



## Jin Shin Jyutsu Schweiz

### NEWSLETTER

Corona Spezial  
18.März 2020



Foto: Internet

#### Liebe Jin Shin Jyutsu - Praktikerinnen und Praktiker

#### Liebe Freunde des Jin Shin Jyutsu

Wir stehen am Anfang einer herausfordernden Zeit. Niemand weiss, was alles noch auf uns Menschen und Länder zukommen wird. Wir möchten mit Jin Shin Jyutsu eine starke Kraft entwickeln, damit die Menschen dem Coronavirus die Stirn bieten können.

**So rufen wir alle Praktikerinnen und Praktiker auf, an diesem Projekt mitzuarbeiten und mitzuhelfen, dass möglichst viele Menschen von diesem Projekt erfahren und selber auch mitmachen.**

**Jeden Tag um 21 Uhr sollen sich möglichst viele Menschen ein paar Minuten Zeit nehmen zum Strömen. Damit möchten wir eine starke Kraft und ein Gefühl der Solidarität und Gemeinschaft entwickeln, damit diese Kraft uns allen hilft, diese Zeit zu bewältigen.**

Dazu erstellen wir jede Woche auf Donnerstag einen einfachen Strömtipp für die Selbsthilfe. Diesen möchten wir der Stimmung, den Emotionen und Bedürfnissen, die spürbar sind, anpassen. Wir möchten das so lange tun, bis sich zeigt, dass wir das Projekt Corona abschliessen können. Wir freuen uns, wenn der Strömtipp kopiert wird und Tausende Menschen zum Mitströmen animiert.

Jetzt – wo unser Alltag eingeschränkt ist, ist es wichtig, dass wir einerseits die angeordneten Massnahmen der Behörden zu unserem eigenen Schutz und demjenigen unserer Mitmenschen einhalten, andererseits, dass wir dafür sorgen, dass wir in unserer Mitte und geerdet bleiben.

Das Coronavirus ist eine Gefahr – aber eine noch grössere ist die Angst davor. Angst blockiert - sie erzeugt Stress, und Stress schwächt über eine Kette von Vorgängen in uns drin direkt unser Immunsystem, aber auch unsere innere Kraft, die wir nun benötigen, um mit kreativen Ideen, diese Zeitspanne zu meistern.

Wir können selber viel tun und haben es in der Hand, unser Immunsystem zu stärken, Lebensfreude, Mut, Vertrauen und Gelassenheit

nicht zu verlieren – auch wenn nun soziale Kontakte eingeschränkt sind oder sogar noch weiter eingeschränkt werden müssen.

So ist auch verständlich, dass wir das Schweizer Praktiker Treffen auf einen späteren Zeitpunkt verschieben müssen. Wir werden wieder informieren, wenn mehr Klarheit herrscht.

Die Idee zum gemeinsamen Strömen kommt von der Spurguppe. Für uns spannendes Neuland - haben wir die Idee an einer Videokonferenz entwickelt und möchten sie nun schnell, einfach und effizient umsetzen.

Nochmals:

**Wir laden alle Menschen herzlich ein, mitzumachen, kurz innezuhalten, sich selber Achtsamkeit schenken und auch jenen Menschen in Gedanken Kraft zu schicken, deren Gesundheit nun in Gefahr ist.**

Wir wünschen allen Menschen Kraft, Gelassenheit und gute Gesundheit.

Spurguppe – Ruth, Anja, Esther, Herbert

#### Idee und Auftrag

Schweizer Jin Shin Jyutsu Praktiker Treffen

#### Beiträge vom

Team Spurguppe – Ruth, Anja, Esther, Herbert

#### Redaktion

Herbert Schrepfer  
Layout und Versand Herbert Schrepfer

Das nächste Corona Spezial erscheint voraussichtlich am Donnerstag, 26.3.

## Die grosse Umarmung – die 36 bewussten Atemzüge

Der Atem wird in verschiedenen Weisheitslehren als „der letztendliche Heiler“ genannt. Der Atem – wenn er mühelos geschieht, ist die Essenz unseres Seins, auch die universelle Lebensenergie. Mary Burmeister sagt: *“Es gibt immer eine Möglichkeit, es ist nie zu spät. Solange wir atmen, können wir etwas verändern.”*

Mit der Ausatmung strömen alle belastenden Spannungen aus dem Körper. Die Einatmung bringt neue Energie und Lebensfreude für Körper, Seele und Geist.

Ausatmen – Einatmen – das Geheimnis unseres Wohlbefindens liegt im Atem.

Denken Sie für sich:

“Dort, wo meine Aufmerksamkeit liegt, ist auch meine Kraft. Ich richte meine Aufmerksamkeit auf den Atem, und meine Kraft ist im Jetzt, denn das Atmen geschieht immer in diesem Augenblick.“

Wichtig ist, dass wirklich bewusst ausgeatmet wird, und wenn es möglich ist 36mal !



**Wir strömen die Grosse Umarmung von Donnerstag, 19.3. 21.00 Uhr bis Mittwoch, 25.3., jeden Abend um 21.00 Uhr.**

Möge die Grosse Umarmung euch allen viel innere Ruhe, Gelassenheit und Freude schenken.

Wir wünschen allen, die mitmachen, Gesundheit und Frieden.