

*Liebe Leser,*

Durch eine Vielzahl persönlicher Ereignisse kam ich nicht rechtzeitig dazu, die Frühlingsseite zu schreiben. Daher biete ich Ihnen jetzt aktuell eine Seite zum Sommer an und wünsche Ihnen viel Freude damit.

Im Sommer, wenn die Sonne am höchsten steht, haben die Herz- und Dünndarmströme, ihre Hauptzeit.

Der Sommer, egal ob verregnet oder heiß, ist den Herz- und Dünndarm-Strömen zugeordnet. Das Herz gilt bei uns als Zentrum unserer Befindlichkeit. Viele Redewendungen weisen auf die große Bedeutung des Herzens hin:

Von Herz zu Herz, herzliche Grüße oder Glückwünsche, herzliches Beileid, mit Herz und Hand, mit Herz und Verstand, von ganzem Herzen. Im JIN SHIN JYUTSU beinhalten die Herz- und Dünndarm-Ströme unser spirituelles Erbe, das was wir im Innersten sind. Ein Lachen aus vollem Herz ist ein Lachen aus unserem Innersten heraus, ein gewinnendes, erfrischendes, mitreißendes.



Die Kraft, die uns zur Verfügung steht, wenn wir mit unsrem Innersten verbunden sind, ist unschlagbar. Was uns zu Herzen geht, betrifft unseren Kern. Ob „Herzeleid“ oder Hektik, „es allen recht machen müssen“, so oder so ist die Ruhe dahin.

*Sei Du selbst, die anderen sind bereits vergeben!*

Das, was das Herz  
in **spiritueller** Hinsicht – die Verbindung zu dem, was wir sind,  
in **geistiger** Hinsicht – die genialen Einfälle, die zündenden Gedanken  
in **emotionaler** Hinsicht – froh und glücklich sein und  
in **körperlicher** Hinsicht – Kreislauf, ist,  
wird aus der Sicht des JIN SHIN JYUTSU über die Herz- und Dünndarmströme beschrieben.

Beide erreichen Sie, indem Sie sanft den kleinen Finger umschließen und warten, bis Sie ein Pulsieren verspüren.



Bei plötzlichem Blutdruckabfall können Sie sogar in die Fingerspitze des kleinen Fingers fest kneifen und damit einen Reflex auslösen, der das Herz erreicht.

Bei zu niedrigem Blutdruck hilft besonders gut der Milzstrom.

Die Fülle des Sommers, wie wir uns ihn wünschen, spiegelt die Fülle in uns wider. Wann immer Ihnen diese Freude an sich und über sich verloren geht, nehmen Sie doch das Angebot des JIN SHIN JYUTSU an, mit der Anwendung der Herz- und Dünndarm-Ströme oder halten Sie so oft wir möglich den kleinen Finger sanft umschlossen.

Während die Energien der Herzströme die Freude und das Bewusstsein meiner beglückenden Einzigartigkeit, die Gedankenkraft und das physische Herz stärken, hilft die Energie der Dünndarmströme immer wieder wahrzunehmen, was zu mir passt und was

nicht. Der Dünndarm analysiert die Nahrung nach ihrer Verwertbarkeit für Blut und Lymphe.

Die Herz- und Dünndarm-Ströme stehen für die Freude und das Bewusstsein meiner beglückenden, unverzichtbaren Einzigartigkeit. Das ist die Kraft, die auch physisch Herz und Dünndarm stärkt. Der Dünndarm analysiert die Nahrung nach ihrer Verwertbarkeit für Blut und Lymphe. Entsprechend merke ich aus meinem Selbstbewusstsein heraus mühelos, was zu mir passt und was nicht. Ob Nahrungsunverträglichkeiten oder für mich unverträgliche Lebenssituationen, die Kraft der Dünndarm-Energie hilft mir, dies wahrzunehmen und es verträglicher zu machen. Beides, Körper und Psyche, werden durch das Lebensfeuer der Herz- und Dünndarm-Energie gestärkt. Lachen und Heiterkeit tut den Herz- und Dünndarm-Strömen gut.

Hier ein kleiner Witz zu einem guten Selbstbewusstsein:

Eine attraktive Frau fährt bei Rot über eine Ampel. Ein Polizist hält sie an und sagt: „Wissen Sie warum ich Sie anhalte?“

Sie antwortet:

„Ich kann es mir denken, aber heute Abend hab ich leider schon etwas vor.“

*Um die Funktion der Herzströme zu harmonisieren greifen Sie mit der rechten Hand das linke Handgelenk außen und führen in dieser Haltung die linke Hand an den linken Nackenansatz.*

*Um die Funktion des Dünndarm-Stromes zu erreichen, lassen Sie die linke Hand am linken Nackenansatz liegen und legen die rechte Hand auf der rechten Brust ab, etwas oberhalb der Brustwarze.*

Diese beiden Ströme sind jeweils die so genannten linken Ströme, wenn Sie alles umgekehrt machen, unterstützen Sie die rechten Ströme.

Machen Sie es sich ruhig einfach, denn wenn ich eine Seite ströme und das wiederhole erreiche ich automatisch, ganz von alleine auch die andere Seite.

