



# Jin Shin Jyutsu

In Harmonie und Rhythmus  
mit den Tageszeiten  
und den Jahreszeiten leben

## Strömen

- Bei Tagesanbruch
- am Vormittag
- am Mittag
- für den Nachmittag
- am Abend
- für die Nacht
- im Frühling
- im Sommer
- im heissesten Sommer
- im Herbst
- im Winter

**Jin Shin Jyutsu ist eine kreative Kunst**

Herbert Schrepfer, Jin Shin Jyutsu-Praktiker

JSJ SH 2020



## In Harmonie und Rhythmus mit den Tageszeiten und den Jahreszeiten leben

**Unser Leben wird geprägt durch den Rhythmus des Tages und des Jahres mit seinen unterschiedlichen Zeitqualitäten. Jede Zeit hat ihre besonderen Qualitäten und Eigenheiten. Wenn wir uns der verschiedenen Rhythmen, die unser Leben prägen, bewusst sind und in unserem Leben darauf Rücksicht nehmen, dann werden sie zu einer grossen Kraftquelle und Inspiration. Wir leben dann im Einklang und Harmonie mit den verschiedenen Abschnitten eines Tages oder Jahres und lernen, diese Kräfte gezielt für unser Wohl einzusetzen. Jin Shin Jyutsu hält für uns viele Ideen zum Strömen im Rhythmus der Natur bereit, einfache Selbsthilfegriffe, die wir täglich anwenden können, und damit unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit aktiv unterstützen.**

JSJ 2020

### Der Abend

Die Zeit des Abends ist die wohl auf vielfältigste Weise genutzte Zeit des Tages.

Vielen Menschen ist es vergönnt, sich etwas vom Alltag und seinen Verpflichtungen zu lösen und die eigenen Bedürfnisse ins Zentrum zu stellen.



Im Fitnesscenter bilden nun Männer die Hauptgruppe der Kundschaft, aber auch auf Velos oder beim Joggen sind nun vorwiegend Männer unterwegs. Die Abendzeit bietet vielen Menschen die Gelegenheit, sich gezielt zu bewegen, Sport zu treiben.

Die Abendzeit gehört in ganz vielen Familien der Gemeinschaft mit den Kindern: gemeinsames Abendessen, Hausaufgaben erledigen, spielen mit dem Papa, und schliesslich das Gute Nacht Ritual.

Es locken aber auch ein Kinobesuch, Ausgang in die Stadt, Theater oder Konzert. Gemeinsam etwas unternehmen, der Seele Nahrung geben, stehen hier im Mittelpunkt.



Für viele Menschen ist die Abendzeit auch eine sehr kreative Zeit für die Pflege eines Hobbys: lesen, malen, musizieren, sich mit etwas intensiv beschäftigen (z.B. Briefmarken, Münzen), basteln, verschiedene handwerkliche Tätigkeiten.

Leider ist aber auch das Gegenteil sehr häufig. Für viele Menschen ist der (Berufs)alltag so intensiv und streng,

dass sie am Abend ausgelaugt sind, und kaum mehr Energie für eine kreative Nutzung der Abendzeit aufbringen. Ein Blick in die Stuben zeigt dann, dass einfach der Fernseher läuft – und oft als beste Schlafpille wirksam ist, bis es Zeit wird, unter die Bettdecke zu schlüpfen.

Wie auch immer jemand seinen Abend verbringt, es ist eine Zeit der Regeneration, die viel Raum lässt für eine persönliche Gestaltung dieser

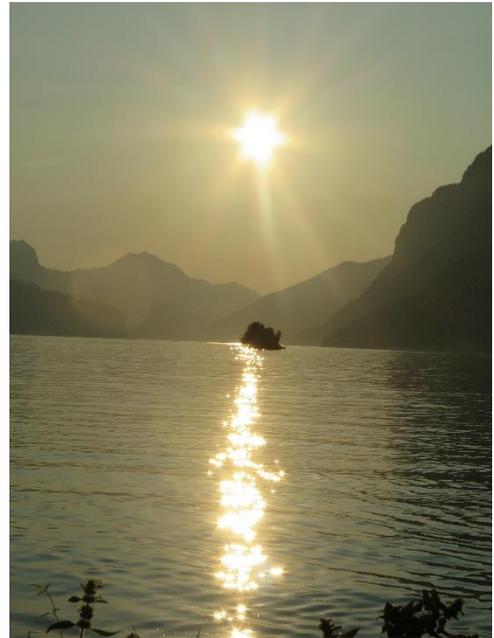
Tageszeit. Dazu gehören auch, sich bewusst Zeit nehmen für die Bedürfnisse des Körpers z.B. Sauna, ein Bad, usw)

Zum Abend gehören überall auf der Erde unvergessliche Sonnenuntergänge.

Wir staunen und werden andächtig, vielleicht demütig und ahnen etwas von der Unendlichkeit des Universums.



Sonnenuntergang ins Meer - am Walensee



### Ideen zum Strömen für den Abend:

1. Kurzstrom der NaFE
2. Sequenz aus dem 23-25er Strom
3. Die 8 Mudras strömen
4. AS von ZwFE und NaFE

### Die Nacht



So zwischen 22 Uhr und Mitternacht ist für die meisten Menschen Zeit, sich in die Federn zu begeben. Was für ein Segen ist es für die Menschen, die in kurzer Zeit einschlafen können und einen tiefen, ruhigen Schlaf bis zum Aufwachen geschenkt bekommen. Genau sie erleben die Nacht eben

nicht – sie erleben dafür ein Aufwachen vollkommen regeneriert, kraftvoll und ausgeglichen – rundum ausgeschlafen. Leider gibt es eine grosse Gruppe Menschen, die davon nur träumen kann. Die einen haben Schwierigkeiten beim Einschlafen, andere liegen nachts lange wach und kämpfen um Schlaf, wieder andere wachen sehr früh schlecht ausgeruht auf und finden dann keinen Schlaf mehr. Dafür kümmert sich das Gedankenkarussell schon um alle noch nicht erledigten Aufgaben und Probleme – ein nicht übersehbares Alarmzeichen! Aber man kann die Nacht auch geniessen, wie diese Männer in der Sahara.



In allen Situationen kann man mit JSJ sehr gut helfen. Aber man muss auch seine Umgebung im Schlafzimmer, sowie die Rituale und Gewohnheiten, das Essverhalten am Abend genauer unter die Lupe nehmen. Oft sind es kleine Dinge, die man ohne grossen Aufwand verändern kann, und der erholsame Schlaf lässt sich massiv verbessern. Was Eltern ihren als

selbstverständlich mit auf den Weg geben ist ein Einschlafritual, sie erzählen ihren Kindern eine Gute-Nacht-Geschichte oder singen und beten.

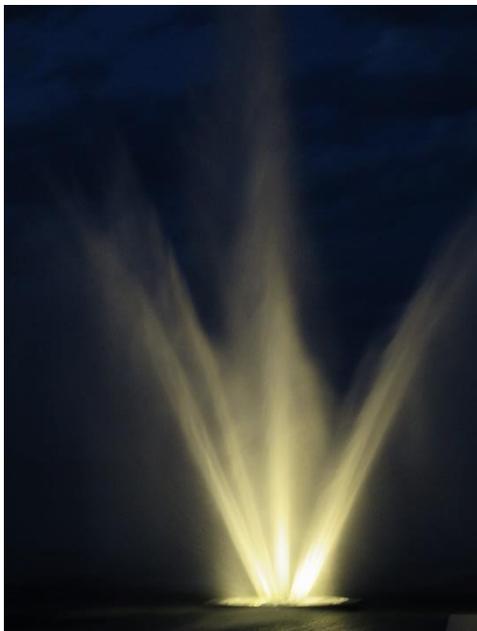
Als Erwachsene haben wir dann den Nutzen eines solchen Rituals längst vergessen, geschweige denn, dass wir uns bewusst ein Ritual nur für uns selbst ausleben. Wer im Bett noch einen deftigen Krimi mit entsprechenden drastischen Bildern hineinzieht und



dann erwartet, dass sich nachher sofort ein erholsamer Schlaf einstellen soll, der liegt zwar im Bett, aber garantiert falsch. Persönlich bin ich der Meinung, dass ein Fernsehgerät nicht ins Schlafzimmer gehört. Die ganze Situation mit elektrischem Strom sollte im Schlafzimmer möglichst von Bett und Schlaf ferngehalten werden. Nicht vollständig abgeschirmt aber doch sehr wirksam ist eine Stromschiene für die Lampen, die man ausschalten kann. Dann braucht man als Notlicht ein kleines LED-Lämpchen.

Auch die Temperatur im Schlafzimmer ist ein wichtiger Faktor. Die Temperatur sollte idealerweise nicht über 20 Grad sein.

Was einen erholsamen Schlaf ebenfalls beeinflusst ist unser Essverhalten. Wer abends zu vorgerückter Stunde eine schwere Mahlzeit und noch mit



alkoholischen Getränken konsumiert, der muss sich nicht wundern, wenn die Leber um ca. 2 Uhr Hochbetrieb verkündet, viel Energie benötigt und der Schlaf entsprechend unruhig verläuft. Die besten Erfahrungen habe ich persönlich gemacht, wenn man nach dem frühen Abend nicht mehr isst. Dann mag es abends auch einmal noch ein Bier vertragen.

Es ist ein Faktum, dass unser Wohlbefinden und unser Leistungsvermögen am folgenden Tag abhängig sind, wie erholsam der Schlaf der vergangenen Nacht war und wie ausgeruht jemand am nächsten Morgen aufwacht.

Die Nacht kennt auch viele unvergessliche Seiten, die es zu entdecken gilt.

## Ideen zum Strömen für die Nacht:

Auf der Seite liegend

1. Die Handinnenflächen strömen
2. Die Finger strömen
3. SES 1 und SES 8 strömen (Innen- und Aussenseite am Knie)
4. Die li h19 und re h1 strömen
5. SES 3 und SES 25

Auf dem Rücken liegend

6. Beide SES 14
7. Beide SES 15
8. SES 3 und SES 2 (auch mit Handrückseite möglich)
9. Beide SES 4/12 gleichzeitig
10. Beide SES 13
11. SES 22 zusammen mit SES 14 dann SES 15
12. Kopfmitte und Steissbein

Zum Einschlafen:

Griffe Nr. 1 / 2 / 3 / 4 / 7 /

Wenn man in der Nacht wach ist und nicht mehr einschlafen kann:

Griffe Nr. 1 / 6 (starker Griff) / 2 / 5 / 9

Nach dem Aufwachen:

Griffe Nr. 7 / 8 / 9 / 10 / 11 / 12 /

- ➔ Die Griffe sind wie ein Buffet, aus dem man auswählen und spüren soll, was einem gut tut, und auf welchen Griff man besonders gut anspricht.
- ➔ Sei achtsam und spüre in dich hinein!
- ➔ Sei der Kapitän deines Lebens und entscheide dich bewusst!