

**Deine Gesundheit liegt  
in deiner Hand**

**Jin Shin Jyutsu**



## **SES Geschichten**

**Ein spannender Rundgang durch die Welt der  
Sicherheitsenergieschlösser SES**

## **Die SES und ihre Ströme**

**Jeder Strom erzählt seine ureigene Geschichte  
Ein Beispiel zu jeder Tiefe**

**Herbert Schrepfer, Jin Shin Jyutsu-Praktiker  
Band 2**



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

## **SES Geschichten**

**Ein spannender Rundgang durch die Welt der Sicherheitsenergieschlösser SES**

26 SES auf der linken und 26 SES auf der rechten Körperseite und die dazugehörigen Energiebahnen sorgen dafür, dass jede Stelle → Zelle unseres Körpers ausreichend mit Energie versorgt wird. Dabei funktionieren die SES als Schleusentore für die Energie. Sie regulieren die Energieströme und sorgen im ganzen Körper für ein ausgewogenes Gleichgewicht. Die 26 SES und alle Energiebahnen mit ihren Strömen bilden unsern energetischen Kreislauf. Solange wir leben, zirkuliert in uns drin Energie in einem ausgeklügelten Kreislauf, der stets nach Ausgleich und Harmonie strebt, damit wir ein Leben lang gesund bleiben können.

JSJ hs 2018

## Martin

### **Darf ich vorstellen?**

Martin ist ein gutaussehender Mann, im besten Alter, so um die 50 Jahre alt. Er ist verheiratet und hat zwei schon fast erwachsene Kinder. Er lebt in einem Einfamilienhaus in der Nähe einer Stadt. Beruflich sitzt er fest im Sattel: er arbeitet in der Stadt in guter Position im Kader seiner Firma. Seine Arbeit gefällt ihm. Manchmal ist die Arbeit aber recht stressig. Es gibt immer viele Sitzungstermine und oft zieht sich die Arbeit bis weit in den Abend hinein. Da schleicht sich dann schon einmal das Gefühl ein, dass Martin lieber zuhause wäre, statt noch weit in den Abend hinein arbeiten zu müssen. Auch fragt er dann nach dem Sinn und wie lange er das noch in diesem Tempo und mit dieser hohen Belastung machen kann. Man wird ja schliesslich auch älter und viele Abläufe in der Arbeit haben den Charakter eines Déjà vue. Um auf diese Weise mitzuhalten – dies hat Martin längst erkannt – muss er körperlich fit bleiben. Um dies zu erreichen, treibt er viel Sport. Am liebsten geht er mit den Kollegen biken. Da muss er schauen, dass er mit dem Tempo der Gruppe mithalten kann. Öfters kommen ihm Gedanken, dass seine Familie zu kurz kommt. Aber lässt sich das ändern? Alle profitieren ja auch vom Wohlstand! Martins Körper spürt schon länger, dass etwas mit dem Gleichgewicht nicht mehr stimmt. Er meldet sich mit Botschaften in noch feinen Nuancen. Oft schmerzen die Gelenke, vor allem seine Knie und Handgelenke. Abends fühlt Martin sich oft übermässig müde und wie ausgelaugt. Das Essen am späteren Abend mit Kunden liegt ihm schwer auf dem Magen. Nachts schläft er dann unruhig und steht morgens alles andere als frisch und fit wieder auf. Aber er spricht nicht darüber. Den Druck, den er im Kopf oder auch einmal in der Brust verspürt – den ignoriert er einfach – das geht sicher wieder vorbei, denkt er, und in ein paar Monaten da habe ich ja dann Ferien und auch mehr Zeit für meine Frau und die Familie. Hie und da denkt Martin, dass er sich selber mehr Zeit gönnen müsste.

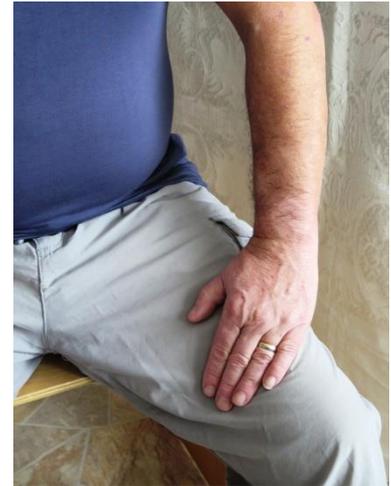
Das wäre doch eine gute Gelegenheit, Jin Shin Jyutsu kennenzulernen und für sich anzuwenden. Damit könnte Martin sich Zeit nehmen und für sich etwas Gutes tun, um zu mehr Ruhe und Harmonie zurückzufinden.

**SES 1****Ich heisse Sicherheitsenergieschloss Eins,  
der Urbeweger.**

Mein Platz liegt an der Innenseite von Martins linkem und rechtem Knie. Man gibt mir die Bedeutung Urbeweger, Initialschloss, Einheit. Martin, betrachte mich einfach wie ein grosses Tor, das sich öffnet und die Energie in deinen Körper hineinströmen lässt! Bis die Energie zum ersten Mal in deinen Körper strömt, hast du mit ihr schon einen spannenden Weg zurückgelegt. In der 8. Tiefe ist die Idee vom Leben generell und von dir und uns allen als menschliche Wesen verankert. In der 7. Tiefe wird die Idee von Leben in strahlendes universelles Licht umgesetzt. Springt nun ein Funke über in die 6. Tiefe, entsteht aus diesem universellen Licht dein individuelles Seelenlicht. Damit wird als Blaupause und Matrix die Idee von dir als individuellem, menschlichem Wesen geboren. Dies ist sozusagen deine energetische Geburt. Nun wandert deine Energie in immer neue Tiefen, von der 5. bis zur 1. Tiefe und verdichtet sich immer weiter, bis der Augenblick da ist, wo dein materieller Körper entstehen kann. Nun wandert die Energie nach diesem ersten „Abstieg“ in die erste Tiefe zurück zur 6. Tiefe, wo sie von der 7. Tiefe erneut gespiesen wird. Solange du als Mensch lebst, zirkuliert nun deine Energie in diesem Kreislauf. Auf wunderbare Weise bleibst du aber immer angeschlossen an das universelle Licht und die Energie der 7. Tiefe. So entstehen mit deinem materiellen Körper auch alle deine SES vom ersten bis zum 26. Erblickst du nun nach 9 Monaten im Mutterleib das Licht der Welt, sind alle deine SES auch vorhanden und in weiser Art den Tiefen 1 bis 5 zugeordnet. – Und ich darf als erstes SES mein Tor öffnen, um die Energie mit dem ersten Atemzug in den jungen Körper hineinströmen zu lassen und damit einen Energiekreislauf zu schliessen. Ich bin stolz, dass genau mir diese Ehre zukommt. Ich bin auch das Eingangstor für den Hauptzentralstrom, der dich, solange du lebst, mit der universellen Energie, dem Licht der 7. Tiefe verbindet und dich täglich, ja in jedem Augenblick deines Daseins, mit frischer Energie versorgt. Ich darf ruhig

feststellen, dass nach einem kurzen Ausflug in die Welt der Energie, deine individuelle Energie, dein persönliches Ki (wie die Japaner sagen) nun in deinem Körper zu zirkulieren beginnt. Ich darf dazu den Schlüssel für dieses SES besitzen und dieses erste Tor öffnen. Wenn du nun aber glaubst, ich hätte damit die Arbeit für dich getan, liegst du falsch. Ich spiele in deinem ganzen Leben eine wichtige Rolle: diesen ersten Platz, den du mir schenkest, gebe ich nicht mehr preis.

Immer wenn du in deinem Leben in einer Situation feststeckst und nicht mehr weiter weisst, bin ich, SES 1, dein grosser Helfer und bringe Bewegung in deine festgefahrene Situation. Das gilt auch, wenn es „nur“ ein Spiessen oder der Stachel einer Wespe ist, der in dir steckt – ich Sorge dafür, dass er ganz leicht aus dir entfernt werden kann. Würdest du mich ein Jahr lang täglich strömen, dann könnte ich dich fühlen lassen, was es bedeutet, sich in vollkommenem Gleichgewicht zu befinden.



Mir zur Seite gestellt ist mein Partner, das hohe SES h1, an der Innenseite, in der Mitte des Oberschenkels.

Es bildet zusammen mit dem gegenüberliegenden SES h 19 ein starkes Gespann und ist ein Kurzgriff für den 16-19er Strom, der bei schweren Erkrankungen weiterhelfen kann. Es kann aber für die Harmonisierung bei verschiedenen Anliegen mit einer ganzen Reihe weiterer SES kombiniert werden. Wenn Martin seine Balance verloren hat, kann er uns übers Kreuz strömen, und wir lassen ihn sein Gleichgewicht wiederfinden.

<b>Lage</b>	Innenseite der Knie, wo sie sich berühren
<b>Bedeutung</b>	Urbeweger Ursprung des Hauptzentralstromes
<b>Möglichkeiten Anwendung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wenn man in einer Lebenssituation feststeckt</li> <li>■ Bei Atembeschwerden</li> <li>■ Bei Verdauungsbeschwerden</li> <li>■ Stärkt das Selbstbewusstsein</li> </ul>
<b>Harmonisierung</b>	<b>R li 1</b> <b>L li 2 und umgekehrt</b>
<b>Kurzformen</b>	<b>1. R li 1 L re 1 und umgekehrt</b> <b>2. Daumen halten</b>

**SES 26****Ich vervollständige alles, was war, ist und sein wird**

Von SES 1 bis zu mir hat die Energie in Martins Körper in fünf Kreisläufen einen langen Weg zurückgelegt. Mein Ort liegt etwas hinter der Achselhöhle und damit nahe beim Herzen, bzw. dem Herzmeridian. Von mir aus fließt die Energie wieder zurück in den sechsten Kreislauf, wo sie von der universellen Lichtenergie der 7.Tiefe gespiesen wird.

Ich schenke Martin die Erkenntnis, dass alles Leben eins und doch mit allem im Universum verbunden ist. Es gibt in Martins Leben immer wieder Augenblicke, wo er diese Verbundenheit spürt. Daher gebe ich ihm den Rat, auf seine Gedanken und Worte (auch sie sind reine Energie) zu achten. Sie gelangen wie alles Wissen in die morphogenetischen Felder und stehen damit allen Lebewesen zur Verfügung. Wenn Martin schlechte Gedanken gegen eine andere Person hegt, gelangen sie via solche Felder in Resonanz und können wieder auf ihn zurückfallen. Auf dieser Grundlage funktioniert ja auch die Opfer-Täter-Beziehung, die oft weit in frühere Leben zurückreichen kann. Es sind aber vor allem die wunderbaren Momente, die ihn erfahren lassen, wie herrlich und grenzenlos das Leben ist. In einem solchen Augenblick erinnert sich Martin an dieses herrlich strahlende Licht, das seine Seele schon kennt. Das sind die Highlights, die sich spontan einstellen, die Martin so viel Kraft und Energie bringen (z.B. wenn er sich im Konzertsaal vollständig im Klang seiner Lieblingsmusik verliert und sich ein unbeschreibliches Glücksgefühl einstellt – oder wenn er auf einem Berggipfel den schönsten Sonnenaufgang in seinem Leben genießt – oder er sitzt träumend im warmen, weichen Sand am Meeresstrand und kann sich nicht genug satt sehen am Farbenspiel des Sonnenuntergangs). Martin erkennt dann, dass Licht und Universum vollkommen und grenzenlos sind und uneingeschränkt allen Lebewesen zur Verfügung stehen, und dass alle Lebewesen mit dem Göttlichen und dem Universum immer verbunden sind und bleiben. Alle Lebewesen und auch er! sind ein Teil dieses Universum, dieser einen und einzigartigen Welt.



**SES 26****Ich vervollständige alles was war, ist und sein wird****Ein Schlusswort**

Lieber Martin

Bitte erlaube mir im Namen aller SES ein kurzes Schlusswort!

Meine 25 Partner und ich haben sich nun dir vorgestellt, und du hast eine Menge über uns und unsere Aufgaben erfahren. Wir alle sind ein Teil von einem grossen Netzwerk, vergleichbar der Wasserversorgung in einer Gemeinde. Wir arbeiten fein aufeinander abgestimmt in jedem Augenblick deines Lebens auf wunderbare Weise zusammen und sorgen in deinem Körper, in deinem Geist und in deiner Seele für Gesundheit, Harmonie und Entwicklung. Dank uns kann die Energie, die durch alle Schichten deines Wesens zirkuliert, nicht stagnieren. Sie muss fliessen können. Sie erneuert sich immer wieder und sucht sich in deinem Wesen ihren Weg. So bleibst du immer verbunden mit der Quelle, dem Licht der 7.Tiefe. In jedem Augenblick deines Lebens fliesst die Energie so, dass sich für dich das bestmögliche Gleichgewicht ergibt. Dies gehört zum göttlichen Plan des Lebens – eine Erkenntnis, die schon der berühmte Arzt Paracelsus kannte. Es war schon vor und während deiner physischen Geburt so und wird auch wieder sein, wenn du die Erde verlassen musst. Unser Netzwerk für deine Energie ist wirklich ein ganz grosses, wenn auch unsichtbares Wunder. Wir wünschen uns, dass du mit uns achtsam umgehst. Dafür schenken wir dir Harmonie und Gesundheit. Wir sind aber auch deine treuen Begleiter, wenn es einmal nicht ganz ruhig läuft in deinem Leben, und wir erlauben uns, dich vor Gefahren und Fehlentwicklungen zu warnen. Diese Warnungen sind am Anfang sehr subtil. Werden sie nicht beachtet und erkannt, müssen wir in angemessener Weise zu stärkeren Mitteln greifen. Dies sind dann schon deutlich spürbare Disharmonien in einem Körper oder deiner Psyche, die sich zu einer Etikette weiterentwickeln, die du dann nicht mehr ignorieren kannst. Bei vielen Menschen ist dies einfach notwendig, damit sie innehalten und beginnen, darüber nachzudenken, was sie in ihrem Leben vielleicht ändern sollten. Nachdem du uns ja kennen gelernt hast und weisst, dass

wir deine Freunde sind, hoffen wir einfach, dass du unsere Botschaften erkennst und dein Leben so gestaltest, dass wir dich nicht mit dem drastischen Mittel von Etiketten zwingen müssen, die notwendigen Änderungen in deinem Leben an die Hand zu nehmen.

Wir wünschen dir und allen Menschen ein glückliches, harmonisches Leben in Gesundheit und Liebe, und im Einklang mit dem Plan, den die Seele für ihr Leben hier auf Erden erfüllen möchte.

**Om lokah samastah sukino bavantu –**

Möge es allen Wesen in allen Welten gut gehen!

Dein SES 26

Herbert Schrepfer-Gellhaus, Jg. 1951, arbeitete als Lehrer der Sekundarstufe 1 und in der Bildungspolitik im Kanton St. Gallen. Schon in seiner Jugendzeit kam er mit verschiedenen japanischen Disziplinen in Kontakt. Diese prägten grosse Räume seines Lebens. Er führte eine eigene Sportschule, unterrichtete 40 Jahre Judo, ca. 30 Jahre Aikido, lernte Shiatsu und Iai Do, und zuletzt auch Jin Shin Jyutsu.



Kämpfen und Heilen lagen für ihn immer nahe beisammen. Eine Lebenskrise brachte ihn zu einer Neuorientierung in Richtung Heilen: neue Ausbildungen kamen dazu: Lebensberatung/Coaching, russische Heilmethoden. Sein Weg führte ihn in die Selbständigkeit. Er arbeitet in eigener Praxis und gibt seit 2011 den Newsletter JSJ Schweiz heraus.

Mit der Gnade Gottes liegt die Gesundheit in deiner Hand – dahinter stecken viele persönliche Erfahrungen und eine intensive Auseinandersetzung mit Gesundheitsprojekten. Es ist ein grosses Anliegen des Autors, dieses Wissen möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen und sie zu motivieren, sich mit zentralen Lebensthemen intensiv auseinanderzusetzen und die Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen.