



JIN SHIN JYUTSU - NEWSLETTER SCHWEIZ

1. Ausgabe 2024

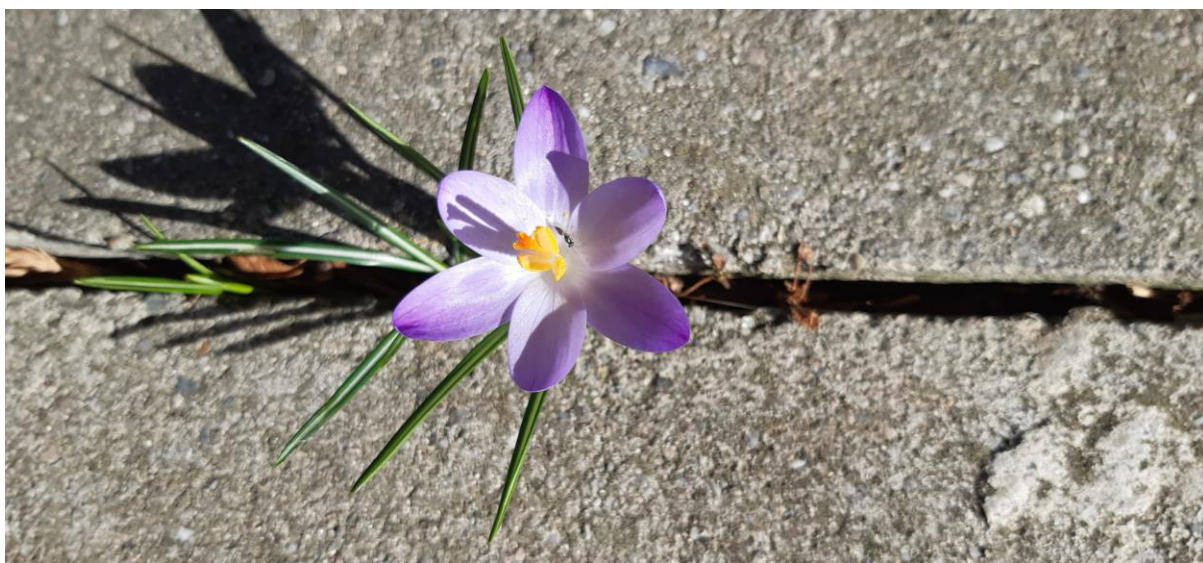


Foto: Nelly Kym

**„Wir sind alle
Teil einer großen,
verbundenen Einheit.
Was immer wir tun,
wir tun es für das gesamte
Universum.“**

(Paulo Coelho)

Energie der Veränderung

Liebe Jin Shin Jyutsu Interessierte

Ich hoffe Ihr genießt das milde Winterwetter, sei es in den Bergen oder einfach zu Hause. Ich weiss nicht, wie es Euch geht aber für mich rast die Zeit nur so dahin und es zeigen sich immer wieder turbulente Tage. Diese Tage bringen eine gewisse Energie der Veränderung, das Aufbrechen von den alten Strukturen zu etwas Neuem, das noch nicht da ist. Wenn man sich fallenlassen kann und nicht mit dem Kopf kontrollieren möchte, kann dieser Prozess sehr bereichernd und erfüllend sein. Dieses Fallenlassen bedeutet, Vertrauen in etwas zu haben, von dem man nicht weiss, was danach kommt. Wohin die Reise geht, weiss derzeit noch niemand, deshalb ist es umso wichtiger bei sich zu bleiben, in seiner Mitte und in seinem Herzen.



Text & Bild: Nelly Kym

Ritual

Je näher der Frühling kommt, desto mehr habe ich das Bedürfnis von Reinigung, Erneuerung und den Fokus neu ausrichten.

In Japan nennen die Menschen das Ritual des Aufräumens o-souji. Erst mit dem Reinigen und Entrümpeln zum Jahresende kann das neue Jahr begrüsst und angenommen werden. Jeder Gegenstand in der Wohnung wird gesäubert und

gereinigt, gut angeschaut, um zu entscheiden, ob dieser weiterhin Teil des eigenen Lebens sein soll.

Doch bei o-souji geht es auch um das spirituelle Reinigen. Wenn du einen kleinen

Altar oder eine Meditation Ecke hast, schaue sie genau an und entferne das, was deine Aufmerksamkeit nicht mehr länger inspiriert.

Reinige den Ort anschliessend mit einem wohltuenden Duft, Räucherstäbchen oder Palo Santo.

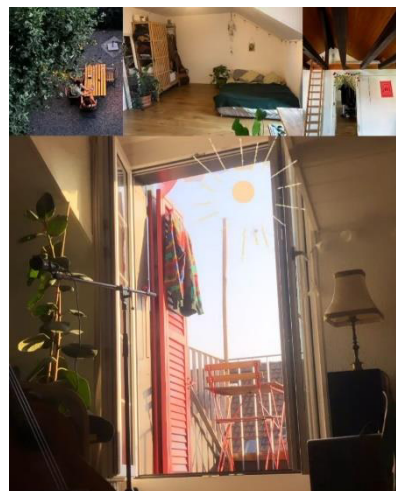
Bei mir selbst beginne ich meist Ende Februar Anfang März mit dem Ausmisten von alten Gegenständen. Da ich dies schon längere Zeit regelmässig gegen den Frühling angehe, gibt es weniger anzuschauen, um mir dann zu überlegen ob mich dieser Teil noch weiterhin begleiten soll in meinem Leben.

Ich fühle mich anschliessend leichter und habe den Eindruck mehr Raum zur Verfügung zu haben.

Meistens klebe ich in den Raunächten meine Collage, um den Fokus neu auszurichten. Es kann aber auch eine schöne Idee sein, dies nach dem Reinigen der Räumlichkeiten zu tun.

Beginne mit etwas Neuem, richte deinen Fokus auf dein Herz, deine Mitte und erschaffe eine neue Vision.

Was wünsche ich mir für dieses Jahr?



Ich wünsche dir viel Freude beim Entrümpeln.

Text: Nelly Kym

Bild: Chiara Némie

Fachmaturitätsarbeit

«Jin Shin Jyutsu, Strömen mit Kindern»

Ich besuche momentan die Fachmittelschule im vierten Jahr und habe für meine Fachmaturitätsarbeit das Thema «Jin Shin Jyutsu, Strömen mit Kindern» gewählt. Am Anfang habe ich Jin Shin Jyutsu im Allgemeinen erklärt und mich danach auf die Wahrnehmung von Kindern fokussiert. Meine Mutter, Manuela Streule praktiziert Jin Shin Jyutsu schon viele Jahre, ich bin deswegen mit Jin Shin Jyutsu aufgewachsen. Als ich noch jünger war, haben mich meine Eltern jeden Abend geströmt, schon da habe ich wahrgenommen, wie gut es mir tut. Zudem hat meine Mutter mir einfache Ströme für den Alltag gezeigt, welche ich schon seit mehreren Jahren jeden Tag anwende. Früher habe ich mir nicht viele Gedanken dazu gemacht, Jin Shin Jyutsu gehörte einfach zu meinem Alltag. Jedoch mit der Zeit interessierte ich mich immer mehr für die Kunst des Strömens. Somit habe ich mich entschieden an einem dreitägigen Kurs teilzunehmen. Der Kurs fand in Appenzell statt und wurde von Carlos Gutterres und Wayne Hackett unterrichtet. Ich bekam einen neuen Einblick ins Strömen. Obwohl ich Jin Shin Jyutsu schon lange kenne, habe ich viele neue Begriffe und Ströme kennengelernt. Der Kurs war zudem sehr hilfreich für meine Arbeit, da die Teilnehmer/innen einen Fragebogen für mich ausgefüllt haben, welcher in die Arbeit hineinfiel. Ich bin sehr dankbar, dass alle Teilnehmer/innen den Fragebogen mit Freude ausgefüllt haben. Zudem habe ich viele spannende Gespräche mit Jin Shin Jyutsu Praktikern geführt. Sie waren alle begeistert davon, dass ich meine Abschlussarbeit darüberschreibe, dies hat mich sehr gefreut. Da Carlos in Appenzell war, nahm er sich Zeit für ein Interview. Dies war sehr spannend und hilfreich für meine Arbeit.

Nach der Fachmittelschule möchte ich Lehrerin werden. Deshalb interessieren ich mich besonders dafür, wie Kinder Jin Shin Jyutsu wahrnehmen. Zudem will ich wissen, welche verschiedenen Ströme man in der Schule anwenden kann. Deshalb durfte ich Kinder zwischen neun und zehn Jahren, in zwei Lektionen das Strömen näherbringen. Ich habe für diese Lektionen eine kleine Broschüre für die Schüler/innen vorbereitet, mit Strömertipps für

den Alltag, sowie für die Schule und die Erklärung der Finger, des Hauptzentralstroms und des Finger-Zehen-Stroms. Die nächsten Wochen haben sich die Kinder zusammen mit der Lehrerin geströmt und mir anschliessend einen Fragebogen, wie sie sich während dem Strömen gefühlt haben, abgegeben. Besonders die positiven Rückmeldungen haben mich motiviert, Jin Shin Jyutsu in Zukunft an Primarschulen weiterzugeben, da Strömen für Kinder sehr wertvoll ist. Sie nehmen Strömen ohne emotionale Blockade an und reagieren oft schneller als Erwachsene auf die Ströme.

Ich bin nicht nur dankbar, dass ich diese kostbaren Erfahrungen für meine Arbeit sammeln durfte, sondern auch, dass ich neue interessante Leute kennenlernen durfte und viel für mich persönlich gelernt habe. Ich werde in Zukunft weitere Kurse besuchen.

Text: Anina Streule

Erfahrungsbericht

Gerne möchte ich euch an meinem AHA-Ström-Erlebnis teilhaben lassen.

Mein erster 5-Tages-Kurs. Sooo viele Informationen! Alles ist ganz einfach, klar, logisch und nachvollziehbar und doch so unwahrscheinlich komplex und kompliziert.

Ich war völlig fasziniert! Vor allem auch von den Organströmen, insbesondere weil da der eine oder andere durch meinen Fuss geht.

Dazu muss ich dir nun erzählen, dass ich im Herbst 2000 einen Motorrad-Unfall hatte. Ich bin in einer Linkskurve von der Strasse abgekommen und mein rechter Fuss «küsste» einen Pfosten der seitlichen Leitplanke. Dabei hatte es mir den Fuss so verdreht, dass alle Gelenke zu den Mittelfussknochen - vorne bei den Zehen und hinten bei den Würfelknochen - zerrissen.

Natürlich kam ich sofort unters Messer und die Gelenke wurden bestmöglich geflickt.

In den ersten paar Jahren danach hatte ich immer Schmerzen, sobald ich den Fuss belastete. Ich probierte verschiedene Therapien aus, machte täglich meine Dehnübungen und schliesslich hatte

ich nur noch «anlaufschmerzen». Am Morgen gleich nach dem Aufstehen war es immer am schlimmsten. Die Treppe runter kam ich manchmal nur auf allen vieren...

Nun, am vierten Tag vom Kurs hatte ich folgenden Gedanken: Wenn da in meinem defekten Fuss Ströme laufen, die meine inneren Organe bauen, muss ich mich um meine Organe sorgen?

Ich fragte also Petra, was ich machen soll, und sie meinte ich solle mir doch am Nachmittag einfach mal den Nierenstrom und den Blasenstrom machen lassen. Gesagt – getan.

Sonntagmorgen, letzter Tag vom 5-tage Kurs. Ich stand auf, ging duschen, packte meinen Koffer, traf mich mit Kolleginnen beim Kaffee und wir spazierten gemütlich zum Kurslokal. In der Vormittagspause stand ich auf und wollte zur Toilette. Und erst jetzt bemerkte ich, dass ich an diesem Morgen völlig schmerzfrei war! Ich konnte es kaum glauben! Nach 19 Jahren keine Schmerzen mehr! Und ich brauchte Stunden, um es überhaupt zu bemerken....

Auch heute noch bin ich schmerzfrei. Und wenn es doch mal wieder ein bisschen zieht, weiss ich ja, was ich tun muss.

Danke Jin Shin Jyutsu!

Herzlichst Monika

Text: Monika Zürcher

Praktiker-Austausch-Ström-Treffen

Schon öfter habe ich darüber nachgedacht in meiner Praxis (5706 Seengen) regelmässige Austauschtreffen von JSJ – Praktikern zu organisieren.

Ein lockeres Treffen mit Gleichgesinnten - ein bisschen Fachsimpeln bei einem Kaffee oder Tee und natürlich ganz viel Strömen!

Na, was meinst DU? Ist das genau das, was DU dir auch schon lange wünschst?

Ich habe 2 Massageliegen und hätte Platz für 2 weitere Liegen. Mit anderen Worten ich hätte Platz für maximal 8 Ström*innen.

Hier meine Terminvorschläge:

23. März

13. April

18. Mai

1. Juni

Zeit: jeweils von 13:00 bis ca. 17:00

Wenn DU Lust und Zeit hast am einen oder anderen Samstagnachmittag mit dabei zu sein, dann melde dich bei mir:

Monika Zürcher

079 720 00 86

mz@t-raumzeit.ch

Herzlichst Monika



Text: Monika Zürcher

Regione Ticino

Jin Shin Jyutsu nelle residenze per anziani. Dal mese di gennaio fino a giugno ho il piacere di portare la pratica del Jin Shin Jyutsu nella residenza Tertiamun a Chiasso, dove si trovano utenti anziani, taluni ricoverati in reparto, altri che risiedono negli appartamenti, perché autosufficienti.

Grazie alla disponibilità della direzione della residenza, una volta al mese, per un'ora, propongo una sessione di auto trattamento di Jin Shin Jyutsu, abbiamo pensato di unirla al suono delle campane tibetane suonate dalla mia amica Beatrice.

La semplicità della pratica di JSJ aiuta molto, semplice avvolgere le dita, semplice appoggiare le mani sulle SSE 15, 19 o 13 ... Non tutti riescono, comunque tutti usano le mani.... c'è una signora che per tutto il tempo tiene la SSE 17...senza sapere che si aiuta da sola !!

Fanno domande: per quanto tempo, che differenza tra lato destro e sinistro? Qualcuno mi ha detto...non si finisce mai di imparare!!

Bello!!! Mi ha sorpreso molto la gioia che provo in quel pomeriggio, per loro è un'attività diversa dal solito, e io ne sono molto nutrita.

Grata al Jin Shin Jyutsu Sonia Meneghini



Text & Bild : Sonia Meneghini

Peterli daruntermischen, mit einer kleinen Büchse Tomatensauce und Wasser ablöschen, etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Gekochte Kidneybohnen und Mais dazu geben und weitere 15-20 Minuten mitkochen.

Dazu passt Reis, Mais oder Teigwaren.

Ä GUÄTÄ



Rezept & Bild: Nelly Kym

Rezept

Gemüse Chili sin carne a la Nelly

- 1 Zwiebel
- 1 halber Sellerie
- 2 Karotten
- 1 rote Peperoni
- 2 Blätter Federkohl
- 1 halbe Zucchini



und sechs bis acht Cherry Tomaten

Alles Gemüse vorbereiten und klein schneiden

Ghee oder Olivenöl erhitzen

Die Zwiebeln unter ständigem Rühren in der Bratpfanne dünsten. Danach das Gemüse beifügen.

Mit Aglio e Peperoncino, Salz und Pastagewürz abschmecken.

Buchtipps

Schwartzhafte Tomate, wehrhafter Tabak

Dieses Buch mit dem witzigen Titel beschreibt, wie die Natur mit ihren eigenen Strategien besser auskommt, als wenn der Mensch mit seinem Unwissen eingreift.

Ich finde im Buch spannend beschrieben, wie die Pflanzenwelt mit der Tierwelt in Kommunikation tritt, um selbständig für die jeweiligen Herausforderungen eine Lösung zu finden. Was die Pflanzenwelt alles einsetzt, um Tiere anzulocken, damit sie überleben können ist bewundernswert und faszinierend zugleich. Gemeinsam wie in einem sozialen Gefüge unterstützen sie sich gegenseitig, um überleben zu können.



Mit dieser Sichtweise entsteht mehr Wertschätzung für die Pflanzen und Tierwelt und ich wünschte mir, dass die Menschen achtsamer mit der Natur umgehen.

Viel Spass beim Lesen.

Text: Nelly Kym

Bildung

5-Tage-Kurse

Ilanz, 03.- 07. April 2024
Waltraud Riegger-Krause

Organisation / Infos :
Lea Cajacob +41 (0) 79 767 46 79
lea.cajacob@gmx.ch

Zürich, 05.- 09. Juni 2024
Lehrer*in wird noch bekanntgegeben.
www.viva-gesundheitspraxis.ch

Organisation / Infos:
Marietta Pini & Benno Peter +41 (0) 44 371 21 40
info@viva-gesundheitspraxis.ch

Luzern, 28.08. - 01.09. 2024
Nathalie Max

(Französisch deutsche Übersetzung)
Organisation / Infos:
Sonja J.Müller +41 (0) 79 716 72 86
mail@sonjamueller.ch

Themen-Kurse

Zugangsvoraussetzungen: mindestens einen 5-Tages Kurs

Luzern, 04.05. - 05.05. 2024
Nathalie Max

Pulse hören und Körper lesen
(Französisch deutsche Übersetzung)
Sonja J. Müller

Zürich, 27.09. - 29.09. 2024

Iole M. Lebensztajn

Depression, Angst, Gedächtnis: Jin Shin Jyutsu und mentale Gesundheit
(Englisch deutsche Übersetzung)

Organisation / Infos:
Marietta Pini & Benno Peter +41 (0) 44 371 21 40
info@viva-gesundheitspraxis.ch

Selbsthilfekurse

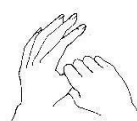


Bild: Selbsthilfebuch 1

Die Selbsthilfe ist im Jin Shin Jyutsu zentral. Viele autorisierte Jin Shin Jyutsu Selbsthilfelehrer*innen bieten Kurse an um die Selbsthilfe fundiert an Interessierte weiterzugeben.

Aktuelle Kursausschreibungen für die Selbsthilfe findet Ihr auf:

<https://www.jinshinyutsu.ch/selbsthilfe-kurse>
oder

https://www.jinshinyutsu.de/de/selbsthilfelehrer/?filter_location_location%5B%5D=73&filter=1

Onlinekurse

Unveröffentlichte Ströme
Schätze aus den Archiven des Jin Shin Jyutsu
Eine Jahresgruppe, Beginn 07.03.2024

Petra Elmendorff, Mona Harris, Waltraud Riegger-Krause, Martina Six

Es gibt noch ein großes Reservoir an Strömen und Material von Jiro Murai, Mary Burmeister und Haruki Kato. Wir freuen uns, dass wir aus diesen Quellen schöpfen dürfen und sie mit euch teilen.

Mary hat über Jahre hinweg die Unterlagen ihrer Aufzeichnungen aus Japan vertieft. Vieles davon haben wir damals in unserer Forschungsgruppe in Scottsdale aus dem Japanischen übersetzen lassen. Darüber hinaus gibt es eine Fülle an Strömen und Fallbeispielen aus der Korrespondenz zwischen Mary und Jiro bis zu seinem Tod. Eine Gruppe von uns Lehrern hat über einen längeren Zeitraum regelmäßig privat in Japan mit Haruki Kato dessen Archivmaterial erforscht. Zu unserem großen Glück hat ein Teil der Lehrerschaft jahrelang direkt bei Mary gelernt. So ist dieser einzigartige Kurs entstanden.



Eine Jahresgruppe

Wir haben beschlossen eine Jahresgruppe anzubieten, weil wir es wichtig finden, zusammen zu studieren, zu forschen und als Community gemeinsam in das Archivmaterial einzutauchen. Wir möchten euch aktiv in euren Forschungen und Erfahrungen unterstützen. Das Konzept der Jahresgruppe bietet allen Mitgliedern den Rahmen für einen persönlichen, intensiven und geschützten Austausch.

Weitere Infos und Anmeldung unter:
<https://jin-shin-jiyutsu-online-academy.com/unveroeffentlichte-stroeme/>

Achtung: Anmelden für die Jahresgruppe nur bis 10. April möglich, danach kein Kauf mehr möglich.

Auf www.jinshinyutsu.de

findet ihr zusätzliche Kursangebote.

Weitere spannende Angebote (*)

(*) Die Kurse bieten eine hohe Qualität, werden jedoch nicht angerechnet im Zusammenhang mit den Kurstagen zum autorisieren Jin Shin Jyutsu Praktiker.

Matthias Roth (*)

13.-15. April 2024

Fortsetzung von «Echte Verwandtschaft zwischen Zahlenströmen und Organfunktionsenergien»

<https://matthiasjsj.de/termine>

Organisation / Infos:

Marietta Pini & Benno Peter +41 (0) 44 371 21 40
info@viva-gesundheitspraxis.ch

21. - 23. Juni 2024

„In der Wahrnehmung bleiben - von der Selbsthilfe zu sinnvoller Anwendung“

<https://matthiasjsj.de/termine>

Organisation / Infos :

Sonja J. Müller +41 (0) 79 716 72 86
mail@sonjamueller.ch

Carlos Gutterres und Wayne Hackett (*)

<https://jinshinguild.org>

Ausbildung der Jin Shin Guild «Die innere Kraft Enthüllen»

Dies ist das zweite Modul im Kurs “Erweckung des Gewahrseins”.

Voraussetzung: Das erste Modul absolviert zu haben oder andere bekannte Selbsthilfekurse besucht zu haben.

Wann? 6.-8. April 2024 in Gonten / Appenzell

Retreat mit Carlos Gutterres in Griechenland

«Übergang vom Fische- ins Wassermann-Zeitalter: bleibe im Fluss»

Wann? 14.-18. April 2024

Es hat noch wenige freie Plätze!

Retreat mit Wayne Hackett in Appenzell

täglich 2 Strömsequenzen, Zeit für Fragen aller Art

Wann? 1. – 2. Juni 2024

Weitere Infos: manuela.jsj@bluewin.ch

Onlineangebote von Carlos und Wayne:

Pulse hören: 3. April / 15. Mai / 5. Juni / 3. Juli / 7. August / 4. September 2024

Die Wirbelsäule: 5. / 6. / 7. Juli 2024

Jin Shin Jyutsu Kurse für Tiere

28. bis 30. Juni 2024 in Landquart GR

Jin Shin Jyutsu Selbsthilfekurse mit Adele Leas

Jin Shin Jyutsu für Sie und Ihre Tiergefährten
in Englisch mit Deutscher Übersetzung

Organisation / Infos:

Sonja J. Müller +41 (0) 79 716 72 86

mail@sonjamueller.ch

Jin Shin Jyutsu Ostschweiz

Bekanntgabe der Auflösung von Jin Shin Jyutsu Ostschweiz



JIN SHIN JYUTSU

Ostschweiz

Liebe Jin Shin Jyutsu Community

Im letzten Jahr ist es ruhig geworden um Jin Shin Jyutsu Ostschweiz. An der Haupt Versammlung im Januar 2023 ist der Vorstand zurückgetreten, eine Verjüngung und Ablösung der Altgedienten war fällig. Wir haben zu einem Übergangsjahr aufgerufen, um neue Formen oder eine neue Führung zu finden. Leider ohne umsetzbare Resonanz.

2023 hat nur ein JSJ Austauschtreffen stattgefunden. Dafür war im Aussen, im JSJ Feld, allerhand los. Weltweit fand eine Neuorientierung statt.

Am 20. Januar 2024 heisst es nun loslassen. An der Jahresversammlung wurde der Verein Jin Shin Jyutsu Ostschweiz aufgelöst. Damit verbunden ist ein grosses Dankeschön an alle Mitwirkenden, die sich über die Jahre für das Weitertragen von Jin Shin Jyutsu engagiert haben.

Auf diesem Weg möchten wir die Jin Shin Jyutsu Community direkt informieren und uns herzlich für die wohlwollende Wegbegleitung bedanken.

Jin Shin Jyutsu ist gleichsam ein Juwel, das wir in Händen halten. Ein grosses Geschenk für uns Menschen, in Wert und Wirksamkeit nicht hoch genug einzuschätzen. Tragen wir Jin Shin Jyutsu gemeinsam in die Welt hinaus. Denn: Strömen öffnet Räume, transformiert und verbindet.

Für das abgetretene Vorstandsteam

Iva Herzmann

Januar 2024

Text: Iva Herzmann

Strömtipp

Hauptzentralstrom

Wir befinden uns in einer sehr rasanten Zeit. Man hört von überall her, dass allen die Zeit fehlt und man das Gefühl hat, die Zeit reiche nicht alles zu erledigen.

In diesen Momenten ist es wichtig, dass wir kurz innehalten, durchatmen und versuchen zur Ruhe zu kommen.

Der Hauptzentralstrom hilft uns zu zentrieren und uns wieder in unsere Mitte zu bringen.

Kurzgriff Hauptzentralstrom:

Rechte Hand auf obere Kopfmittle

Linke Hand auf das Schambein

Nach ein paar Minuten wechselt die linke Hand auf das Steissbein. Die rechte Hand bleibt.

(Selbsthilfebuch 2 Mary Burmeister, S10)

Ausblick

2. Newsletter Schweiz 2024

Im 2. Newsletter würden wir gerne von euch eure Tipps und Tricks erfahren. Gerne möchten wir den Newsletter mit 1. Hilfe Griffen, Strömtipps bei verschiedenen Wehwehchen etc. füllen.

Wir hoffen, dass wir viele spannende Tipps erhalten werden. Für eure Mithilfe danken wir euch herzlich.

Gerne könnt ihr eure Griffen, Strömtipps, Erfahrungsberichte, etc. uns bis **30. Juni 2024** an folgende Adresse zusenden:

newsletter@jinshinyutsu.ch

An-/Abmeldung für JSJ Newsletter Schweiz

newsletter@jinshinyutsu.ch

Wir von der Newsletter-Werkstatt wünschen euch viel Energie und Schwung für das Entrümpeln.

Daniela, Renate, Nelly



Bild: Daniela Buchs