

# Sonne, Wind und Meer



Jede Zelle braucht Licht, Wasser, Sauerstoff und Nährstoffe allein genügen nicht um gesund zu sein. Wir sehnen uns nach den Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde, je nachdem, was uns gerade fehlt.

Ist es uns zu heiß, wünschen wir uns ein kühlendes Nass als See oder auch als kühles Bier; ist es uns zu kalt, sehnen wir uns nach dem prasselnden Kamin einer warmen Badewanne oder einem Schnaps. Jeder hat viele Möglichkeiten gefunden, für sich den Mangel eines Elementes auszugleichen.

Auch das JIN SHIN JYUTSU bietet einen vielseitig verwendbaren Tipp an. Unmittelbar unterm Schlüsselbein liegt eine Stelle, die meisterhaft alle Elemente im Körper auszugleichen vermag.

Im JIN SHIN JYUTSU wie in anderen östlichen Heilweisen, spricht man davon, dass alle Dysfunktionen im Körper mit der Verteilung des Feuer- und Wasserelementes einhergehen. Feuer wärmt und Wasser kühlt nach dieser philosophischen Betrachtung. Staut die Wärme im Körper kann es zu Entzündungen kommen, nimmt die Kühle überhand verlangsamt sich der Stoffwechsel, Ablagerungen bilden sich oder Degenerationen setzen ein.



Die **ZWEIUNDZWANZIG** ist ein Energie-Tor, das meisterhaft die Kraft der ZWEI vertritt. Die ZWEI ist im JIN SHIN JYUTSU bekannt dafür, dass sie „die Weisheit und die Kraft der Natur“ dem Denken, Fühlen und dem Körper zur Verfügung stellt. Die ZWEIUNDZWANZIG ist in der Lage, alle Elemente auszugleichen. Sie wärmt, kühlt, bringt frischen Wind in die Gedanken und erdet gleichzeitig.

Ganz von alleine gleicht sie alle Elemente aus und hilft damit, uns leicht an die Umwelt anzupassen. Ob zur Blutdruckregulierung oder zum Einschlafen, ob bei Umweltbelastungen oder einem überlasteten Kopf, für alles ist das Halten der ZWEIUNDZWANZIG nützlich.

Sollten Sie nicht in ausreichendem Maß Ihre erprobten Hausmittel einsetzen können, um genügend Frische, Wärme, Wasser oder alles was nährt zu bekommen, versuchen Sie es doch mal mit der ZWEIUNDZWANZIG. Eine Hand ans Schlüsselbein gelegt oder auch beide, zu bestimmten Zeiten des Tages oder einfach nebenbei lautet die ganze Empfehlung.

