



Jin Shin Jyutsu  
**Schweiz**  
**Newsletter**



Februar 2014  
7. Ausgabe 1/2014

**Geschätzte Jin Shin Jyutsu Praktikerinnen und Praktiker**  
**Liebe Freunde des Jin Shin Jyutsu**

Vergleicht man diesen Winter mit dem Winter auf dem Foto, zeigt er bei uns dieses Jahr ein ganz anderes Gesicht. Die Natur ruht, aber es gibt kaum Frost oder eine dicke Schneeschicht, die eine wirkliche Zäsur für die Natur bedeuten. So blühten schon im Januar die Hasel und erste Frühlingsblumen, und die Bäume präsentieren sich mit prallen Knospen. Sie sind noch vollständig geschlossen. Ihre innere Weisheit sagt ihnen, dass es noch viel zu früh ist, sich zu öffnen. Die Ströme in der Atmosphäre, die diesen Winter bei uns hervorbringen, kommen fast ohne Unterbruch aus Südwesten und bescheren uns dieses milde und ungewohnte Winterwetter, während die Südseite der Alpen in unglaublichen Schneemengen versinkt. Die Ströme, die unser Wettergeschehen prägen, folgen den gerade herrschenden Kräfteverhältnissen auf der Erde und in der Atmosphäre. Dann sind wir Menschen schnell bereit, darin Disharmonien oder Anomalien zu sehen. Dabei folgen die Windströme einfach den Kräften in der Natur und ohne dass Menschen darauf Einfluss nehmen können. Diese Situation beim Wetter lässt sich gut auf die Ströme in uns drin übertragen. Genährt vom universellen und individualisierten Ki fließen sie Energieströme einfach in uns drin ohne unser Zutun. Sie folgen den gerade herrschenden Kräfteverhältnissen und passen sich diesen an. Einzelne Ströme können umkehren, fließen nur ganz leise, sind sogar blockiert oder stören sich gegenseitig. Beim Wetter müssen die vorherrschenden Winde nur einmal von Südwest in eine Nordwestlage wechseln, dann bekommen wir den vielleicht ersehnten Schnee und auch die Kälte aus dem Norden. In uns drin können wir veränderte Ströme als Disharmonien wahrnehmen. Sie stören unser energetisches Gleichgewicht und beeinflussen damit unser momentanes Wohlbefinden und letztlich unsere Gesundheit. Während die Natur einfach geschehen lässt, machen wir uns aber oft schnell Sorgen oder greifen zu Medikamenten. Wir vergessen oft, dass wir es selbst in der Hand hätten, mit den einfachen Mitteln des Jin Shin Jyutsu unser Energiegefüge zu harmonisieren. Dann zeigt sich, dass wir zu wenig auf die riesigen, uns innewohnenden Energien bauen. Wir vertrauen zu wenig auf unsere innere Weisheit und auch darauf, dass wir in jedem Augenblick unseres Lebens mit der universellen, göttlichen Quelle verbunden sind. Gerade wenn es um unsere Gesundheit geht, sagen unser Verstand und unser Bauchgefühl oft nicht das Gleiche. Wie oft hören wir dann zuerst auf unsern Verstand und folgen diesem in unsern Handlungen, statt uns an beide Quellen zu erinnern und beide in unsere Wahrnehmungen, Entscheidungen und Handlungen einzubeziehen.

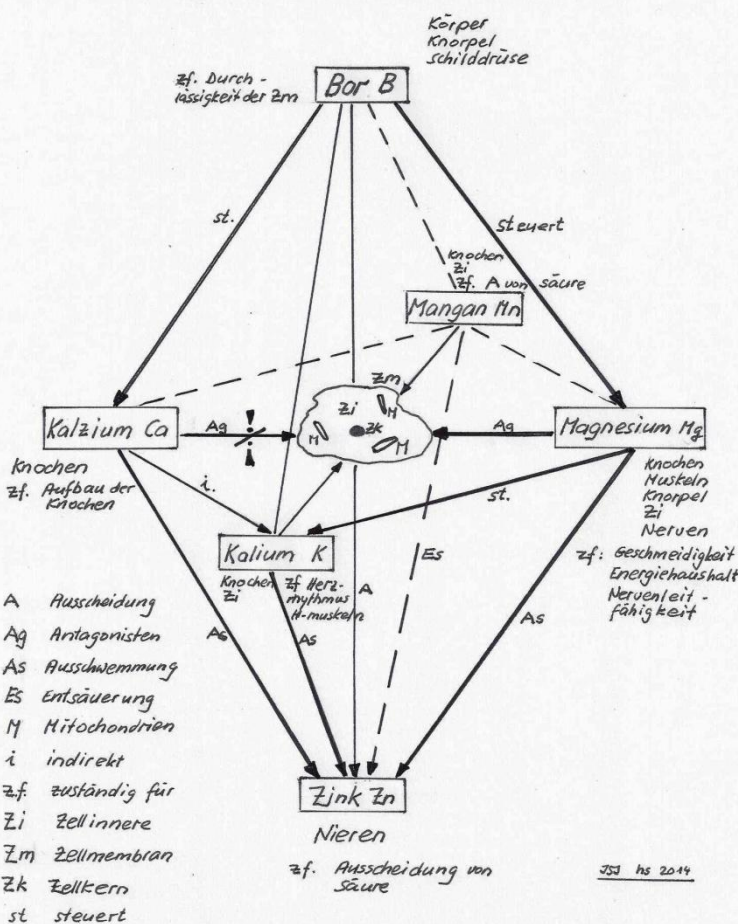
Herbert Schrepfer  
Jin Shin Jyutsu-Praktiker, Abtwil

## Hintergrundthema

### Arthrose – ein Projekt vieler Menschen

In den westlichen Ländern gehört Arthrose zu jenen Projekten, mit dem sich jeder fünfte oder vierte Mensch vor allem in der zweiten Lebenshälfte auseinandersetzen muss. Leider tritt in unserer Gesellschaft Arthrose schon bei immer jüngeren Menschen auf. Von Arthrose kann beinahe jedes Gelenk betroffen sein. Die Knorpelschicht eines Gelenkes wird verändert, abgebaut. Damit wird ein Gelenk deformiert, und es kommt zu Schmerzen und Entzündungen. Schreitet der Prozess fort, kann ein Gelenk seine Funktion verlieren – spätestens jetzt ist eine Operation angesagt, in der das Gelenk oft durch ein künstliches ersetzt wird. Am häufigsten betroffen sind Hüft- und Kniegelenk, aber auch Gelenke an der Hand, weitere Gelenke und auch die Wirbelsäule. Bei der Wirbelsäule werden die Austrittsöffnungen für die Nerven verengt, bis es zu Kribbeln in Händen und Füßen oder sogar Lähmungserscheinungen kommen kann. Leider weiss man über die Hintergründe von Arthrose noch relativ wenig. Nehmen Betroffene ein Buch zur Hand, das Hilfe oder sogar Heilung verspricht, findet man viel Text und viele Ratschläge über Rheuma und Arthritis und oft nur wenig Hintergrundwissen über Arthrose. Eine Ursache scheint aber allen Krankheitsbildern gemeinsam: die Übersäuerung des Körpers. Aber gerade bei Arthrose ist die Sache nicht so einfach. Und wer sein Projekt bearbeitet glaubt, indem er einfach auf eine basische Ernährung umstellt, wird oft enttäuscht. Als selber Betroffener habe ich inzwischen viel recherchiert über dieses Krankheitsbild, seine Ursachen und auch wie man es zu seinem Projekt unter Einbezug von Jin Shin Jyutsu machen kann. Es braucht aber Hintergrundwissen, um in das Wesen dieser Krankheit, seine Entstehung und wie man etwas verändern kann, etwas Licht zu bringen. Aus meiner Sicht steckt hinter

Das Zusammenspiel der Mineralien (bei Arthrose)



der Arthrose eine Störung im Stoffwechsel, bei dem verschiedene Mineralien als Teamplayer beteiligt sind. Das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper spielt dabei auch eine Rolle, vermutlich genauso wie die Vererbung und Ernährung. Menschen mit Arthrose kennen häufig verschiedene weitere Beschwerden und Disharmonien, die sehr gut in das Bild hineinpassen.

Von Arthrose Betroffene kennen z.B. die Steife der Gelenke am Morgen beim Aufstehen. Sie brauchen „Anlaufzeit“ bis sich ihre Beweglichkeit verbessert. Die Steife kommt aber meistens nicht von den Gelenken selber, sondern von den Muskeln. Dies hat nun mit dem Mineralstoffwechsel zu tun, der aus dem Gleichgewicht geraten ist. Die mineralischen Teamplayer, die für dieses Gleichgewicht sorgen müssten, sind Kalzium und sein

Gegenspieler Magnesium, Kalium, Mangan und Zink, sowie das Bor. Kalzium (Ca) ist bei den meisten Menschen ausreichend vorhanden, bestehen doch unsere Knochen zu über

90 % daraus. Ca kann nun aber aus den Knochen und Zähnen abgezogen werden und sich den Muskelzellen und dem Bindegewebe einlagern. Dort gehört es aber nicht hin! Damit verhindert es die Aufnahme von Magnesium (Mg), welches die Muskelzellen dringend brauchen, damit sie geschmeidig bleiben und ihre (Muskel)Arbeit verrichten können. Mg ist an der Steuerung des Energieumsatzes in den Zellen und der Übertragung von Nervensignalen beteiligt. So fühlen sich von Arthrose Betroffene oft auch schnell müde und haben Sauerstoffmangel, denn so wird Magnesium gar nicht richtig aufgenommen und über den Urin ausgeschwemmt. Es gibt Studien und Hinweise, dass Bor für die Durchlässigkeit der Zellmembranen und den Austausch von Ca und Mg zuständig ist. Offenbar ist Bormangel eine, vielleicht sogar eine Hauptursache für Arthrose. Bor wird mit der Nahrung aufgenommen und im ganzen Körper und in der Schilddrüse gespeichert. Es gibt Studien, die zeigen, dass in Ländern, wo der Borgehalt in den Böden gross ist, die Arthrosenrate entsprechend tief (z.B. Israel) und in Ländern mit borarmen Böden (wie z.B. Jamaika) die Arthrosenrate hoch ist. Das Bor gelangt über die landwirtschaftliche Produktion in die Pflanzen, die einen Teil unserer Ernährung bilden. Wichtig ist nun aber auch das Kalium (K) in den Zellen. K ist besonders wichtig für das Herz. Mangel führt zu Kreislauf- und Herzrhythmusstörungen. Die Aufnahme von K wird aber vom Mg gesteuert. Da Bormangel offenbar die Zellmembranen undurchlässig macht, führt dies zu Mg-Mangel und im Schlepptau zu K-Mangel. Im Zellinnern lagern sich Schlackenprodukte und Säuren an, die den Weg nach draussen nicht mehr finden und über die Nieren nicht mehr ausgeschieden werden können. Zink hilft der Niere diese „sauren Produkte“ zu erkennen und auszuscheiden. So verwundert es nicht, dass jemand bei der Säuremessung im Urin einen pH-Wert „im grünen Bereich“ erhält, und trotzdem einen übersäuerten Körper hat. Der Vollständigkeit halber sei noch die Rolle von Mangan erwähnt: Mangan unterstützt die Entsäuerung in den Zellen, die ja nur funktionieren kann, wenn die Membranen genügend durchlässig sind. Dieses komplizierte Zusammenspiel gilt für die Muskeln und Bindegewebe, aber auch für die Knorpel in unseren Gelenken, die Bandscheiben und die Arterienwände. Wenn der Austausch nicht funktioniert, werden die Knorpel spröde, reiben und bauen sich ab. Auch kommt es zu einem Mangel an Gelenkschmiere, welcher die Schädigung eines Gelenks beschleunigt. Bei Arthrose sind also immer auch die Muskeln mitbetroffen. Die Bandscheiben werden ebenfalls spröde und verlieren ihre Elastizität.

### **Wie kann nun Jin Shin Jyutsu hier weiterhelfen?**

Schaut man, welche Tiefen miteinbezogen sind, dann finden wir die erste Tiefe, die dritte, vierte und auch die 6. Tiefe. Damit bekommen wir eine ganze Reihe von Möglichkeiten, wie man mit Jin Shin Jyutsu im Projekt Arthrose arbeiten kann. Auch kann man schauen, welche SES in diesem Geschehen eine wichtige Rolle spielen. Darf man sich strömen lassen, können verschiedene ganze Ströme weiterhelfen. In der Selbsthilfe können Kurzgriffe und Ankerschritte der Organfunktionsenergien geströmt werden.

Eine wichtige Rolle spielen bei Arthrose, aber auch bei Bandscheibenprojekten u.a. die SES 12 / 20 / 25 / 19

#### **1. Die Anliegen der 6.Tiefe:**

Harmonisierung der auf- und absteigenden Energie, sowie aller weiteren Energieströme Sie werden über die **HZV** harmonisiert.

Zum Hauptzentralstrom kann man alle möglichen Zugänge benutzen:

→Der Strom am Rücken für die aufsteigende Energie (Textbuch 1 S. 37)

→Der Strom an der Körpervorderseite als Selbsthilfestrom für die absteigende Energie (Selbsthilfebuch 1 S. 15 bis 17)

→Der Raum der 6.Tiefe in der Handinnenfläche

→Der Kurzstrom aus dem Selbsthilfebuch (ShB 2 S. 10)

→Das Pushan-Mudra für die auf- und absteigende Energie (Fotos im NL A3 JSJ Schweiz)

→Alle 8 Mudras als Ausdruck der HZV (Fotos NL JSJ Schweiz A2 und A3)

→Alle Finger als vollständiger Kreislauf aller SES (ShB 1 S. 21 bis 37)

## **2. Die Betreuerströme**

Als weiteren wichtigen Strom kann man den **Betreuerstrom** miteinbeziehen. (Für Arthrose-Gelenkprojekt auf der linken Seite den rechten Strom und umgekehrt) oder eben die Selbsthilfeschritte für die auf- und absteigende Energie: (TB 1 S. 50 bis 51) und ShB 1 S. 18 / Bilder in Shb 2)

## **3. Die Nabelfunktionsenergie**

Wichtig ist auch die **NaFE**: lässt man sich strömen, darf es der ganze Strom sein, in der Selbsthilfe gibt es den Kurzstrom oder den Ankergriff: **R li 20 / L re 19** und umgekehrt. In diesem Strom werden die Anliegen von SES 20 und SES 19 aufgenommen. (TB 2 S. 30 bis 31a)

## **4. Die Gallenblasenfunktionsenergie (3.Tiefe)**

Im Ankerschritt werden die Anliegen von SES 12 und SES 20 aufgenommen: **L li 12 / R re 20** und umgekehrt oder man lässt sich den ganzen Strom geben. (TB 2 S.32 bis 33a)

## **5. Die Blasenfunktionsenergie (4.Tiefe)**

Im Ankerschritt **R li 12 / L li 25** und umgekehrt werden die SES 12 und 25 geöffnet und harmonisiert. Die BlaFE hilft den Muskeln und dem Ausscheiden. (TB 2 S. 22 bis 25)

## **6. Das Projekt 3 (Einbezug der 1.Tiefe)**

Es nimmt die Anliegen der MaFE und MiFE, sowie der BlaFE auf. (SHB 1 S. 39 bis 50) Dabei hilft die Energie der Milz bei Müdigkeit und stellt die Einheit von Körper, Geist und Seele wieder her.

## **7. Ideen bei den Nummerströmen**

Als Beispiel sehe ich den 23-25er Strom, der eine tiefe Entspannung schenkt, sowie die Entgiftung unterstützt. (TB 1 S. 34 bis 35)

## **8. Die spezielle Körperfunktionsenergie der 3.Tiefe**

Die spez.KFE der 3.T. unterstützt alle Projekte mit den Gelenken. (Tb 2 S. 52)

Hört man auf die Pulse und liest im Körper ergeben sich aus dieser Momentaufnahme sicher noch weitere Möglichkeiten.

Dies sind nun einfach die Ideen, die ich gefunden habe ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Jin Shin Jyutsu als kreative Kunst und nicht als Behandlungstechnik bietet sicher noch eine Anzahl weiterer Möglichkeiten, die bei Arthrose helfen. (z.B. der Schmerzgriff am Fuss, Ströme oder SES, welche die Schilddrüse unterstützen (z.B. SES 22)

Herbert Schrepfer  
Jin Shin Jyutsu-Praktiker, Abtwil



## **Berichte**

### **Wüstenreise Herbst 2013 - mit weit offenen SES 15**

Im Oktober/November letzten Jahres reiste ich mit einer Gruppe von zunächst drei, nach einer Woche fünf TeilnehmerInnen in die Tunesische Sahara. Wir schliefen in der ersten Nacht in den Höhlen des verlassenen Berberdorfes Alt-Douiret in der Südtunesischen Bergwüste und beschnupperten uns neugierig, da wir uns erst an einem vorgängigen Infoabend bei mir zu Hause zum ersten Mal begegnet waren.



Es war uns schnell klar, dass wir gerne lachten und alle sehr neugierig auf die kommenden zwei Wochen waren.

Im schon stark eingesandeten Dorf Sabria am Rande der Sandwüste beherbergte uns die äusserst gastfreundliche Berberfamilie unseres Hauptchameliers (Kamelführer). Wir



wurden mit viel Liebe gekochtem Essen verwöhnt und verbrachten die zweite Nacht bei diesen herzlichen Menschen, bevor wir am Morgen früh in unser Camp inmitten von Sanddünen fuhren.

Dort lachten wir mit weit offenen SES 15, meditierten zu wunderschönen Wüstentexten und hielten uns die Mudras von Jiro Murai.

Das meditative Gehen im weichen, warmen Sand, die unendliche Weite des Sandmeeres, die tiefe Stille dieser bezaubernden Landschaft, das Halten der Mudras erfüllte uns bald mit tiefer Ruhe,

ehrfürchtigem Staunen und liess uns tief in unser Innerstes schauen.

Wenn dann abends das Lagerfeuer brannte, die leeren Teller im Sand gewaschen, unsere Bäuche am Verdauen des leckeren Essens waren, begannen die Flöte und das Tamtam der Chameliers zu spielen und lockten uns auf die Sand"tanzfläche", um unserer Lebenslust Ausdruck zu verleihen. Im Rhythmus der arabischen Volkslieder tanzten und lachten, bis wir müde in unsere Schlafsäcke krochen, den Millionensternenhimmel mit Abendliedern besangen und schliesslich einschliefen.



Als in der zweiten Woche noch ein Mann und eine weitere Frau zu uns stiessen, wurden sie mit offenen Armen in unser eingespieltes Grüppchen aufgenommen. Wir machten eine dreitägige Dromedar-Tour und strömten uns auch unterwegs. Das Jin Shin Jyutsu - Thema wechselte von den Mudras zu der 4. Tiefe mit Nieren - und Blasenstrom und faszinierte den Jin Shin Jyutsu - unerfahrenen Mann sofort. Sein grösstes und zentralstes Thema war aber, dass er seit 5 Tagen nicht stuhlen konnte und auch Abführmittel nicht halfen.

Als ich ihm zeigte, dass er seine linke 8 mit derselben 1 halten konnte und ihn entsprechend einmal strömte, konnte er am nächsten Tag sein Geschäft erledigen und fiel mir voller Erleichterung um den Hals. Er hielt sich weiterhin 8/1 und hatte für den Rest der Ferien keine Störungen mehr, was ihn zu der Äusserung veranlasste: "Bisher hat mir noch nie etwas auf meinen vielen Reisen so schnell, gut und anhaltend geholfen! Ich werde es auf meinen weiteren Reisen auch anwenden!"

Unsere SES 15 blieben offen. So viel habe ich noch nie gelacht - aus einem gewaschenen Herzen, dankbar für die wunderbare Kunst des Jin Shin Jyutsu!

Nun freue ich mich auf den Herbst 2014, wenn ich wieder Ende Oktober/Anfang November in die Tunesische Sahara reise, mit Jin Shin Jyutsu als Begleiter, Unterstützer, Harmonisierer und Öffner in jeder Beziehung.

Wenn du Lust hast mitzureisen, kannst du dich gerne bei mir melden [j.r.kolar@hispeed.ch](mailto:j.r.kolar@hispeed.ch) oder dich zuerst mal auf meiner Homepage informieren [www.kojiki.ch](http://www.kojiki.ch).

Ich freue mich auch über einen Anruf auf 043 535 32 47 / 079 388 54 01

Jacqueline Kolar  
Jin Shin Jyutsu-Praktikerin, Kloten

## JIN SHIN JYUTSU

Physio-Philosophie

Europa-Büro

Quirinstr. 30

53129 Bonn

Tel: 0228/234598, Fax: 0228/239404

Email: [info@jinshinjyutsu.de](mailto:info@jinshinjyutsu.de)



Jin Shin Jyutsu

---

### Jin Shin Jyutsu 5-Tage-Kurs, Themenkurs und Now Know Myself-Kurs in Bonn

27. Januar 2014

Liebe Jin Shin Jyutsu-Künstlerinnen und -Künstler,

zu unserem 25-jährigen traditionellen Pfingstfest (6. - 10. Juni 2014) konnten wir unsere französische Jin Shin Jyutsu-Freundin Nathalie Max für Bonn gewinnen. In ihren Seminaren wird ihre Vorliebe für Genauigkeit und Einfachheit genährt von einer lebhaften Leidenschaft für Asien und die japanische Kultur. Wenn sie versucht, „hinter das Offensichtliche“ zu blicken, „über die Schemata hinaus“ zu gehen oder „das Unsichtbare ausfindig machen“, so bezaubert sie die Studenten mit ihrem legendären Humor. Ihr Unterricht gleicht ihrer Berührung: ohne Druck, aber mit subtiler Kraft liebt sie es, die Worte zu finden, um den Jin Shin Jyutsu-Künstler zu erwecken, der in jedem von uns schlummert. Der Kurs wird in französisch mit deutscher Übersetzung gefeiert.

Des Weiteren warten noch zwei weitere Highlights auf Euch:

Vom 12. - 14. September ist Michael Wenninger zu einem Special Topic bei uns in Bonn zu Gast. Ihr kennt Michael bereits alle - er hat mit Lynne Pflüger zusammen "What Mary says" möglich gemacht. Auf vielfachen Wunsch kommt Michael dieses Jahr erneut für drei Tage nach Bonn und erfüllt die Bitten und Wünsche der Studenten, sein Seminar „Die Physio-Philosophie des Jin Shin Jyutsu“ erneut zu vertiefen. Michael leitete das Büro in Scottsdale und war dort auch Mitglied im Beirat. Er studierte Betriebswissenschaften und arbeitete auf verschiedenen Positionen auf der ganzen Welt. 1998 zog er sich zurück, um sein Leben ganz seiner spirituellen Entwicklung zu widmen. Michael beschäftigt sich schon sehr lange mit Qi Gong, T'ai Chi und Kyudo (japanische Bogenschießkunst). Er ist praktizierender Zen-Priester der Soto Buddhist Linie.

#### **NOW KNOW MYSELF-Kurs in Bonn**

Matthias Roth, Chus Arias und Carlyse Smyth präsentieren den Now Know Myself Kurs vom 26. - 30. November in Bonn. Die Absicht dieses Seminars ist es, neue Ströme vorzustellen und die Fülle an Informationen der Grundlagen-Textbücher 1 und 2 vertiefend zu studieren. Das Verständnis jedes Einzelnen für das „Wie“ und „Warum“ dieser wundervollen Kunst soll in Theorie und Praxis erweitert werden. Dabei wird insbesondere auf die individuellen Bedürfnisse der Praktiker und Praktikerinnen eingegangen. Tägliche Praxiseinheiten begleiten den Kurs. Der Kurs erweitert das grundlegende Wissen aller die anstreben, ein/e kompetente/r Jin Shin Jyutsu Praktiker/in zu werden.

Matthias ist allseitig bekannt und beliebt. Er ist seit 1995 offizieller 5-Tage-Kurs Lehrer. Sein Credo ist, dass die Wurzel der Wirksamkeit in der Einfachheit selbst liegt. Auch legt er besondere Aufmerksamkeit auf das „Fühlen“. Chus ist Ärztin aus Madrid, Carlyse kommt aus der Nähe von London und beide sind die neuesten Mitglieder der Jin Shin Jyutsu Lehrerschaft. Es ist das erste Mal, dass alle drei zusammen unterrichten werden und wir werden sicherlich mit ihnen zusammen das lebendige Seins des Jin Shin Jyutsu erfahren.

In großer Vorfreude, Euch bald wieder zu sehen und mit Euch zusammen zu feiern, verbleiben wir

In tiefer Liebe und inniger Verbundenheit.

Euer Jin Shin Jyutsu Europa-Büro

## Strömerlebnis

### Internationaler Tag des Jin Shin Jyutsu - 13. Oktober 2013



Ein Jahr nach dem grossen Jubiläum am 13. Oktober 2012 trafen wir uns wieder am 13. Oktober in Schüpfen/BE. Im etwas kleineren Rahmen, aber es kamen doch 22 Leute. Seit dem grossen Jubiläum hat sich eine Strömgruppe von zirka 12 Personen gebildet, die sich jeden ersten Dienstag im Monat in Schüpfen trifft. Eine schöne Erfahrung und sehr bereichernd. In dieser Gruppe wurde auch der neue Anlass organisiert.

An diesem Sonntag dem 13.10.2013 begannen wir nach einem Kaffee wieder gemeinsam mit den Mudras für eine Stunde. Wie schon das vorherige Jahr war es eine schöne Erfahrung eine Stunde still zusammen zu strömen. Ueber Mittag genossen wir dann eine Kürbissuppe mit Züpfe und dazu eine



wunderschöne Käseplatte. Während dem Essen gab es viel Gelegenheit zum Austausch von Erfahrungen.

Am Nachmittag machten wir drei Strömrunden mit je drei Personen an einer Liege. Dabei wurde nach den Pulsen und den Wünschen der einzelnen geströmt. Auch da bekamen wir voneinander wieder viele Erfahrungstips.

Der Tag verging schnell und alle waren sich einig, dass wir uns auch dieses Jahr zu diesem Anlass treffen wollen; in welcher Form ist noch offen. Weiter trifft sich die Strömgruppe regelmässig, in unterschiedlicher Zusammensetzung, und da werden wir sehen, was am nächsten 13. Oktober sein wird!

Für die Strömgruppe in Schüpfen  
Susanne Meerstetter



## Strömtipp

2014 – das Saturnjahr – Quersumme 7



Vollständiges Ausatmen – Pause – regenerierendes Einatmen



Iva Herzmann  
Jin Shin Jyutsu Praktikerin, St.Gallen



## Strömerfahrung

Neujahr 2013 /2014

Erfahrungsbericht nach dem Selbsthilfekurs 1 bei Herbert Schrepfer, Abtwil

Mein Lebenspartner hatte über diesen Silvester eine geplante Knieoperation. 4 Tage davor begann ich ihn mit dem 15-er Strom und abwechslungsweise dem Finger-/Zehenstrom zu behandeln. Den 15-er Strom empfand ich auf einer normalen Couch als sehr anstrengend, mir schliefen regelmässig die Hände ein. Der Finger-/Zehenstrom hingegen begeisterte uns! Vor allem nach der OP spürten wir die Energie, die floss ganz



direkt in den warmen Füßen, die er bekam. Der Erfolg seiner guten Genesung basiert bestimmt auch auf den Verbindungen, die ich in seinem Körper lösen und/oder neu schaffen konnte. Er ist begeistert – und ich auch!

Den zweiten Erfolg erlebte ich bei meiner Mutter (78 Jahre alt). Seit einiger Zeit leidet sie an Arthrose in den Fingern. So bekam sie in den Ringfinger und den Zeigefinger eine Kortison Injektion. Beim Ringfinger bildete sich die Arthrose bald zurück. Beim Zeigefinger entwickelte sich eine Infektion, die sehr schmerzhaft wurde. Zudem blieb eine offene Wunde zurück. Die Medizin bot ihr die Operation des Fingers an – oder Jod Bäder und Betadine Kompressen. Sie entschied sich gegen die Operation.

So bot ich ihr an, sie zu strömen. Ich zeigte ihr die Arthrose SES, das Mudra 4 und 6 zur Selbstbehandlung und machte an ihr auch den Finger-/Zehenstrom. Der Puls im betroffenen Fingerspitz war zuerst laut, tief und heftig, vergleichbar, wie wenn jemand auf den Fersen geht. Nach ein paar Minuten wurde er heller, weniger aggressiv und passte sich bald dem des Zehens an. Am nächsten Tag rief sie mich begeistert an und meinte: als sie den Verband vom Finger löste, schoss ihr Eiter, Brandwasser und Blut entgegen und der Druck sei wie aus einem Ballon abgeflossen.

Sie war hell begeistert und bekommt seither jeden Tag eine Behandlung von meinem Vater (82) der sie liebevoll umsorgt.

Herbert Schrepfer möchte ich danken, der uns sehr spontan diesen Kurs anbot, der uns soviel zeigte und darüber hinaus noch viel mehr schenkte. Nämlich die Zuversicht, helfen zu können ohne Hilfsmittel (ausser den Anleitungen ;-)), aufbauend auf Vertrauen und Hingabe, Zeit und Berührung.

Antonia Truniger, St. Gallen



## Kurse, Veranstaltungen

Gerne möchte ich auf einen speziellen Kurs hinweisen, der auch in der Broschüre von JSJ Europa angekündigt ist.

### **03. bis 04. November 2014**

3.Tiefe: vielleicht erfahren wir mehr über das Steissbeinkörperchen

Kursort: Haus Gutenberg, FL 9496 Balzers

Kursleitung Anita Willoughby, Übersetzung Brigitte Purner

Organisation und Anmeldung: Marianne Lörcher, mail@marianneloercher.li



## Zum Newsletter

Sie erhalten die Ausgabe 7 des Newsletters Jin Shin Jyutsu Schweiz. Auch mit der 7. Ausgabe befindet sich der Newsletter immer noch in der Phase von Aufbauarbeit, die im Augenblick noch stark bei Iva und mir angesiedelt ist. Wir würden gerne den Newsletter breiter abstützen, damit er wirklich zu einem Spiegel der Jin Shin Jyutsu Landschaft Schweiz heranwachsen kann. Ich danke allen von Herzen, die einen Beitrag geleistet haben und damit den aktuellen NL mitgestalten. Wer weitere Informationen über das Thema Arthrose wünscht, (z.B. Rezepte), darf sich gerne bei mir melden (telefonisch über die Homepage)

Wir suchen weiterhin spannende Berichte, aus den verschiedenen Regionen in der Schweiz, Strömerlebnisse, besondere Erfahrungen mit Strömen, auch Tipps, damit aus euren Beiträgen ein lebendiger Newsletter entstehen kann. Auch Anregungen und Kritik, die hilft, den Newsletter weiter zu entwickeln, sind willkommen. Wir freuen uns über einen regen Austausch und danken allen, die sich für ein lebendiges und vernetztes Jin Shin Jyutsu engagieren. Ein vernetztes Jin Shin Jyutsu wird in der Schweiz sicher anders wahrgenommen.

Dieses Jahr werden wir versuchen, wieder 3 Ausgaben realisieren. Ein nächster Newsletter A 8 soll im Juni 2014 erscheinen. Daher müssten Beiträge, Kursausreibungen, etc. bis 22. Mai bei mir eintreffen.

Wer den Newsletter nicht erhalten möchte, kann dies unter [kontakt@lebens-oase.ch](mailto:kontakt@lebens-oase.ch) mitteilen, ebenso stehen alle bisherigen Ausgaben unter [www.lebens-oase.ch](http://www.lebens-oase.ch) und auf [www.jinshinjyutsu.ch](http://www.jinshinjyutsu.ch) als Download zur Verfügung.



## Gedanken zur Zahl 4

- 4 Endziffer der Jahreszahl
- SES 4 mit dem Thema: gestaltet unsern Körper als Tempel der Seele in seiner sichtbaren Form
- SES 4 hilft der Atmung
- SES 4 die Webende Prinzessin – das Fenster, das Licht und Lebensatem hereinströmen lässt – die Brücke, die den Lebensatem vom Unsichtbaren in die sichtbare Form hineinlässt
- 4 – Zahl der Erde, der Materie, die Verbindung zwischen Geist und Materie
- 4 Zahl der Natur der 4 Elemente Feuer – Wasser – Luft – Erde
- 4 tragende Säulen zwischen Erde und Himmel
- 4 Himmelsrichtungen Norden – Süden – Osten – Westen
- 4 Grundzustände trocken – feucht – heiss – kalt
- 4 als Grundzahl für das Leben  
beim Menschen: Kindheit – Jugend – Reife – Alter  
bei Pflanzen: Knospe – Blüte – Frucht – Same
- 4 Tageszeiten Morgen – Mittag – Abend – Nacht
- Viele Gebäude beruhen in ihrer Grundanlage auf der Zahl 4  
viele Kirchen – Pyramiden –  
Tai Mahal in Indien, das wohl schönste Gebäude, welches die Zahl 4 repräsentiert

