

Deine Gesundheit liegt in deiner Hand

Jin Shin Jyutsu



Jin Shin Jyutsu – alltagsnah angewendet

Freude und Spass mit Mudras – das wirkungsvolle Spiel
mit den Fingern

Im Einklang mit den 5 Elementen, Erde, Wasser Feuer,
Luft und Äther

In Harmonie und Rhythmus mit den Jahreszeiten
und den Tageszeiten leben

Herbert Schrepfer, Jin Shin Jyutsu-Praktiker
Band 8



Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu

Thema

Mudras und Finger strömen

Freude und Spass mit Mudras – das wirkungsvolle
Spiel mit den Fingern

Mudras sind ein wunderbarer Weg, sich selbst mehr Achtung und Aufmerksamkeit zu schenken. Mudras verlangen keinen grossen Aufwand und keine schwierigen Gymnastikübungen. Mudras wirken auf vielfältige und geheimnisvolle Art. Sie beeinflussen unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Haben Sie einfach Spass mit den Fingern. Mudras, Fingerpositionen können täglich zu jeder Zeit beliebig lange angewendet werden. Gelegenheiten gibt es viele. Vor dem Fernseher, beim Spazieren, im Zug, ganz bewusst zur persönlichen Lieblingsmusik, usw.

Jin Shin Jyutsu ist eine kreative Kunst.

Wasser



Feuer



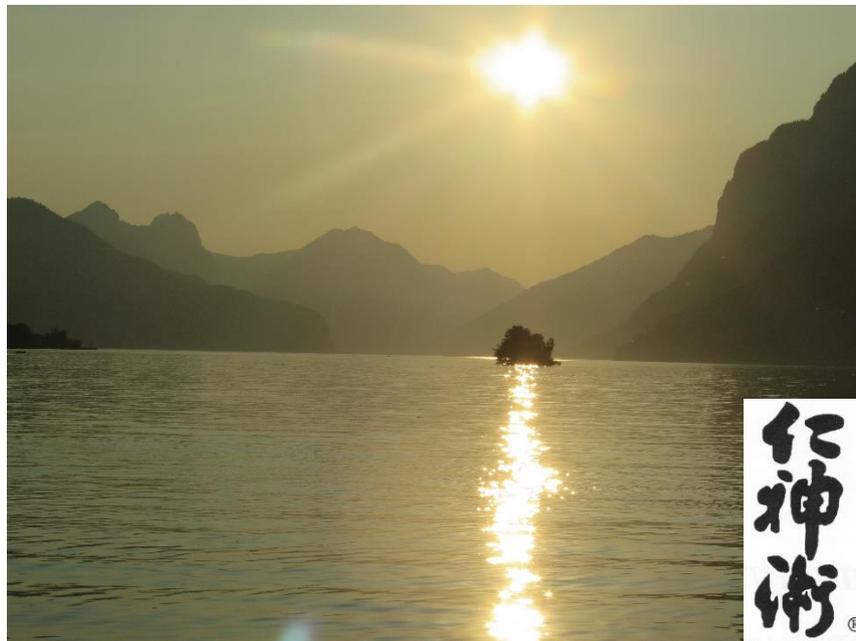
Erde



Luft



Aether



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.