

# Deine Gesundheit liegt in deiner Hand

Jin Shin Jyutsu



## Durch die 9 Tiefen – eine Reise vom Ursprung des Lebens zurück bis zu seiner Quelle

Woher kommen wir?

Wohin gehen wir?

Wer bin ich?

Welches ist der tiefste Sinn unseres Daseins  
auf der Erde?

Herbert Schrepfer, Jin Shin Jyutsu-Praktiker  
Band 3

# Jin Shin Jyutsu



**Herbert Schrepfer, Jin Shin Jyutsu-Praktiker**

## **Durch die 9 Tiefen – eine Reise vom Ursprung des Lebens zurück bis zu seiner Quelle**

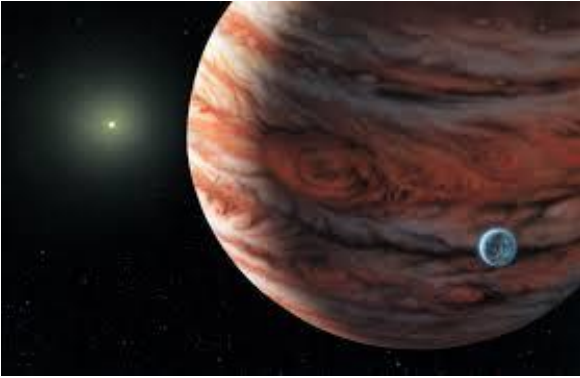
**Woher kommen wir? – Wohin gehen wir? – Wer bin ich? –  
Welches ist der tiefste Sinn unseres Daseins?**

**Auf diese und weitere Grundfragen erhalten wir in der Betrachtung der Tiefen Antworten.**

**In die Tiefen eingebettet spielt sich unser Leben ab.**

**Die Kenntnisse um die Zusammenhänge der Tiefen schenken uns ein wunderbares Werkzeug, unser Leben wörtlich in die eigenen Hände zu nehmen und es aktiv zu gestalten.**

**Die Tiefen als „circle of life“ durchdringen unser Leben in all seinen Aspekten. Schwingungen und Energien jeder einzelnen Tiefe finden wir überall als Grundlage in allem, was ist: in der Natur – in den Jahreszeiten – im Rhythmus der Tageszeit - in der Musik – in den Farben – in unseren Händen – in unsern Lebensabschnitten - ...**



Jupiter ist der mächtige Planet der 3.Tiefe. Er ist im Tierkreiszeichen des Schützen zuhause. Jupiter steht für Ausdehnung, Wachstum, Vision.

Jupiter ist in unserem Sonnensystem der grösste Planet. So sehen wir durch Jupiter das Grosse, Ganze und weniger die

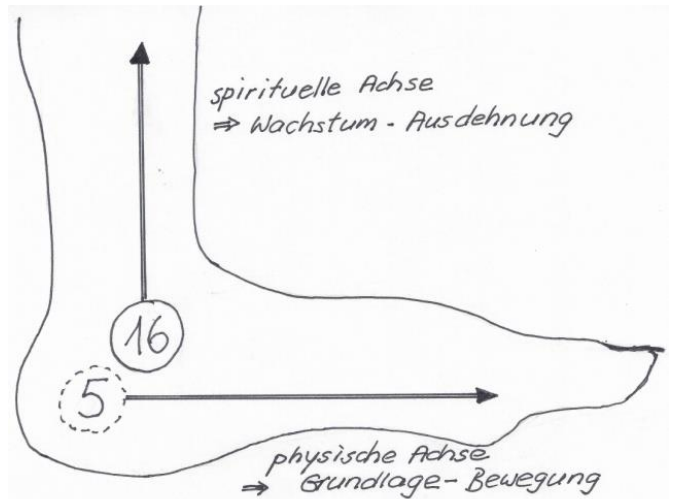
kleinen Dinge. Wir möchten alles mit einbeziehen. Alles darf Platz einnehmen, und dies - so möchte es Jupiter - in Überschwang und Überfluss.

Jupiter strebt nach



Freude muss opulent sein. Disharmonie

Freude muss opulent sein. Disharmonie High-Gefühl nur dann eintreten, wenn viel Alkohol oder sogar Drogen im Spiel sind. Esssucht und Übergewicht sind ein weiteres Jupiter- oder 3.Tiefe-Thema in Disharmonie. G.F.Händel wird eine solche Esssucht nachgesagt und entsprechend wegen seiner Berühmtheit in London in den Medien schon zu seiner Lebzeit mit Karikaturen aufs Korn genommen. So ist Jupiter wie eine kleine Sonne, die punkto Energie wie die grosse Sonne sein möchte. Jupiter sucht für uns aber nicht nur alles Weltliche und Materielle im Überfluss, sondern schenkt uns auch Zugang zu spirituellem Wachstum. Seine Energie verbindet uns mit dem göttlichen Prinzip – Glück, Erfolg, Wohlwollen, Gnade sind die Formen, die wir leben. Mit Jupiter sollte Wachstum immer schnell gehen. Er ist der Planet der Winde. Sie kommen aus seinem Innern (im Gegensatz zum Wind auf der Erde) und stürmen mit grosser, konstanter Geschwindigkeit und Kraft, bis zu 500 km/h. Der grösste Sturm ist der rote Fleck, eine rotierende Zone so gross, dass sie die Erde verschlucken würde. Er ist der erste Gasplanet im Sonnensystem, im Innern heiss und feurig. Jupiter möchte immer mit dem ewigen Licht verbunden sein. Obwohl er der grösste



überschwänglicher Begeisterung, überquellen, ein Essen muss Dies kann sehr schnell in geraten, wenn Freude und ein

Planet im Sonnensystem ist (sein Durchmesser beträgt 142800 km, zum Vergleich: der Durchmesser der Erde beträgt 12756 km), rotiert er extrem schnell: er braucht für eine Rotation nur 9 h 50 min. Die Elemente, die Jupiter in die 3.Tiefe einbringt, sind Äther, Wind, Luftigkeit oder heisse Luft, Watte, aber auch das Ölige. Gut passt das Bild von Zuckerwatte: auf dem Markt entsteht sie schnell rotierend vor unserem Auge, dehnt sich aus, ist luftig-wattig und auch klebrig. Zu Jupiter gehört die Zahl 12. Er braucht 12 Jahre für einen Bahnlauf um die Sonne. In der 3.Tiefe entstehen die 12 Organfunktionsenergien. Jupiter ist der Göttervater – Abraham der Vater der 12 israelitischen Stämme. „Israel“ bedeutet „der, der mit Gott kämpft“. In der 3.Tiefe kommt durch die Jupiterenergie die Seele in den Körper – die Seele als indirekter Ausdruck unseres Geistes. Über die Hüftebene mit SES 15 verbindet Jupiter das Prinzip von Bewegung, Aktivität mit dem von Wachstum und Ausdehnung.

Die 3.Tiefe beginnt mit SES 16 an der Ferse. Dies ist eine der ganz empfindlichen Stellen an unserem Körper. Offene SES 16 sind die Grundlage aller menschlichen Aktivität. Jupiter verbindet diese mit der ebenfalls sehr empfindlichen Seele. Die zwei Achsen im Fussgelenk symbolisieren diese Grundlagen für Bewegung und Wachstum, vor allem des Geistes und der Spiritualität. Er möchte gemäss seinem Naturell alles einbeziehen und alles mit allem verbinden. Jupiter als Prinzip sorgt dafür, dass alles im Leben etwas leichter vor sich geht. Jupiter ist auch der Planet der Sehnsucht und der Freiheit. Er motiviert uns, aufzubrechen zu neuen Ufern, zu neuen Welten, im Leben vorwärts zu schauen, Optimist zu sein, uns im Leben zu entwickeln, zu wachsen. Sehnsucht und Freiheit sind zwei zentrale Energien, welche vor allem von Menschen, die im Sternbild des Schützen geboren sind, ausgeprägt gelebt werden Dies drückt sich oft aus in grossem Fernweh – Reisen! - und einem unbezwingbaren Freiheitsdrang, umgekehrt auch, sich in keiner Art binden zu wollen.

Jupiter bringt wörtlich frischen Wind. Was tun die meisten Menschen, wenn sie ein Hotelzimmer betreten? Sie öffnen das Fenster und lassen frische Luft hereinströmen. Wind ist aber viel mehr als frische Luft: er Wind erzeugt viele



Klänge und erzählt Geschichten. Er singt in den Felsen eines Berges. Ist es



Föhn, Bise oder Südwestwind, der in den Blättern der Bäume rauscht? Jeder Wind hat einen Namen und hört sich anders an. Immer wenn der „Schonwind“ um die gleiche Zeit die spiegelglatte Oberfläche eines Sees zu kräuseln beginnt, dann weiss der „Einheimische“, dass das Wetter schön bleibt. Wind ist aber auch geballte Kraft, die zerstört – ein Hurrikan oder Tornado, der eine Spur der Zerstörung legt. Wind kann Strom erzeugen. Wind verfrachtet riesige Mengen Schnee in den Bergen oder den Eisregionen. In der Wüste schichtet er den Sand auf zu riesigen Dünen auf. Der Wind formt mit Schnee und Sand neue Landschaften. Ist Wind aber nicht auch „der Geist Gottes“, den wir Menschen empfangen dürfen. Er macht uns zu Wesen, die das Göttliche in sich tragen und auch zum Schöpfer unseres eigenen Lebens und Schicksals. Wind erzeugt ein wechselndes Lichtspiel, wenn er die Wolken über den Himmel jagt. Eine Wasseroberfläche wechselt im Spiel des Windes seine Farbe von lieblich bis zu bedrohlich. Wind ist die reine Kraft im Universum. Auch der Sonnenwind, der unsichtbar Elementarteilchen mit grosser Energie und Geschwindigkeit durch das Weltall jagt, er gibt einen Einblick in eine längst vergangene Zeit.

Das Element der 3.Tiefe ist Holz. Holz ist in der Pflanzenwelt der physische Ausdruck von Wachstum unter der Hitze des Sommers. Auch hier zeigt sich wieder das Jupiterprinzip. Ist der Sommer warm und lang, kann Holz schneller wachsen. Betrachtet man beim Baum später Jahrringe, dann liegen sie weiter auseinander und deuten auf einen guten Sommer.



In der Schöpfung kennen wir einen wunderbaren Kreislauf von Wachstum, hervorgebracht durch die Photosynthese. Lichtenergie wird transformiert. Zusammen mit dem Kohlendioxid aus der Luft und Wasser entsteht das Chlorophyll, sozusagen das Grün der Blätter, und Sauerstoff wird wieder frei und in die Luft zurückgegeben. Dieser Sauerstoff ist eine Lebensgrundlage für Mensch und Tier. So sind alle Wälder die Lungen für Mutter Erde. Vor allem grosse und alte Bäume geben uns Menschen Energie. Viele Menschen spüren dies und haben ihren ganz persönlichen Baum, zu dem sie eine

(energetische) Beziehung pflegen. Der Baum schenkt ihnen Ruhe, Frieden, er hört ihnen zu, er tröstet sie und schenkt ihnen Energie.

Hildegard Knef besingt in einem ihrer berühmten Lieder „Mein Freund, der Baum ...“ und drückt die Gefühle aus, wenn er nicht mehr da ist „...

er ist nicht mehr“. Bäume verbinden uns Menschen mit dem Himmel und mit ihren Wurzeln mit der Erde.

Die 3.Tiefe ist der Raum der Wunder und Wünsche. Sie ist auch der dynamische Zeitabschnitt von 31 bis 45 Jahre in unserem Leben. Wir bringen alle unsere Erfahrungen, was wir gelernt haben ein ins Berufs- oder Familienleben. Wir schöpfen in unserem Leben aus dem Vollen. Gerät diese Phase aus dem Ruder, erleben wir Erschöpfung, Burnout ist dazu eine passende Etikette.

Wir Menschen besitzen 7 Halswirbel. Jeder ist einer Tiefe zugeordnet. So ist der 2.Halswirbel jener der 3.Tiefe. C 2 ist der Dreher, dessen Zahn mitten in die Öffnung des 1.Halswirbels, des Atlas passt. Wie schon sein Name sagt, ermöglicht er uns den Kopf zu drehen. Den ganzen Raum um uns herum sehen, bewusst wahrnehmen und ihn auszudehnen, in die Ferne zu blicken – das ist 3.Tiefe. Etiketten, Projekte mit den Augen haben mit der 3.Tiefe zu tun. Die 3.Tiefe ist auch die Brücke zur spirituellen Welt. Wir sehen nicht nur das Materielle um uns herum, sondern auch mit dem Geist, mit dem Herzen. Lesen ist für uns Menschen ein wunderbarer Zugang zu ganz weit entfernten Welten. Unser Geist kann sich praktisch unendlich ausdehnen und sich in einer Welt, die Lichtjahre entfernt ist, aufhalten und in ihr alles sehen, während wir das

Buch in der Hand haltend gleichzeitig die Welt um uns herum sehen – das Sofa, auf dem der Lesende sitzt, das Bild an der Wand ...

Ein anderer Aspekt der 3. Tiefe sind die Verbindungen und Zusammenhänge der Elemente. Jupiter verbindet auch hier und gewährt uns einen Einblick in diesen Aspekt der Schöpfung. Holz brennt. Staunend und fasziniert richten wir unsern Blick auf die Flammen eines Feuers, dem Element der 5. Tiefe, oder auf ein Feuerwerk, das mit seinen Farben und Figuren und mit einer akustischen Begleitung den Nachthimmel erhellt. Brennt ein Stapel dürrer



Zweige, macht es „wusch“ es entsteht eine riesige Flamme und für einen kurzen Augenblick eine grosse Hitze, bevor nach kurzer Zeit der ganze Haufen in sich zusammenfällt und die Glut langsam erlischt. Wir waren gerade



Zeuge/Zeugin, wie Feuer Materie schnell transformiert. Wir erlebten die geballte Transformationskraft und Ausdehnung der Flammen, die in kurzer Zeit auf das Holz einwirkten. Feuer zeigt uns also seine schnell wirkende zerstörerische Kraft. Fließt ein Lavastrom einen Abhang hinunter



zerstört er alles und formt gleichzeitig durch die Abkühlung eine Landschaft mit neuen Formen. Sie ist zuerst öd und leer – ohne jegliche Spur von Leben. Erst allmählich und mit Hilfe von Wasser, dem Element der 4.Tiefe, kann Leben diesen Raum wieder zurückgewinnen. Fließt glühende Lava direkt ins Wasser zeigen sich die gegensätzlichen Kräfte dieser beiden Elemente. Sie lassen einen Raum entstehen, wo bizarre Gesteinsformationen entstehen und sich wunderschöne Kristalle ausbilden können. Wasser besitzt grosse gestalterische Kraft, die langsam wirkt. Wenn sie mit dem Wind zusammen wirksam ist, erzeugt sie aber eine grosse zerstörerische Gewalt, wie beim Tsunami 2006, der vielen Menschen zum ersten Mal diese gewaltige und zerstörende Kraft ins Bewusstsein brachte. Kommen Asche und Wasser zusammen, entsteht ein Brei, aus dem das Wasser Mineralien und Nährstoffe freilegt. Es entsteht allmählich Erde, aus der neues Leben gedeihen kann. „Steter Tropfen höhlt den Stein“ ist das Sinnbild für die langsame und trotzdem grosse Kraft des Wassers. Aus dem Gestein werden ebenfalls Mineralien freigelegt, die letztlich wieder zu Erde werden. Gefriert Wasser in den Ritzen des Gesteins, dehnt dieses sich aus und zerkleinert das Gestein zusätzlich mechanisch.

Die 5. /4. und 3.Tiefe arbeiten eng zusammen. Der Ursprung ist das Licht, das Hitze erzeugt. Und Hitze erzeugt das Feuer. Hitze und Gas lassen das Wasser entstehen. Ein Mensch ist wie eine Sonne. Er erzeugt in seinem Innern Hitze, das ihm innewohnende Licht, das er nach aussen strahlt. Feuer assoziieren wir mit der Flamme im Herzen, der Liebe, der höchsten transformierenden Kraft im Universum. Das Leben fließt – aber nur, wenn alle Flüssigkeiten gesundes Blut, Lymphe, das Wasser selber auch fließen. Wir gestalten unser Leben, wenn wir in seinem Fluss sind. Wasser bewegt und kann auch ganz still und tiefgründig sein.

Leben bedeutet Wachsen, Entwicklung, aber auch Harmonie und Gleichgewicht. Wir brauchen dazu den Äther, die Luft zum Atmen und auch den Wind, der die Flamme anfacht. Holz, das Ölige und der Wind bringen alles zusammen und binden alle Elemente. Sie erzeugen Geschmeidigkeit als Voraussetzung für Bewegung. Seele und Äther bilden den Hauch von Leben. Dies geschieht, wenn die Seele einen Körper als ihren Tempel sucht und ihn für gewisse Zeit bewohnt. Diese Verbindung von Körper und Seele ist unser bewegtes Leben, in dem wir uns wieder in Richtung des Lichtes bewegen. Zur 3.Tiefe gehört die Essenz des Blutes. Blut besteht aus roten und weissen Blutkörperchen, vielen weiteren Stoffen und zum grossen Teil aus dem



Blutplasma. Es erfüllt viele Aufgaben, ist Transportmittel für viele Botenstoffe, welche verschiedene wichtige Vorgänge in unserem Körper steuern, z.B. den Schlaf-Wachrhythmus. Es gelangt dorthin, wo die Immunabwehr die weissen Blutkörperchen hindirigiert, die roten Blutkörperchen versorgen unseren Körper mit dem lebensnotwendigen Sauerstoff und bringen das CO<sub>2</sub> zu den Lungen zurück. Fibrin schliesst schnell blutende Wunden und leitet die Heilung ein. Die roten Blutkörperchen werden in den Plattenknochen, die weissen im Knochenmark gebildet. Knochen gehören zur 5.Tiefe, aber auch das Herz als zentrales Organ und der Kreislauf. Es braucht aber auch das Element Wasser der 4.Tiefe. Blut muss fliessen, damit wir leben. Im Blut steckt eine grosse innere Weisheit. Es muss aber sehr stabile und konstante Werte einhalten, damit es im Körper nicht zu massiven Störungen kommt. Der gesunde ph-Wert schwankt zwischen 7.35 und 7.45, Blut ist also leicht basisch. Die Einhaltung dieser engen Grenzen geschieht durch das Wasser der 4.Tiefe und mit den darin gelösten Salzen. Es gehört zur inneren Weisheit unseres Körpers, dass jedes Organ und jede Flüssigkeit seinen spezifischen ph-Wert besitzen. Würde der ph-Wert im Blut unter 6.2 sinken, also sauer werden, würde das Herz ganz schnell stillstehen.

Die Organe der 3. Tiefe sind die Leber und die Gallenblase (ph-Wert 7.1, also etwas saurer als das Blut). Die Leber ist eines von den 3 zentralen Organen, welche die Natur in uns nur einmal anlegt. Im Gegensatz zu den andern zwei Organen, kann die Leber lebereigenes Gewebe neu bilden. Sie ist das Organ, das in unserem Körper „1000 Aufgaben“ erfüllt. Sie ist wie eine riesige chemische Fabrik mit verschiedenen Abteilungen.

Hier soll eine Leber in eigener Sache berichten:

*„Ich bin ein Organ, ohne das kein Mensch leben kann, und ich arbeite allein im Körper. Daher erwarte ich, dass man zu mir Sorge trägt.“*