



Jin Shin Jyutsu Schweiz

NEWSLETTER

Spezial 14
20. August 2020



Foto: P. Imboden

Liebe JSJ Praktikerinnen und Praktiker Liebe Freunde des Jin Shin Jyutsu

Als ich mich bei Jin Shin Jyutsu (JSJ) Schweiz als autorisierte Praktikerin auf die Liste setzen liess, stellte sich heraus, dass meine Praxis als erste Walliser Praxis aufgelistet wird. Das ist doch ein Grund zum Feiern!

Nie hätte ich gedacht, dass ich mal einen Bericht im JSJ Schweiz Newsletter schreiben darf. Es ist etwas Neues für mich und passt gut in die Zeit: Es darf etwas Neues beginnen.

Bevor ich mich kurz vorstelle, dachte ich mir, ich schreibe zuerst etwas über den Monat August.

Der August ist der 8. Monat im Jahr. Er wird auch Erntemonat, Ährenmonat, Sichelmonat und Ernting genannt. In Europa ist der August ein Sommermonat. Wir haben im August einen schönen warmen Sommer. Zugleich bemerkt man, wie die Tage wieder kürzer werden.

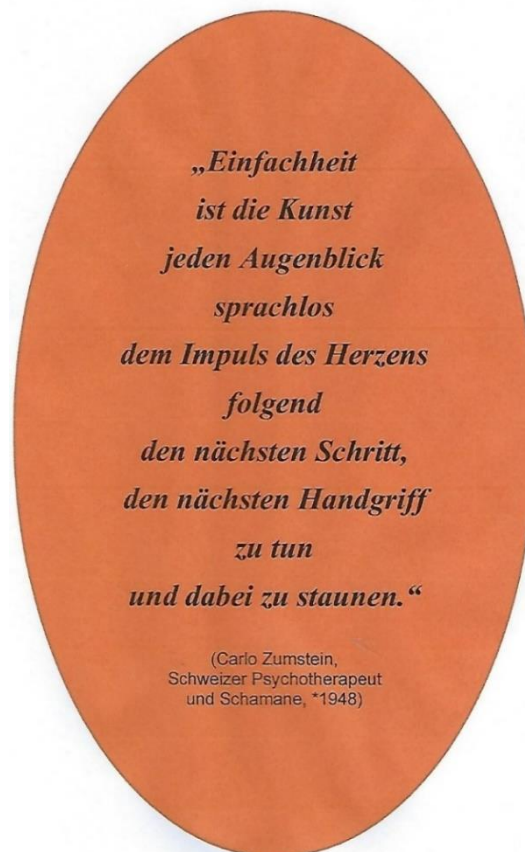
Irgendwo habe ich mal gelesen, dass der August auch Altweibersommer genannt wird. In der Natur sind die Tage voller Leben, es herrscht Hochsommer mit lauen Sommernächten. Man sieht, wie alles blüht und grünt, wie die Tiere den Frieden geniessen und wie die Menschen in der Hitze sich ausruhen, um neue Kräfte zu sammeln, bevor sie wieder ans Werk gehen.

In JSJ steht das Sicherheitsenergieschloss (SES) 8 für Rhythmus, Stärke und Frieden. Es reguliert die Spannungen in den Muskeln, harmonisiert die Verdauung und ist ein Hautspezialist. Mit der Acht ist alles möglich, auch wenn es unmöglich erscheint. Kurz gesagt: die Acht verbindet uns mit dem kosmischen Rhythmus und bringt uns Frieden und Ausgeglichenheit.

Die Acht kann man auch hinlegen, bekannt als die liegende Acht, Symbol für das Unendliche, die immerwährende Entwicklung und der Ausgleich. Sie bringt uns in vollkommene Balance und Harmonie. Sie wirkt ausgleichend auf den Energiefluss und hat so einen positiven Einfluss auf das innere Gleichgewicht und die Selbstheilung.

Der August ist ein guter Monat, um unsere Kräfte zu erneuern, die uns mit frischen Impulsen bereichern. Es können Veränderungen geschehen – beweg dich! Klammere dich nicht an die Vergangenheit. Überdenke, wohin darf es gehen? Wo willst du nicht mehr zurück in die Zeit vor Corona?

Du kannst mit frischen Ideen neue Wege gehen. Das SES 8 hilft dir dabei. Denke langfristig und teil dir deine Kräfte ein, so dass du kräftemässig gut mithalten kannst. Sei du selbst! Sei mutig und folge deiner Bestimmung! Sei authentisch, auch wenn du mal aus dem Rahmen fällst!



Darf ich mich kurz vorstellen? Mein Name ist Viviane Cathrein und ich lebe mit meiner Familie und unserem Hund Nino im charmanten Städtchen Brig.



Es ist noch gar nicht lange her, dass ich an einem Yogawochenworkshopnachmittag mit Jin Shin Jyutsu in Berührung kam. Eine Dozentin reiste extra zu uns nach Brig, ins schöne Wallis, um uns JSJ vorzustellen. Bis dahin war ich einige Jahre auf der Suche nach dem gewissen Etwas. Ich wollte etwas in den Händen haben, mit dem ich mir und meiner Familie auf der Gesundheitsebene irgendwie helfen und unterstützen kann. An diesem Nachmittag bekam ich zum ersten Mal einen kleinen Einblick in Jin Shin Jyutsu und voilà, es hat mich auf der Stelle infiziert. Das ist es, dachte ich mir. Es war so faszinierend, was wir alles im wahrsten Sinne des Wortes in den Händen haben. Doch das ganze Ausmass bekam ich erst viel später zu spüren. Ich war so begeistert, dass ich mich sofort bei einem Selbsthilfekurs anmeldete, den die Dozentin extra für uns im Wallis anbot. Seither bin ich hell begeistert von Jin Shin Jyutsu. Natürlich wollte ich mehr lernen. Daraufhin habe ich mich auch schon für den ersten 5-Tages-Kurs angemeldet. Wir waren eine kleine Runde, was ich sehr vorteilhaft für mich fand. Es konnte auf jeden Einzelnen eingegangen werden. Nach diesem ersten Kurs schwirrte mein Kopf voller Informationen und Eindrücken. Zum Glück fügten sich die Puzzleteile vom Jin Shin Jyutsu bei jedem weiteren 5-Tages-Kurs langsam zu einem grossen Ganzen. Es erstaunte mich immer wieder, wie alles miteinander verbunden ist. Ich erkannte, dass ich diese Harmonisierungskunst mit vielen Menschen teilen wollte. Es wäre eine Vergeudung, dies nicht zu tun.

Mein nächster Schritt war, mit Jin Shin Jyutsu im Wallis an die Öffentlichkeit zu gehen. Ich freute mich riesig, den Menschen Jin Shin Jyutsu näher zu bringen, was leider durch die Pandemie verhindert wurde. Der geplante 'Tag der offenen Tür' wird am **2. Oktober 2020** nachgeholt. Ich freue mich sehr, den Besuchern etwas über Jin Shin Jyutsu erzählen und kleine Tipps geben zu können. Ich bin begeistert über jeden Besuch bei mir, in der **Praxis Vivet** in Brig.

Es bedrückte mich im Frühjahr, was alles in der Welt abging. Mit Jin Shin Jyutsu konnte ich mich gut festigen. Die Zeit habe ich genutzt, mich in JSJ und anderem weiter zu bilden. Gestärkt kam ich aus der Krise heraus. Während dessen habe ich auch mit Jin Shin Jyutsu Schweiz Bekanntschaft gemacht. Dazu muss ich sagen, ihr seid tolle Menschen. Ich habe mir die Newsletter durchgelesen und fand die Berichte echt super. Die Idee mit dem gemeinsamen Strömen jeden Abend ist genial. Bis dahin habe ich mir immer wieder 'nur' die Hände geströmt. Dabei sind die Hände viel mehr als 'nur'.

Ich finde es fantastisch, was man alles in den Händen strömen kann. Die Hände sind voller Wunder. Es sind nicht nur alle Emotionen und SES in den Fingern zu finden, sondern auch noch alle Organfunktionsströme, die Tiefen, die Elemente, die Farben und noch vieles mehr. Die Hände sind voll mit der Lebensenergie und Möglichkeiten ausgestattet, so dass man mit dem Halten der Finger und den Handflächen alles abdecken kann. Und das Beste ist, man hat sie überall mit dabei. Egal wo du bist, sei es im Zug, beim Anstehen vor der Kasse, im Warteraum, in einer Sitzung, überall hast du die Möglichkeit deine Hände zu strömen. Dazu kommt mir ein Sprichwort in den Sinn, das ich wie folgt umgewandelt habe: Wieso kompliziert, wenn es einfach auch geht? Die Einfachheit hilft mir auch bei einzelnen Strömen. Es hilft mir die SES an den Händen zu halten, wenn ich nicht an alle SES gelange. Mary sagt: Zitat «Vereinfache, verherrliche die Quelle».



Ich finde Einfachheit passt in unsere Zeit. Wir haben die Chance erhalten, unser Leben zu verändern. Wieso nicht einfacher? Jetzt in dieser Zeit haben wir alle die Chance, das Alte loszulassen und das Neue zu starten. Lasst uns das Leben *einfach* geniessen.

Viviane Cathrein

Ström Tipp: Der Milzstrom in der Selbsthilfe

Die grosse Umarmung kann als Einstimmung immer jedem Ström Tipp vorangestellt werden.

Wir strömen jeden Abend um 21 Uhr

Der Milzstrom ist ein Strom für alle heutigen und zukünftigen Krankheiten, er stärkt das Immunsystem. Er hilft bei allen Übergängen: das Alte vergeht und neue Entwicklung entsteht. Er verbindet das Denken mit dem Fühlen, Bewusstseinsweiterung, hat auch mit der Stimme – der Stimmung zu tun, beruhigt die Nerven. Der Milzstrom nährt alle Organfunktionen und hilft bei chronischer Erschöpfung.

Die Milzfunktion ist der Regenschirm der Gesundheit.

Die 1. Tiefe gehört zur Milzfunktionsenergie: Geist der Wahrheit, Hautoberfläche, Sorge, Verdauung (Essen, alles was man sieht und hört), Spätsommer – heisseste Zeit des Sommers, Magen und Milz, Immunsystem, Hautoberfläche - Schutzschicht.



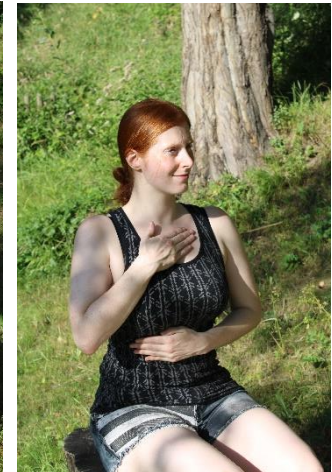
L li 5
R Steissbein



L re 14
R Steissbein



L re 14
R li 13



L re 14
R re 22



Rechter Strom: Bedeutung:

Schritt 1: R re 5 5 beseitigt Angst, das Alte ablegen, das Neue annehmen

L St.b. Etwas in Bewegung bringen, tue etwas!

Schritt 2: R li 14 Gleichgewicht, Harmonisierung alle Ebenen

Schritt 3: L re 13 Bewusstsein und Verstehen, öffnet uns – alle Welt umarmen

Schritt 4: L li 22 vollständig

Wenn du verantwortlich handelst, braucht es keine Regeln und Vorschriften. (Unbekannt)

Vereinfacht: Daumen halten

Themenkurs mit Michael Wenninger vom 18. bis 20. September 2020, Haus Gutenberg, FL - 9496 Balzers: **9./ 8./ 7. Tiefe Der Weg von der Einheit zum Ego und vom Ego zur Einheit**
Anmeldung und Organisation: Marianne Lörcher, mail@marianneoercher.li Tel. +41 (0) 79 261 14 09

Abmeldung vom NL unter: kontakt@lebens-oase.ch oder info@inshinjyutsu.ch

Idee und Auftrag Schweizer Jin Shin Jyutsu Praktiker Treffen
Initiative und Begleitung Spurgruppe – Ruth, Anja, Esther, Herbert

Inhalt, Gestaltung Viviane Cathrein, Herbert Schrepfer
Fotos Philipp Imboden, Viviane Cathrein
Redaktion, Layout, Versand Herbert Schrepfer
Der Newsletter Spezial 15 erscheint voraussichtlich Mitte September