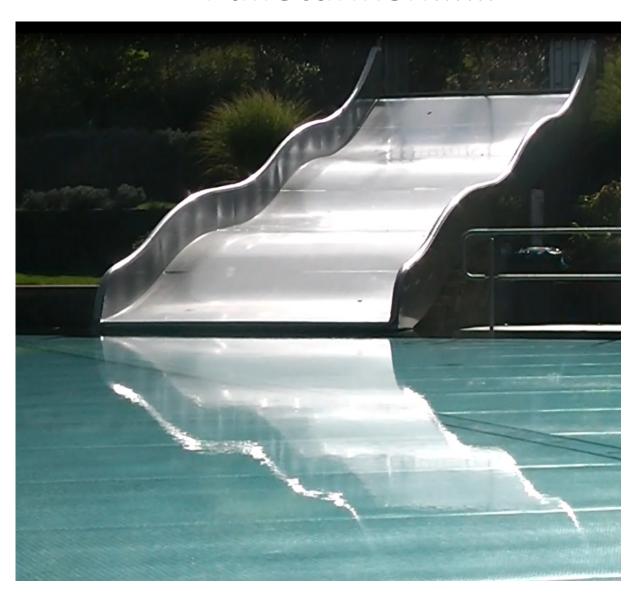
Leerwerden.....

Fülletanken.....



Fastenfibel mit 7 Tipps

Fun Fun Verlag Bonn

Liebe Fastenfreunde,

"Leer werden - Fülle tanken" ist ein gutes Motto.

Pfunde, Gifte, Stress loswerden ist für viele der Motor.

Diese Broschüre gibt Ihnen sieben Tipps aus der japanischen Heilkunst JIN SHIN an die Hand, mit denen Sie den Fastenprozess unterstützen können.

Entgiften, Schlaf, Kopfschmerzen, gute Laune, Übelkeit, Verstopfung, Durchfall, Muskelkraft, Rückenbeschwerden und die Stärkung des Immunsystems sind die hier behandelten Themen.

Ich, Friedl Weber, bin Heilpraktikerin in Bonn, bin vor über 35 Jahren dieser Heilkunst begegnet. Die Kunst des JIN SHIN bezieht sich auf ein angeborenes inneres Wissen. Diese Heilkunst lässt sich wunderbar in den Alltag integrieren.

Vielleicht ist ja was Nützliches für Sie dabei!? Ausprobieren lohnt sich.

Friedl Kaber

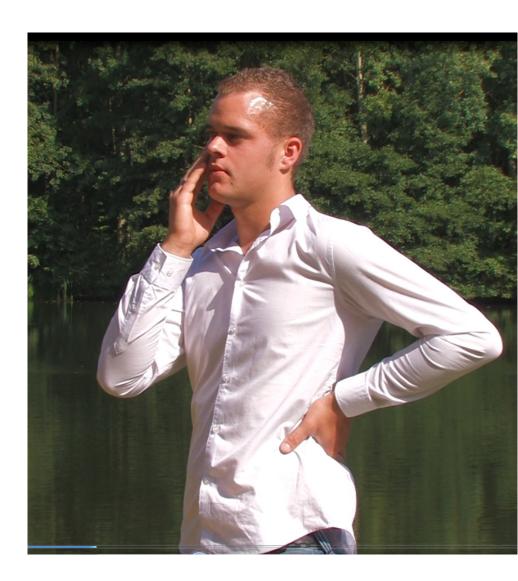
Ihre

weitere Tipps und Anleitungen unter www.elfriedeweber.de ©2017 Fun Fun Verlag, Bonn · Inhaberin: FRIEDL WEBER

Inhalt

Vorwor	t	S. 1
Inhalts	verzeichnis	S. 2
TIPP 1	Entgiften Leber – Niere – Blut – Haut	S. 3
TIPP 2	Verdauung Magenstrom – die ACHT	S. 4+5
TIPP 3	Gefühlskarussel Kneiftest – Milzstrom – Emotionen	S. 6+7
TIPP 4	Rückenbeschwerden Blasenstrom – Ichias – Nacken – Schmerstellen	S. 8+9
TIPP 5	Kopfschmerz Finger – Vier Schritte – Hände, Füße	S. 10+11
TIPP 6	Immunsystem 26 Energiefelder – Betreuerstrom	S. 12+13
TIPP 7	Schlaf Organuhr – Organströme – Daumenmaus – Schlüsselbein	S. 14+15
Wie? W	/ann? Wo?	S. 16
Zeit		S. 17
Jirô Mur	rai	S. 18
JIN SHIN	JYUTSU	S. 19
Autorin/	'Verlag	S. 20

Entgiften



Als erstes ein Entgiftungsgriff. Hierbei legen Sie sanft eine Hand auf einen Wangenknochen und die andere Hand auf eine Niere:

Linke Hand auf linken Wangenknochen und rechte Hand auf rechte Niere oder rechte Hand auf rechten Wangenknochen und linke Hand auf linke Niere.

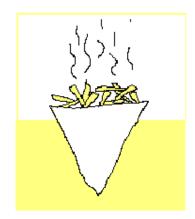
Dieser Griff unterstützen den Leber- und Nierenstoffwechsel und erneuert das Blut.

Die Leber ist unsere superaktive Chemiefabrik. Sie entgiftet, wandelt Fremdstoffe in körpereigene um und produziert viele nützliche Stoffe. Wir sollten sie pflegen.

Die Niere: sie reinigt und filtert unentwegt. Sie braucht Kraft und Flüssigkeit, um gut durchgespült zu werden.

Verdauung

Was kommt oben rein und unten raus?



Täglich müssen wir eine Unzahl von Eindrücken verdauen und Essen, Trinken und Luft verstoffwechseln.

Der sogenannte Magenstrom, eine Energiebahn, die nach dem Magen benannt wurde, führt all diese Prozesse im Körper von Kopf bis Fuß durch. Alle Energie die im Kopf "Brustkorb und Magen hängen bleibt führt dieser Strom in die Füße, wo er dann zum vitalisierenden Milzstrom wird.

Die Hauptbahnen dieses Stroms beginnen rechts wie links am Wangenknochen, führen durch den Kopf, Hals und Körper zu beiden Beinen, quer durchs Knie bis hin zum 1., 2. und 3. Zeh. So kommt es relativ häufig vor, dass Energie, die im Kopf um irgendwelche unverdauliche Sachen kreist, nur mangelhaft am Knie ankommt. Durch diesen Mangel kann es beispielsweise zu Kniebeschwerden kommen.



Magenstrom (rechter Strom)

1. Schritt

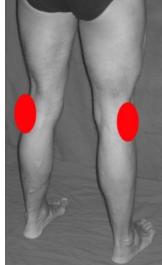
re Hand re. Schlüsselbein

li Hand re. Wangenknochen

2.	Schritt	re	Hand	li	Rippenbogen
3.	Schritt	re	Hand	li	hinterer Rippenbogen
4.	Schritt	re	Hand	re	vorderer Rippenbogen
5.	Schritt	re	Hand	li	hohe 1 Knie innen
6.	Schritt	re	Hand	li	tiefe 8 Außenseite. Knie
7.	Schritt	re	Hand	li	3. Zehe

Der erste Schritt genügt genügt!!!!





Die ACHT bringt alles in den Rhythmus, was aus dem Rhythmus geraten ist.

Die rechte ACHT hilft bei Durchfall, die linke ACHT bei Verstopfung.

Bitte eine ganze Stunde mir einer Hand oder einem Fuß sanft berühren.



Gefühlskarussell



Kneiftest

Über die Hände erreichen wir alle Wirbel, alle Organe, Gewebeschichten, Gefühle, alle 26 Energiefelder u.v.m. An den Gelenken staut Energie am ehesten. Daher lässt sich über den Kneiftest leicht ein Energiestau feststellen.

Nach dem Kneifen den empfindlichsten Finger sanft umfassen.

Sonne für's Gemüt

Der sogenannte Milzstrom bringt Licht in jede einzelne Zelle, macht heiter, stärkt die Nerven und das Immunsystem und baut das allgemeine Kraftpotenzial auf.

Milz-Strom (linker Strom)

- re Hand auf dem Steiß
- 1. Schritt
- li Hand auf das Schambein
- 2. Schritt li Hand auf den rechten Rippenbogen
- 3. Schritt re Hand auf linke Brust
- 4. Schritt re Hand ans rechte Schlüsselbein

Gefühlskarrussell

3

Die Hände als Gefühlsbarometer

Man sagt im
Volksmund: Ist dir eine
Laus über die Leber
gelaufen?; das nehme
ich mir zu Herzen oder
auch das geht an die
Nieren.

Emotionen wirken oft auf bestimmte Organe und umgekehrt: Organe auf Emotionen. BE FUN

Sna & Mario Voh

Und beides läßt sich über die Hände erreichen.

Beim Fasten wird man durchlässiger, sieht, schmeckt, hört und fühlt oft viel intensiver. Nutzen sie Ihre Hände, um immer wieder aus dem Gefühlskarussel auszusteigen. Beispielsweise durch das sanfte Umfassen des empfindlichsten Fingers.

Auch der sogenannte Milzstrom hilft, denn er baut immer wieder unseren Lichtkörper auf, stärkt die Nerven und das Immunsystem und macht heiter.

Rückenschmerzen

Mit dem Sich-leichter-wahrnehmen in der Fastenzeit werden mitunter auch angesammelte Anspannungen in der Muskulatur spürbar. Ebenso wirkt sich Stress schnell auf die Muskulatur - besonders im Rücken - aus. Häufig kommt es dann zu Schulter-Nacken-Verspannungen und Lendenwirbelbeschwerden. Die sogenannten Nieren- und Blasenströme bilden im ganzen Körper die Muskeln aus und sorgen für einen wohltuenden Tonus. Acht breite Bahnen dieser Ströme durchfließen den Rücken. Oft sind wir einseitig stärker belastet und verspannt. Dadurch können sich leicht Wirbel verschieben. Mit der Anwendung des Blasenstroms kann sich der Rücken immer wieder neu ausrichten und die Schmerzen lösen sich auf.

Blasen-Strom (rechter Strom)

li Hand re 12 (Nackenmitte)

1. Schritt

re Hand re 25 (Sitzbeinhöcker) oder Steiß

2. Schritt re Hand re Kniekehle

3. Schritt re Hand re 16 (Ferse außen)

4. Schritt re Hand re kleiner Zeh

Der erste Schritt genügt!

Übrigens haben die Nieren- und Blasenströme auch viel mit dem Geschmacksempfinden zu tun. Sie werden bemerken, wie mit zunehmenden Entspannung und Entgiften während des Fastenprozesses sich Ihr Geschmackssinn verfeinert. Unterstützend halten Sie einfach den Zeigefinger sanft umschlossen. Über den Zeigefinger erreichen Sie die Blasen- und Nierenströme und damit auch alle Muskeln und Sexualhormone.

Rückenschmerzen

Lege eine Hand unter den Po und die andere Hand auf der gleichen Seite in die Nackenmitte. Das entspannt und stärkt die gesamte Muskulatur dieser Seite.

Oder ganz allgemein: lege eine Hand auf das Schambein, die andere unter den Steiß. Hier fließen alle Energiebahnen durch, die die gesamte Muskulatur des Rückens versorgen und die Wirbelsäule immer wieder ausrichten.

Bei Ischias-Beschwerden gehe auf die Da-Wo's-Stelle, da wo es weh tut, und mit der anderen Hand gegenüberliegend ans Schambein.



Beispielsweise bei Nackenbeschwerden, aber auch bei jeglicher Art von Schmerz ist dieser Griff hilfreich.

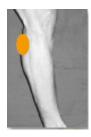


Lege eine Hand auf die Da-Wo's-Stelle und suche schräg gegenüberliegend auf der anderen Körperseite eine Entsprechung.

Die Entsprechung kann, muss aber nicht, schmerzhaft sein oder eine spürbare Ansammlung haben, eine Verhärtung oder einen kleinen Hügel.

Lassen sie so die Hand liegen, bis der Schmerz nachlässt.

Kopfschmerz



Vier Schritte

- 1. Schambein
- 2. Knieaußenseite
- 3. Verse außen
- 4. Fünfter, vierter oder dritter Zeh



Alle gefundenen Stellen am Schambein, Knie und Fuß können gleichzeitig oder nacheinander gehalten werden.

Die Hände

Phantastische Werkzeuge! Auf bestimmte Körperstellen gelegt entwickeln sie eine Resonanz zu einem gesunden Abbild, das jedes Lebewesen begleitet. Diese Resonanz wird im Allgemeinen als Selbstheilungskraft bezeichnet. Jeder Mensch verfügt darüber. Hände und Füße haben diese besondere Wirkung. Es sind angeborene Kräfte. Wahrscheinlich hat jeder schon mal die beruhigende und stärkende Kraft der Hände von Müttern oder einem geliebten Menschen gespürt. Mit der Kunst des JIN SHIN steht jedem einzelnen ein umfassendes System der Selbstheilung zur Verfügung.

Die Füße

Da die Hauptenergien vorne runter und hinten hoch fließen und sich bei uns meistens im Kopf festsetzen ist es gut, sie in die Füße zu lenken. Kreuzen Sie einfach öfter mal die Füße oder legen Sie einen Fuß an den anderen.

Das entlastet den Kopf und die vitalisierenden Kräfte der Leber- Niere-¹ und Milzenergie², die von den Füßen aufsteigt wird belebt. Entspannung und Kräftetanken ist die Folge. Leerwerden und Fülle tanken - so einfach geht es.

¹ Hilfreich ist auch der Entgiftungsgriff, siehe Tipp 1.

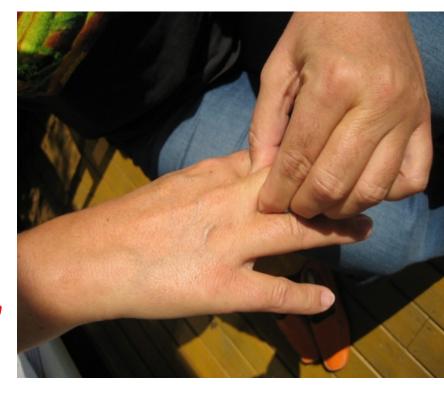
² Hilfreich ist auch der gesamte Milzstrom, siehe Tipp 3.

Kopfschmerz

Je nachdem wo der Kopfschmerz sitzt, hängt das aus der Sicht des JIN SHIN mit anderen Energiebahnen zusammen. Um sich wirkungsvoll helfen zu können müssen Sie das nicht alles lernen und wissen

Bei beginnendem Kopfschmerz ist eine einfache und schnelle Methode den Finger- Kneiftest anzuwenden und dann den schmerzhaftesten Finger sanft umschließen bis der Schmerz nachlässt.

Hat man tapfer ausgehalten, was wir ja meist machen, erreicht man den Schmerz meist nicht ausschließlich nur mit den Fingern.

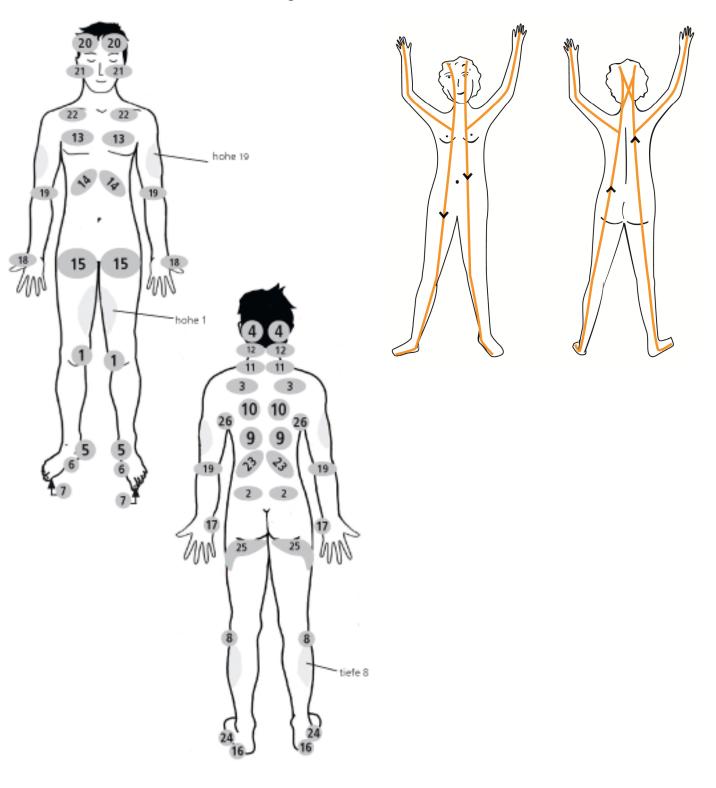


Mit folgenden 4 Griffen erreicht man die meisten fortgeschrittenen Kopfschmerzen.

- 1. Suche mit kräftigen Druck gegen den Knochen eine schmerzhafte Stelle am Schambein und lege dann dort sanft die Hand ab.
- 2. Suche durch kräftigen Druck eine schmerzhafte Stelle an dem Feld ACHT, Knieaußenseite zur Wade hin und lege dort sanft eine Hand oder einen Fuß dort ab.
- 3. Suche durch kräftigen Druck eine schmerzhafte Stelle am Außenknöchel und lege dann sanft eine Hand oder einen Fuß dort ab.
- 4. Kneife in den 5., 4. und 3. Zeh. Umfasse sanft den schmerzhaftesten.

Immunsystem

Alle 26 Energiefelder aus der Kunst des JIN SHIN werden jeweils von dem linken und rechten Betreuer aufgebaut und harmonisiert.



Immunsystem

6

Zur Stärkung des Immunsystems haben sich folgende Anwendungen bewährt

1. Betreuerstrom

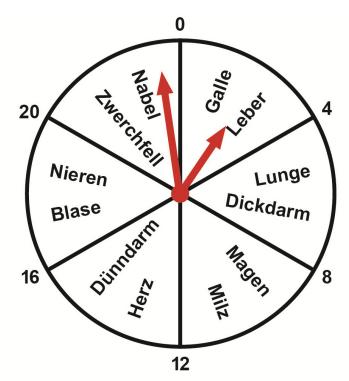
Mit dem einen Griff, siehe Bild rechts, werden alle 26 Felder belebt und das Immunsystem gestärkt. Manchmal hat man sogar das Gefühl, man bekäme bei dem Halten dieser Stellen Fieber. Einfach weitermachen! Sobald man loslässt, scheint das Fieber wieder zu verschwinden. Bei einem akuten Infekt lassen Sie die Hände möglichst lange da liegen. Sie können auch darüber einschlafen. Gerne können sie diesen Griff auch zur Vorbeugung anwenden.

Diese eine Griff ist bei einem akuten Infekt sehr intensiv.



- 2. Der bemerkenswerte Milzstrom, siehe Tipp 3.
- 3. Ausatmen und Lächeln! Stellen Sie sich immer mal wieder vor, Sie atmen durch die Füße aus.

Schlaf

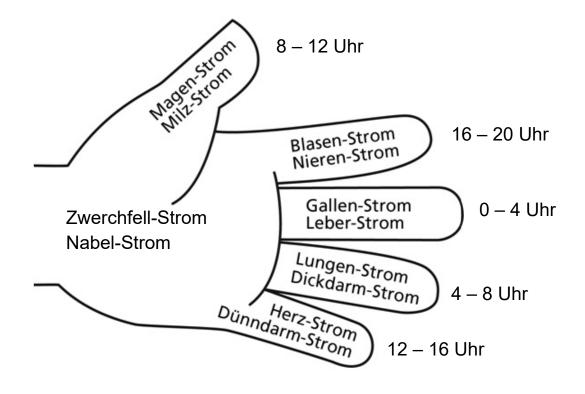


Wachen Sie immer zur es sich einen Blick auf bei vielen ist es 4 Uhr morgens. Halten umfasst, der diesen die zu dieser Zeit zu



selben Zeit auf, dann lohnt die Organuhr zu werfen, zwischen Mitternacht und Sie den Finger sanft Organströmen entspricht, wenig Kraft haben, um

sich ausreichend zu regenerieren und sie aus dem Schlaf holen.



Schlaf 7

Beim Fasten wird man oft durchlässiger und braucht weniger Schlaf. Sollte Sie aufwachen oder nicht einschlafen können weil Ihnen zu viel durch den Kopf geht legen Sie eine Hand auf die Daumenmaus. So wird der Kopf frei und die Körperbedürfnisse: Schlaf, Trinken, Toilette usw. werden wieder spürbar.





Eine beliebte Schlafhaltung, die Hände auf die Schlüsselbeine gelegt, macht den Kopf frei, entspannt und belebt den Energiefluss nachhaltig.

Wie? Wann? Wo?

Ort und Körperhaltung - stehen, sitzen, liegen - spielen keine Rolle. Sie wählen die für Sie passende Haltung und ebenso den für Sie passenden Ort. Zeitlich ist es günstig möglichst bald nach Auftreten einer Beschwerde einen der Tipps anzuwenden.

Für die Wiederholung sollten Sie sich auf ein Minimum zu einer bestimmten Zeit festlegen. Dann braucht man nicht mehr viel Aufmerksamkeit für immer neue Entscheidungen.

Wie? Sanft! Immer sanft! Zum Testen, um einen Energiestau zu lokalisieren, kann man schon mal fest drücken und so die Schmerzstelle finden. Danach legt man die Hand oder den Fuß an dieser Stelle sanft ab.

Glücklicherweise brauchen sie sich nicht zu konzentrieren. Sie können die Tipps beim Fernsehen, Buchlesen, Bahnfahren, Telefonieren, sogar beim Einschlafen und im Schlaf anwenden. Die Heilung passiert ganz von alleine. So ist bei Tieren, die nicht so viel dazwischen denken und glauben die Wirkung verblüffend gut. Also einfach irgendwann, irgendwie, irgendwo machen. Das Ganze ist ein himmlisches Geschenk, man muss es nur abholen.



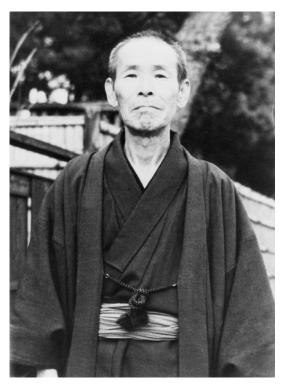
Wie lange soll ich die Stellen halten?

Diese Frage stellt sich jeder. Dazu gibt es keine eindeutige Antwort. Erfahrungsgemäß reagieren die Stellen spätestens nach 20 Minuten und erinnern sich daran, wenn man sie schon mal berührt hat. Ich empfehle daher einmal 20 Minuten und dann bei Bedarf täglich 5 Minuten Wiederholung. Bei starkem Entgiftungsbedarf lohnt es sich sogar täglich eine Stunde zu berühren. Das trifft besonders bei extremen Belastungen wie Chemotherapie zu. Nach einer Stunde können sich mitunter sogar tiefgreifende Körperstrukturen nachhaltig verändern (Durchfall, Verstopfung). Will man in kurzer Zeit Körpergewebe verändern, lohnt es sich, diese Ausdauer aufzubringen.

Jede Minute ist nützlich! Spätestens nach 20 Minuten reagieren auch die Stellen, die länger nicht berührt wurden oder angespannt sind. Nach einer Stunde sind bereits tiefgreifende Stoffwechselprozesse in Gang gekommen und direkt spürbar. Grundsätzlich gilt, dass jede Berührung noch 8 Stunden nachwirkt. Lassen Sie sich überraschen.



Jirô Murai



Die Kunst des JIN SHIN wurde von dem Meister Jirô Murai, gestorben 1960, in knapp 50 Jahren Forschung entdeckt. Er folgte den Mönchsriten, sezierte Ochsenköpfe und Menschenleichen, meditierte viel und fastete 12 mal 3 Wochen und länger. Aus all diesen Forschungen, Beobachtungen, Selbsterfahrungen und Offenbarungen entstand diese wunderbare Heilkunst. Zum Glück sind seine Ergebnisse einfach anzuwenden und ein Geschenk an uns, das man ohne jegliche Vorkenntnisse anwenden kann..

Seine erste Schülerin Mary Burmeister brachte dieses Wissen über die USA nach Deutschland. Sein zweiter Schüler war Marys Vater und der dritte Schüler, Haruki Kato praktizierte in Japan. Mittlerweile gibt es weltweit mehr als 20 Lehrer.

Behandler und Fünf-Tage-Ausbildungs-Seminare europaweit können Sie über nachstehende Adresse erfragen:

Europa-Büro: Quirinstr. 30, 53129 Bonn

Tel.: 0228 23 45 98, E-Mail: JSJRaphael@aol.com

JIN SHIN JYUTSU

JIN ist eine alte chinesische Tugend der Ärzte sogar Witwen

und Waisen zu behandeln. Das heißt, sich um andere und sich selbst

freundlich und vorbehaltlos zu kümmern.

SHIN ist der Ausdruck für die kosmischen, göttlichen Gesetze.

Die Gesetze nach denen wir leben.

JYUTSU bedeutet einfach Kunst, Technik, Methode





Lebensgesetze, kosmisch



Kunst, Technik, Methode



Die Kunst des JIN SHIN beruht auf angeborene Kräften. Sie ist natürlich und alltagstauglich. Sie belebt und stärkt unsere Selbstheilungskräfte.

Viele der hier empfohlenen Körperberührungen hat man schon häufig automatisch gemacht. Es lohnt sich, sich die Aufmerksamkeit zu gönnen – wo's weh tut – und sich heilsam sanft zu berühren!

Autorin

Friedl Weber betreibt als Heilpraktikerin eine Naturheilpraxis und einen Verlag. Sie begegnete der Kunst des JIN SHIN vor mehr als 35 Jahren. Seitdem hat sie viele wunderbare Erfahrungen mit dieser Heilkunst gemacht. Mit großer Freude gibt sie ihr gesammeltes Wissen heiter, leicht verdaulich und alltagsgerecht weiter.



Friedl Weber, Blankenbergweg 15, 53229 Bonn,

Tel.: 0228-481385

Weitere Infos zur Kunst des JIN SHIN erhalten Sie über die Website www.elfriedeweber.de ebenso einen Newsletter (3-4 mal jährlich) und viele weitere downloads.

Drei Bücher, ein Film und ein Hörbuch können sie über den FunFunFun-Verlag bestellen. Lese- und Film und Hörproben und auch Bestellformular finden Sie auf der o.g. Website.

Viel Freude am Ausprobieren wünscht Ihnen Friedl Weber.

Verlag

bisher erschienen:

FRIEDL WEBER, JIN SHIN JYUTSU für Lebenskünstler und solche, die es werden wollen...,

Fun Fun Fun Verlag, Bonn, ISBN 978-3-9811649-30

FRIEDL WEBER, Ohne Druck durchs ganze Jahr, Fun Fun Fun Verlag, Bonn, ISBN 978-3-9811649-23

FRIEDL WEBER, DVD 'Mit Hand und Fuß, Fun Fun Fun Verlag, Bonn, ISBN 978-3-9811649-30

FRIEDL WEBER H örbuch, 4CD's, JIN SHIN JYUTSU für Lebenskünstler und solche, die es werden wollen...,

Fun Fun Fun Verlag, Bonn, ISBN 978-3-9811649-47

Lese-, Hör- und Sehproben über die www.funfunfun.de