



JIN SHIN JYUTSU - NEWSLETTER SCHWEIZ

3. Ausgabe 2023

Element Feuer & Erde

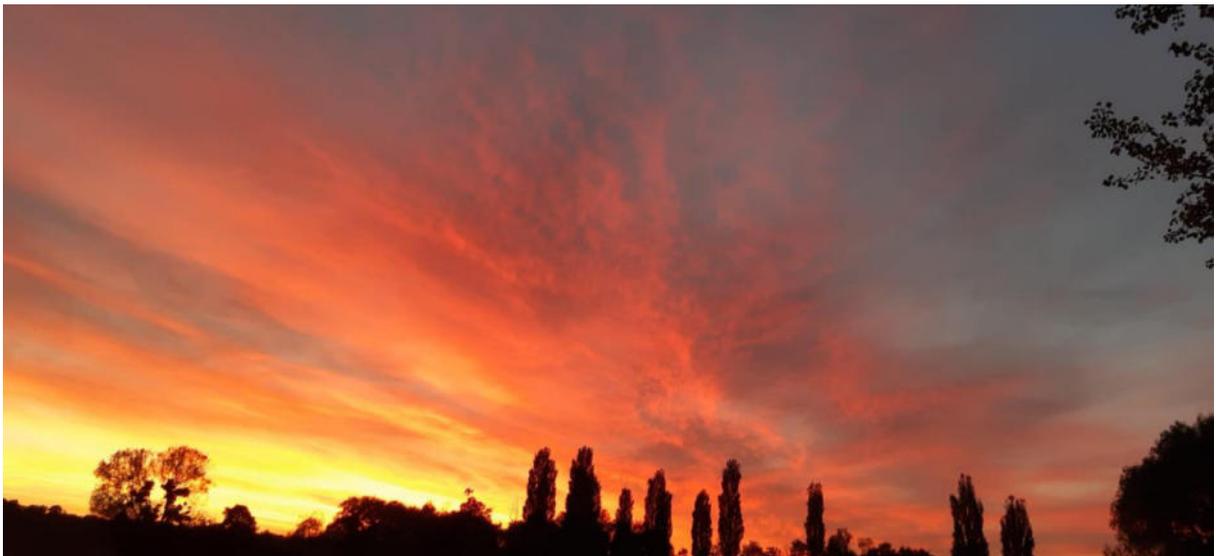


Bild: Nelly Kym

**Der grosse Reichtum unseres Lebens, das sind
die kleinen Sonnenstrahlen, die jeden Tag auf
unseren Weg fallen.**

Hans Christian Andersen

Elemente Feuer und Erde

Feuer

Die Kraft des Feuers manifestiert sich zu Mittag und im Süden, in jeder Blütenzeit, wenn alles kraftvoll hervorspriesst, in der Hitze des Sommers. Im Sommer steht mir mehr Kraft zur Verfügung und ich erwache oft schon gespannt was wohl kommen mag. Ich bin unternehmungslustiger und begeisterungsfähiger als sonst. Spannend finde ich, wenn ich am Feuer sitze und nur in die Flammen schaue, wie ich zur Ruhe komme - so wunderbar. Da sieht man, dass sich die Feuerkraft vertikal aufwärtsgerichtet, von den Tiefen der Erde zum Himmel, von der Materie zum Geist bewegt. Feuer bringt Vitalität, Freude und Leidenschaft. Nicht umsonst heisst es, sein Herz sprechen zu lassen, oder mit dem Herzen hören. Das Herz ist mehr für die INNEREN Angelegenheiten verantwortlich. Es verbindet uns mit unserer Urkraft und lässt uns auf die Suche gehen, um nach unserem Höherem zu streben. Seine Funktionen sind Klarheit des Denkens, Verantwortlichkeit und Begeisterungsfähigkeit. Ich fühle mein Feuer in mir, wenn ich mich für eine Sache begeistern kann und mit voller Motivation loslege. Oft fällt mir dann die Arbeit leichter und es kommen viele Ideen zustande. Mein Denken wird nicht mehr nur vom Kopf gesteuert, es steigt für mich aus dem Herzen empor. Die Farbe des Feuers ist Scharlach und Rot. Ich habe mal einem Paar beim Tango tanzen zugesehen, was für eine Leidenschaft. Man kann andere lenken und führen, ist aber bei sich im Gleichgewicht im Innern. Dem Element Feuer sind die Herz- und Dünndarm Organfunktionsenergie zugeordnet.

Wofür schlägt unser Herz, was sind unsere Herzenswünsche?

JSJ-Kurzgriff:

Halte den kleinen Finger

«Das Herz des Menschen ist sehr ähnlich wie das Meer, es hat seine Stürme, es hat seine Gezeiten und in seinen Tiefen hat es auch seine Perlen»

Vincent Van Gogh

Erde

Die Jahreszeit der Erde ist der Nachsommer. Es ist die Zeit in der die Natur Wärme, sich in Fülle und Überfluss zeigt. Genau das, was ich für mich in diesem Jahr so stark wahrgenommen und genossen habe. Plötzlich wurde es warm, die Blütenpracht schien sich gegenseitig zu übertrumpfen und es entstand eine Pracht von Fülle, unglaublich. Manchmal sind wir uns dieser Fülle in vielen Belangen nicht mehr bewusst. Deshalb ist es für mich umso wichtiger, so viel Zeit wie möglich draussen in der Natur zu verbringen, und mich mit den Farben, Gerüchen und den warmen Winden aufzutanken. Die Erde ist als Himmelsrichtung der Mitte zugeordnet, das, was als Wurzel nährend und stabilisierend wirkt. In der Mitte sein, seine eigene Wurzel fühlen, um zu wissen, ich werde getragen und genährt. Gerade in der schnelllebigen Zeit ist es gut, immer wieder im Körper und seiner Mitte anzukommen und zu landen. Sich und seine Umgebung spüren wahrnehmen, was lässt mich leicht werden, was fühlt sich gut an und was nicht. Wenn wir unsere Wurzeln spüren und die Mitte wahrnehmen, fällt es uns leichter in innerer Freude zu leben und unsere Sonne (Solarplexus) zu nähren. Alle Erscheinungen der Natur breiten sich aus, wachsen empor und wenden sich dem Himmel und der Sonne zu. Also breite dich aus, nehme deinen Raum ein, und lass die Lebenssonne strahlen. Die Farbe der Erde sind Gelb und Braun. Da habe ich immer das Bild der Sonnenblume vor Augen, die sich nach der Sonne dreht. Unsere Mitte, da wo die Milz sich befindet unsere Lebenssonne, die uns Kreativität und innere Freude schenkt. Hier regiert die Magen- und Milz-Funktionsenergie.

Was nährt und trägt mich und bringt mein inneres Licht zum Leuchten?

JSJ-Kurzgriff:

Halte SES 14 mit dem gegenüberliegenden SES 1

Ein Herzenswunsch nimmt Form an

Als ich letztes Jahr im August meine Praxis eröffnete, war mir im Vorfeld klar, dass dies viel Arbeit bedeutet. Was da genau auf mich zukam, wurde mir erst im Prozess, richtig gezeigt. Neben

dem einrichten des Raumes, was mir grosse Freude bereitete, nahm meine Homepage viel Zeit in Anspruch. Das Suchen der Bilder für meine Website, empfand ich als schön und inspirierend, obwohl es viel Zeit beanspruchte, um das zu finden, was für mich und meine Themen passend erschien. Mit dem Erstellen von Texten war ich sehr gefordert, da mir dies nicht leichtfällt und der Inhalt ansprechend sein sollte. Die Anforderungen der AHV war das Einzige, was mir das Leben wirklich eine Zeitlang schwermachte. Ein Schwall von Papieren, die auszufüllen waren und der rege Austausch, was von Ihnen aus immer noch fehlte. Auszüge, Businessplan, genaue Buchhaltung und, und, und.

Mit dem Start meiner Selbständigkeit machte ich die Erfahrung, dass man wenig Unterstützung erhält im Dschungel der Anforderungen von Seiten der AHV und Ämtern. Man benötigt einen starken Willen und viel Durchhaltevermögen, sowie ein gewisses Mass an Hartnäckigkeit, um vorwärtszukommen.

Es dauerte sage und schreibe ein gutes dreiviertel Jahr, bis ich als selbstständig Erwerbende anerkannt wurde. Dem Himmel sei Dank. Weiter ging es mit der Wahl der Betriebshaftpflicht und einer Rechtsschutzversicherung. Wie ich meine Buchhaltung erledigen möchte und mein «Kassabuch» führe, machte mir zum Glück nur kurz Kopfzerbrechen. Der Freund meines Bruders bearbeitet meine Steuern und er bot mir glücklicherweise an, dies auch für meine Einzelfirma zu übernehmen, was für ein Glück. Ich erkannte, dass ich viel mehr der Macher im kreativen Bereich bin als der «Büromensch», aber zu einem Geschäft gehört eben beides dazu.

Jetzt im April schaue ich auf eine anspruchsvolle und lernreiche Zeit zurück. Vieles konnte ich aus dem Herzen heraus gestalten, was mich sehr erfüllte. Dieser ganze Prozess hat mir gezeigt, dass es immer wieder Momente gibt, wo man sich entscheiden muss. Ja, ich will selbständig sein und für das braucht es immer wieder Luft holen und weitergehen, wie der Baum, der sich ausrichtet, aufrichtet und weiterwächst.

Es ist schön einen Raum zu haben, indem ich meine Herzarbeit praktizieren und Jin Shin Jyutsu ausüben

kann. Es ist bereichernd und erfüllend und die ganze Mühe hat sich gelohnt.

Ein grosser Wunsch wurde wahr, das zu machen, was mein Herz zum Hüpfen bringt.



Text und Bild: Nelly Kym

www.nellykym.ch

JSJ 5-Tageskurs mit Sara Harper in Zürich (Dällikon), 10.-14.5.2023

Liebe Alle, die diese Zeilen lest,

nun sind ein paar Tage vergangen seit meinem ersten 5-Tages-Kurs Jin Shin Jyutsu mit Sara Harper in Zürich. Und ich versuche in Worte zu fassen, was wir erleben durften.

Sara hat uns nicht nur erklärt, worum es geht, sie hat uns die Kunst von Jin Shin Jyutsu spüren und (be)greifen lassen.



Bild: Martina Gächter

Eine Kunst, die in ihrer Vielschichtigkeit nahezu grenzenlos ist und dann aber auch so einfach sein kann.

Eine Kunst, die mir durch eine schwierige Zeit geholfen hat, mir Antworten geben konnte auf Fragen, die sich mir auf der Reise zu mir selbst gestellt haben, was die Essenz des Lebens ist, mich wieder in Balance bringt.

Welch Glück, dass sich meine Mama 1978 bei einem Schüleraustausch in Arizona den Fuß umgelenkt hat, von ihrer Gast-Mama zu Mary gebracht wurde, mit Krücken hinein und ohne heraus spazierte. Und so begeistert war, dass sie mit ihrer Gastschwester fortan sämtliche Kurse besuchte. So bin ich mit dem Daumen in der Hand groß geworden und sehr dankbar dafür. Jetzt ist die Zeit gekommen tiefer in die Materie einzutauchen und auf die Suche nach all den Schätzen zu gehen.

Danke Sara für das Wissen, das du geteilt hast, all die Geschichten und Bilder, die Erfahrungen und die Energie. Und, dass wir Fotos diverser Folien machen durften, die Goldwert sind in der Nacharbeit.

Da denke ich für alle sprechen zu können, dass der Kurs eine enorme Bereicherung war. Für uns, unser Wirken, unsere Sichtweise und unsere Herzen.

Danke auch an dieser Stelle an Marietta Pini und Benno Peter, die diesen Kurs ermöglicht haben. Und an all die Herzensmenschen, die sowohl frischen Wind als auch Erfahrung aus langjähriger Praxiserfahrung und noch so viel mehr mitgebracht und geteilt haben.

Ich freue mich, euch eines Tages wiederzusehen und wünsche euch und allen, die das lest, Glück und Harmonie, Freude und Lachen, die durch eure Hände fließen dürfen.

Im Bewusstsein, uns bewusst zu sein, bewusst Eins zu sein.

Und um mit den Worten von Sara abzuschließen: Teilt diese Kunst, gebt das Wissen weiter, fühlt, spürt und geht in Verbindung mit der Essenz.

Herzliche Grüße
Barbara

Text: Barbara

Aus Sicht der Organisatoren: Marietta Pini und Benno Peter:

Es hat uns grosse Freude bereitet, nach so langer Zeit wieder einen 5-Tageskurs in Präsenz organisieren zu dürfen. Wir danken allen Teilnehmenden, die mit grossem Interesse und Begeisterung mitmachten. Gerne möchten wir ebenfalls Martina Gächter danken, die mit ihrer frischen und lebhaften Art übersetzt hat.

Sara hat auch erfahrenen PraktikerInnen neue Zugänge auf einem sehr natürlichen einfachen Weg ermöglicht.

Liebe Sara, Deine Liebe zum Jin Shin Jyutsu ist ansteckend und inspirierend. Danke dir, dass du uns diese Kunst auf eine so herzliche, leichte sowie humorvolle Art und Weise erfahrbar und lebendig gemacht hast.

Text: Benno Peter & Marietta Pini

Sinnliche Achtsamkeit

Ganz gespannt betrat ich den Seminarraum und war leicht überrascht, über die geringe Anzahl Teilnehmer. Jeder Teilnehmer wurde mit einer herzlichen Umarmung von Matthias, Marietta und Benno empfangen.

Als Matthias mit dem Seminar startete, war ich ziemlich erstaunt über seinen Unterrichtsstil. Er führte das Seminar sehr körperzentriert und bildhaft. Seine rhetorische, philosophische Art und seine fließenden Körperbewegungen zum jeweiligen Thema waren sehr inspirierend.

Beim Strömen wurden wir aufmerksam gemacht, mit der Hand auf dem Körper zu bleiben und so von Schloss zu Schloss zu gleiten, was sich für mich stimmig anfühlte.

Beim Praxisteil war ich sehr erfreut darüber, dass der Abschluss einer Ström Runde nicht mit 4 und 7 abgeschlossen wurde. Ob man auf oder im Sicherheitsenergieschloss ist, war auch ein längeres Thema in dieser Runde.

Vieles drehte sich ums fühlen, was ich sehr anregend fand. Matthias hat uns immer wieder Fragen in den Raum geworfen. Wie fühle ich einen Patienten? Was sagen meine Hände?

Sich beim Strömen reinfühlen, seinem Gefühl zu vertrauen und vor allem, das Fühlen miteinzubeziehen.

Es wurden einige sehr interessante Spürübungen gemacht. Eine dieser Übungen war, seine eigenen Sicherheitsenergieschlösser zu spüren.

Das Seminar war für mich eine lehrreiche Reise, mehr mit meinem Körper-Gefühl zu Strömen und die Energieschlösser zu spüren.

Einen Tag vor diesem Seminar hat mir mein Arzt mitgeteilt, dass ich einen Leistenbruch hätte. Der Arzt meinte, wenn das in 4 Wochen nicht zuwächst, dann müssen wir operieren. Er gab mir einige Übungen mit, die ich täglich fleißig machen sollte. Ich fragte Matthis am Seminar, was ich für meine Leistenbruch strömen könnte. Freudig nahm ich seinen Ratschlag entgegen und strömte mehrmals täglich meine Leiste mit links auf rechts. Als ich nach 4 Wochen zur Nachkontrolle ging, zeigte das Ultraschall Bild, dass der Riss zu 60% zusammengewachsen war. Die vom Arzt aufgetragenen Übungen habe ich nicht gemacht!

Lieber Matthias, vielen Dank für diesen Tipp!

Text: Milena

Themenkurs mit Matthias Roth

Echte Verwandtschaft zwischen Zahlenströmen und Organfunktionsenergien, 31. 3. – 2.4.23 in Dällikon (Zürich)

Endlich hatte ich wieder einmal die Gelegenheit, einen Präsenzkurs mit Matthias Roth zu besuchen. Ich finde es immer wieder faszinierend, wie er es schafft, den Bezug zu Zahlenströmen und Organfunktionsenergien für mich fühlbar und bildhaft zu machen. Durch seine Anweisungen bekomme ich ein Bild im eigenen Körper sowie ein lebendiges Gefühl, das mir ermöglicht, eine Zahl oder ein Organ zu spüren und ein innerliches Bild zu erhalten. Wo ist der Ort eines Schlosses oder eines Organs? Was möchte es uns fühlen und

erleben lassen? Für was steht eine Zahl oder ist ein Organ zuständig? Ich erkenne, dass mich mehr meine Intuition leitet, und ich so ein Bild erhalte, als das ich über meinen Kopf funktioniere. Zum Beispiel beim 13. Sicherheitsenergieschloss auf der Höhe 3. Rippe (Herzbereich): Was nehmen wir wahr, wenn wir dort hineinfühlen? Sind wir offen, nehmen wir unseren Platz ein, leben wir unsere Träume, fühlt es sich leicht an? Oder fühlt es sich eher schwer an, sind wir in Abhängigkeiten, machen eher nach vorne zu, um geschützt zu sein? Jeder findet für sich seine Fragen. Hier fällt mir auf, wie wenig Aufmerksamkeit ich doch während eines Tages meinem Körper und den damit verbundenen Gefühlen schenke.

Genau das ist es, was mich im Jin Shin Jyutsu immer wieder begeistert, dass es spürbar ist. Wenn ich gut auf meinen Körper höre, ich Antworten bekomme und anhand dieser ein Bild für verschiedene Möglichkeiten erhalte, um einen Zahlenstrom oder einen Organfunktionsenergiestrom anzuwenden. Im Jin Shin Jyutsu gibt es eine grosse Palette an verschiedenen Nuancen, die uns zur Verfügung stehen, um der Kunst Ausdruck zu verleihen. Da liegt für mich die Faszination, und ein grosser Reichtum an Inspiration, der Veränderungen ermöglicht.

Matthias stellte uns im Kurs immer wieder Raum zur Verfügung, um eigene Erfahrungen über Körperübungen machen zu können. Wir übten gegenseitig. Wie fühlt es sich an, in einem Schloss zu sein und auf welchem Weg komme ich dorthin?

Eine Körperübung, die ich mit Matthias machen durfte, fand ich so spannend, dass ich sie gerne teilen möchte. Vielleicht hat ja jemand Lust, sie einmal auszuprobieren.

KÖRPERÜBUNG

Matthias und ich standen uns gegenüber. Er lud mich ein, ihn vom Raum des Herzens aus über die Herzenergie in Bewegung zu bringen, ohne ihn zu berühren oder Anweisungen zu geben. Zuerst einfach (einfach in diesem Zusammenhang haha) ins eigene Herz zu fühlen, die eigene Energie wahrzunehmen, dann die Herzenergie des Gegenübers wahrzunehmen. Danach die Verbindung und das Energiefeld halten und dem Gegenüber, also

Matthias, den Impuls in die gemeinsame Bewegung zu fliessen.

Zu Anfang war das Halten des Energieraumes nur kurz möglich, weil für mich noch gar nicht klar war, was genau ich machen sollte. (Eben nicht machen, sondern spüren). Doch nach längerem Hineinfühlen, bekam ich ein besseres Gespür für die Herzenergie. Dank dem tänzerischen Feingefühl von Matthias gelang es mir, ihn in Bewegung zu bringen. Es machte so richtig Spass, sich gemeinsam in diesem Energiefeld zu bewegen. Ich denke, dies ist eine Form, die im Tanz ihren Ausdruck findet. Die Idee war danach, dass ich mich von ihm leiten liess, was leider weniger gut geklappt hatte.

Das Gefühl der Energie dieser Übung war für mich auf der einen Seite eine Herausforderung, andererseits wunderschön und unglaublich. Für mich sind eigene Körpererfahrungen immer sehr wertvoll, da ich so am meisten für mich Bleibendes mitnehmen kann.

Danke Matthias und an alle, die am Kurs mit dabei waren.

Text: Nelly Kym

Elementen Retreat mit Carlos Gutterres und Vivian Mutti

7. Mai bis 11. Mai 2023

Ort: bei Jeannette Ungricht in Asini / Nafplion in Griechenland



Im Haus und im wunderschönen Garten von Jeannette durften wir während 5 Tagen am Retreat

mit Carlos teilnehmen. Mit dem Kursleiter Carlos und der Übersetzerin Sonja Müller waren wir eine Gruppe von 12 Personen. Die Zahl 12 begleitete uns durch die ganze Woche.

Jeder Tag begann und endet mit einer Strömrunde, die bei dieser guten Energie, dem idyllischen Plätzchen in Griechenland, sehr kraftvoll war.

Die 5 Elemente, deren Bedeutung, die Zusammenhänge und Energien konnten wir mit allen Sinnen erleben. Mit Carlos erklärenden Worten, den vielen Düften der Natur, dem Wind, der Sonne und dem Blick aufs Meer, und natürlich dem feinen griechischen Essen.

Carlos und Vivian haben ausserdem ihr selbst gestaltetes Kartenset „vivessências“ mitgebracht und wir durften am ersten und am letzten Tag je eine Karte ziehen. Natürlich hat Carlos die Bedeutungen dazu erklärt, welche für alle sehr lehrreich waren.

Für uns alle war diese Woche in Griechenland sehr bereichernd und lehrreich. Ein Ort des Rückzuges, der Selbsterkenntnis und der Selbsterfahrung. Also genau das, was das Wort Retreat ja auch bedeutet.

Ein grosser Dank geht an Jeannette, der Gastgeberin, die all unsere Unterkünfte und Transfers organisierte. Sie hat uns so herzlich empfangen, uns kulinarisch verwöhnt und kraftvolle Orte in der Umgebung gezeigt.



Text und Bilder: Hildegard Rothenbühler und Manuela Streule

Regione Ticino

Corso a Roma



Corso di 5 giorni a Roma Nello scorso mese di maggio si è svolto a Roma un corso di 5 giorni, tenuto dalla maestra Waltraud Riegger Krause tradotto in italiano da Heike Hoerdermann La Signora Waltraud si è occupata con grande professionalità e generosità di un bellissimo gruppo di circa 30 persone venute da svariate regioni italiane e dall'estero, di cui anche una piccola " delegazione" dalla Svizzera italiana. 6 entusiaste praticanti ticinesi, in testa Agnese Livi che sono partite in treno alla volta della città eterna. Il corso si è svolto in una antica Villa, molto suggestiva e ricca di storia, dove già nel 2019 si era svolto il primo corso in italiano tenuto da Petra Elmendorff. Tutte accolte da Heike Hoerdermann, ottima padrona di casa e traduttrice dell'intero corso che ha deliziato, ogni giorno, tutti i partecipanti con dei buffet vegetariani/vegani, e tanti dolcetti salutari per le pause, insieme a tanta disponibilità. Aver incontrato tante persone che amano e vivono il Jin Shin Jyutstu ha permesso a tutti di ampliare le conoscenze e di arricchirci, grazie agli scambi... e anche di sciogliere qualche dubbio! Sono sicura di parlare anche a nome degli altri partecipanti affermando di non vedere l'ora di poter nuovamente partecipare a un nuovo corso tradotto in italiano. C'è n'è molto bisogno. Evviva Jin Shin Jyutstu.

Text: Sonia
Bild: Agnes Livi

JSJ für Tiere

5-Tage-Kurs in Landquart vom Mittwoch, 28. Juni bis Sonntag, 2. Juli 2023

Ich bin mit meinem 10 Jahre alten Hund Jerry (Sennen-Mix) bereits am Vortag angereist und

weiss zum Kurs und dessen Ablauf nur, was in der Kursausschreibung zu lesen war. Wir sind beide voller Vorfreude.

Doch zuerst kurz zu den Fakten und Zahlen:

Sonja J. Müller hat diesen 5-Tages-Kurs in Landquart organisiert und sie war auch die Deutsche Stimme von Adele.

Der Kurs basiert auf den Selbsthilfebüchern 1 und 2 von Mary und wurde an zwei verschiedenen Orten abgehalten. Der theoretische Teil fand in einem sehr schönen Saal der Kath. Pfarrei Sankt Fidelis statt. Auf dem naturnahen Bauernhof «Rütihof», geführt von Andreas Gabathuler und Familie, fand der praktische Teil statt.

Es haben insgesamt 21 Tierfreunde und 11 Hunde teilgenommen. Beim Strömen haben neben den Hunden auch Pferde, Esel, Schweine, Kühe, Hühner und eine Katze mitgemacht.

So habe ich Adele und den Kurs erlebt:

Am ersten Morgen treffe ich 20 Minuten vor Kursbeginn ein und bin erstaunt, wie viele Menschen und Hunde bereits da sind und wie eng es in unserem Theorie-Raum ist. Nachdem ich mich bei Sonja angemeldet habe, stehe ich plötzlich Adele gegenüber und sie begrüsst mich und nimmt mich so liebevoll in die Arme, als würden wir uns schon lange kennen. Was für ein Willkommen!

Der ganze Raum ist voll sprühender Energie, alle sind aufgeregt, die Menschen wie die Hunde, und es ist ziemlich laut. Adele begrüsst nun alle und erzählt uns, was uns in den nächsten Tagen so alles erwartet. Durch ihre liebevolle und ruhige Art wandelt sich die Energie im Raum und innert weniger Minuten liegt auch der letzte Hund ruhig und entspannt da.

Adele leitet uns durch diese 5 Tage mit Humor, Freude, Liebe, einer scheinbar unerschöpflichen Energie und viel Körpereinsatz. Von ihrer Pferd-Performance im Theorie Lokal sprechen die Hunde heute noch... 😊

Wir gehen jeden Vormittag und Nachmittag auf den Bauernhof und dürfen uns dort (fast) frei bewegen. Die Zeit hier vergeht wie im Flug...

Die Reaktionen der verschiedenen Tiere und Rassen auf mich und auf das Strömen hautnah zu erfahren - was für ein Erlebnis!

Ich lerne eine neue Art durch die 36 Atemzüge ruhig zu werden und mich gleichzeitig auch zu zentrieren:

12 Atemzüge mit den Händen (über Kreuz)

auf die SES 13

12 Atemzüge mit den Händen auf die SES 14

12 Atemzüge mit den Händen auf die SES 15

Mehrmals beginnt Adele ihre Erläuterungen zu einem Strom mit den Worten: «In einer idealen Welt...». Um gleich darauf eine oder mehrere mögliche Alternativen zu zeigen, wenn das Tier gross ist oder eine Berührung nicht akzeptiert.

Diese 4 Worte sind für mich wie eine kleine Offenbarung - plötzlich ist alles einfach!

Es gäbe natürlich viel mehr zu erzählen...

Auf jeden Fall habe ich in diesen Tagen sehr viel gelacht und viel über mich und über meine Beziehung zu den Tieren und zur Natur (wieder-) gelernt.

Herzlichsten Dank an Adele und die Hof-Tiere.

Ich weiss, ich will mehr davon...

Monika



PS.: Sonja führt eine Liste mit Personen, die an einem Online-Kurs von Adele mit deutscher Übersetzung interessiert sind.

Text und Bild: Monika

Meine Beobachtungen mit JSJ als "Greenhorn"

Seit meinen ersten Strömerfahrten bei Pferden beobachte ich immer wieder dasselbe: kaum lege ich meine Hände auf, beginnen die feinen Tasthärchen an der Unterlippe sich wie verrückt zu bewegen und zucken, eines der Hinterbeine geht in Entlastungsstellung, der Kopf senkt sich, die Augen fallen zu und die Unterlippe hängt entspannt herunter. Besonders eindrücklich ist dieses Verhalten bei Wendy zu beobachten, denn Wendy hat eine stressbedingte Verhaltensstörung aus früheren Zeiten. Bin ich bei ihr fertig und möchte sie in ihren Auslauf begleiten, muss ich sie fast dazu auffordern, denn sie trottet mir nur langsam, dafür seelenruhig mit tief gesenktem Kopf, die hinteren Hufe über den Boden schlurfend, hinterher. Sie braucht dann einen Moment, bis sie wieder «wach» ist. Auch wenn ich erst diesen Frühling über JSJ gestolpert bin und vieles noch nicht verstehe, bin ich jetzt schon überzeugt, dass sich JSJ längerfristig auf die Verhaltensstörung von Wendy positiv auswirken wird. Bei meinem eigenen Pony mache ich ähnliche Beobachtungen. Er reagiert ganz besonders bei seinem Hinterbein mit chronisch-degenerativem Sehnenschaden, welches er sofort in Entlastungsstellung bringt, kaum bin ich am Strömen. Mir selbst hat JSJ bei meinen Einschlafstörungen geholfen, welche innert kürzester Zeit vom Tisch waren. Vor kurzem war ich bei einem Strömnachmittag in der Gruppe bei Renate Grassi zum Element Feuer. Die Nachwirkungen sind verblüffend; ich fühle mich geerdet, klar und strukturiert, mein Kopf ist zur Ruhe gekommen und ich bin viel gelassener. Ich bin also sehr gespannt, was mich das Strömen noch lernen wird. Für mich ist es bereits jetzt nicht mehr wegzudenken.



Text und Bild: Tanja Mäder

Rezept

Sommerlicher Bohnensalat / Feuerelement

- 400 g grüne Bohnen, in Stücke geschnitten
- 2 Frühlingszwiebeln geschnitten
- 1 Bund Radieschen geschnitten
- 1 Teelöffel getrocknete oder frische ital. Kräuter
- Salz
- 200g Cocktail Tomaten
- 150 g Feta zerkrümelt
- frische oder getrocknetes Oregano und Thymian

Salat sauce

- 5 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Balsamico

Die Bohnen in einen Topf kochendes Salzwasser 15-20 Min bissfest garen. Abgiessen, die Bohne in eine Schüssel geben mit den Frühlingszwiebeln, Radieschen, Cocktailtomaten, dem Feta den frischen Kräutern und der Sauce vermischen.



Kartoffel-Karottensuppe-Suppe / Erdelement

- Olivenöl
- 1 Zwiebel, kleingehackt
- 2-3 Kartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten
- 3-4 Karotten, geschält und in Stücke geschnitten
- etwas frischer Ingwer, kleingehackt
- Koriander, frisch oder als Gewürz
- Gemüsebrühe
- Petersilie gehackt
- 1 Prise Kurkuma, Paprika, Muskatnuss, Pfeffer, Salz
- Saft einer Orange

Zwiebel im Öl dünsten, Kartoffel und Karotten dazugeben mitdünsten. Ingwer und Koriander dazugeben, mit Gemüse-brühe auffüllen, 1 Prise Kurkuma und Paprika, alles ca. 25 Min. köcheln lassen.

Suppe pürieren, mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken und den Saft der Orange hineinrühren. Mit der gehackten Petersilie und Sonnenblumenkernen garnieren.



Wünsche einen guten Appetit.

Rezepte aus Ruths 5-Elementen-Küche /
abgeändert nach Nelly Kym
Bilder: Nelly Kym

Buchtipp

Isabel mit Krebs - Ein steiniger Weg

Ich komme gebürtig aus Seon und wohne in Hunzenschwil. Im November 2021 bekam ich die Diagnose Darmkrebs, in einem sehr weit fortgeschrittenen Stadium. Ich wurde operiert. Trotzdem fanden sich bald viele Metastasen im gesamten Bauchraum.

Ein ziemlich leidvolles Kapitel in meinem Leben begann: Ich hatte viele Schmerzen, war ständig im Spital und auf dem Notfall und erlebte im Juli 2022 einen Darmverschluss, der gemäss Arzt mein Ende hätte sein können. Ich verabschiedete mich von meinem Mann und bat den «Himmel», dass ich, sollte mein Leben wirklich zu Ende sein, während der OP sterben dürfte. Als ich Stunden später erwachte, wusste ich: Mein Leben geht weiter. Heute geniesse ich mein Leben bewusst, umgebe mich mit den Menschen, die ich liebe und die mir guttun, achte das Hier und Jetzt und bin dankbar und glücklich. Mein Mann und ich lernten, in den dunkelsten Stunden, uns auf das Licht zu fokussieren. Das ist ein bewusster Entscheid und geht nicht immer einfach, aber es geht ... Ich liebe es, Velo zu fahren, draussen in der Natur zu sein. Dort schöpfe ich Kraft und Optimismus. In meinem Buch beschreibe ich sehr offen und authentisch, was mich durch diese Zeit getragen

hat, wie oft ich hinfallen, aufstehen und die Krone richten musste und wie ich es schaffte, heute Betroffenen beratend zur Seite zu stehen. Ich bin davon überzeugt, dass wir lernen dürfen, unseren Selbstheilungskräften wieder verstärkt zu vertrauen, sie zu aktivieren und zu erkennen, dass wir immer die Schmiede unseres eigenen Glückes sind!



Ich durfte im Regionalsender ALF ein Interview geben, das Sie auf meiner Homepage www.isabelmitkrebs.ch finden. Ich würde mich freuen, wenn Sie es sich anschauen würden.

Sie können mein Buch online in jeder Buchhandlung bestellen! Herzlichen Dank, Ihre Isabel Steinhauser

Text: Isabel Steinhauser

La Lumière carrée de la lune

Ich freue mich sehr, dass Veronique Le Normand eine Einleitung über die Entstehung dieses Buches für uns geschrieben hat. Aktuell gibt es das Buch in Französisch und in Englisch. Ende 2023 erscheint es auf Italienisch und im Jahr 2024 auf Spanisch. Ich wünsche mir, dass es eines Tages eine deutsche Übersetzung geben wird.

Chers voyageurs en Jin Shin Jyutsu

Le Jin Shin Jyutsu est venu à moi en 2002 à la suite d'un deuil, j'ai découvert le Japon en 2006, invitée pour la traduction d'un de mes livres, et c'est en 2017, que j'ai commencé mon voyage sur les traces de Jiro Murai. Un jour de mars, avec mon amie et interprète Kyoko Watanabe, j'ai quitté Tokyo pour la préfecture d'Ishikawa et la ville de Kaga Onsen, où il est dit que le maître a commencé sa vie dans une famille de médecins et de samourai. Même en japonais, Jiro n'avait pas de page wikipédia. Je trouvais si peu de choses sur lui que tous les détails comptaient. Par son année de naissance 1886 j'ai appris qu'il était Chien-Feu, par son prénom Jiro qu'il était le deuxième fils. Quand j'ai découvert que son nom Murai voulait dire source du village, j'ai ressenti une grande émotion. Je me suis passionné pour cet homme sans ego, disparu sans même laisser de stèle, ce chercheur infatigable qui a redécouvert un trésor du Japon qu'il a baptisé Jin Shin Jyutsu. Grâce à lui, j'ai sillonné l'archipel de la mer de Chine à l'océan Pacifique, et j'ai exploré la part la plus indéchiffrable de cette culture nippone. Là-bas, le Jin Shin Jyutsu est dans l'art d'honorer le soleil et la lune, de reconstruire les temples tous les vingt ans, de célébrer les âges de la vie, de fêter les saisons et les moissons, de parler avec les chiffres, de dire un haïku en une respiration, de purifier son corps en prenant des bains, de le soigner par la nourriture... Je suis pleine de gratitude pour le maître Jiro qui a su disparaître à chaque étape de mon enquête pour me donner son mystérieux pays à aimer. L'important c'est le voyage.

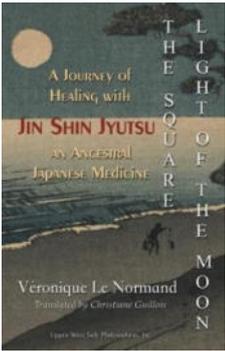
Text: Véronique Le Normand, Paris, le 29 juin 2023



Sprache: Französisch

ISBN: 978-2-330-11981-2

Verlag: Actes Sud



Sprache: Englisch
ISBN1: 978-1935830719
Verlag: Upper West Side Philosophers, Incorporated
Bevorstehende Ausgaben: Italienische, Herbst 2023 (Sonzogno)
Spanische, Frühjahr 2024 (Siruella)

Matthias Roth (*)

Jahresausklang in Stille – das Retreat 2023
10. – 17. Dezember 2023

Schloss Wasmuthhausen Deutschland

<https://matthiasjsj.de/de/termine/>

Organisation / Infos :

Sonja J. Müller +41 (0) 79 716 72 86

mail@sonjamueller.ch

Bildung 2023

Selbsthilfekurse



Bild: Selbsthilfebuch 1

Die Selbsthilfe ist im Jin Shin Jyutsu zentral. Viele autorisierte Jin Shin Jyutsu Selbsthilfelehrer*innen bieten regelmässig Kurse an um die Selbsthilfe fundiert an Interessierte weiterzugeben.

Aktuelle Kursausreibungen für die Selbsthilfe findet Ihr auf:

www.jinshinjyutsu.ch oder www.jinshinjyutsu.de

Onlinekurse

Auf www.jinshinjyutsu.de findet ihr verschiedene Kursangebote.

Weitere spannende Angebote (*)

(*) Die Kurse bieten eine hohe Qualität, werden jedoch nicht angerechnet im Zusammenhang mit den Kurstagen zum autorisieren Jin Shin Jyutsu Praktiker.

Carlos Gutterres und Wayne Hackett (*)

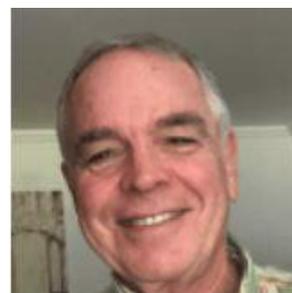
<https://beyourdream.com.br>



Carlos Gutterres ist in Porto Alegre / Brasilien geboren. Er beschreibt sich als Mensch, der seit seiner Jugend ein tiefes Interesse an den Geheimnissen des menschlichen Wesens hat. Er beschäftigt sich nebst der Kunst des Jin

Shin mit Philosophie, Psychologie, Numerologie, Astrologie und der Kabbalah.

Wayne Hackett ist in Kalifornien geboren und



aufgewachsen. Am 14.11.1977 begegnet er Mary Burmeister, die seit dieser Begegnung seine Lehrerin und Inspiration ist. Er gehört zu den ersten,

die offiziell von Mary als 5-Tage-Kurs Lehrer ausgewählt wurden. Seither ist er weltweit unterwegs, um die Kunst des Jin Shin zu unterrichten.

Webinare mit deutscher Übersetzung von Sonja Müller

15. / 16. / 17. September 2023
Embryologie und die 9 Monate Schwangerschaft

Präsenzkurs in Appenzell

28. / 29. / 30. Oktober 2023
Grundlagen des Shin Jin
(dazu weitere 8 Stunden online)

Retreat mit Wayne Hackett in Gais AR

04. - 05. November 2023
Praktische Anwendungen, Zeit für Fragen aller Art

Retreat mit Carlos Gutierrez in Griechenland

14. – 18. April 2024
Übergang vom Fische- ins Wassermann- Zeitalter:
bleibe im Fluss

Organisation:

Manuela Streule, Zistli 9, 9050 Appenzell Steinegg
078 652 03 36 / manuela.jsj@bluewin.ch

Vorankündigung Praktiker-Treffen Schweiz 2024

Praktiker-Treffen Schweiz am 17. März 2024

Das nächste Jin Shin Jyutsu Praktiker-Treffen Schweiz findet am Sonntag, 17. März 2024 in Zürich statt. Wir werden das 20-jähriges Bestehen unserer Vereinigung feiern. Zu diesem Jubiläum haben wir Petra Elmendorff eingeladen. Wir freuen uns auf einen regen Austausch und gemeinsames Strömen.

Zusätzlich bieten wir am Samstag, 16. März 2024 Einzelsitzungen mit Petra Elmendorff in unserer Praxis an. Weitere Einzelheiten auf Anfrage.

Herzliche Grüsse

Marietta und Benno

Viva Gesundheitspraxis, In Böden 174, 8046 Zürich,
info@viva-gesundheitspraxis.ch,

www.viva-gesundheitspraxis.ch

Ausblick 4. JSJ-Newsletter Schweiz 2023

Im vierten Newsletter im Jahr 2023 behandeln wir das 5. Element

Metall /Luft

Gerne könnt Ihr uns eure Berichte in einem Word Dokument und **das Foto separat** in einem JPG-Format zusenden. Die Berichte für den nächsten Newsletter sollten wir spätestens bis:

30. September 2023 haben.

Zusendung bitte an alle diese drei E-Mail-Adressen:

danielabuchs@bluewin.ch
renate.grassi@greenmail.ch
nekki@gmx.ch

Herzensprojekte

Wie du aus diesem Newsletter entnehmen konntest, haben sich viele Jin Shin Jyutsu Interessierte dazu entschlossen, ihrem Herz zu folgen und ihre Visionen in die Tat umzusetzen. Die Herzensprojekte haben Form angenommen und tragen Früchte. Wie wundervoll zu lesen, dass es so viele Menschen erfüllt mit der Kunst des Jin Shin Jyutsu unterwegs zu sein. So entsteht dieser Newsletter vor allem aus vielen spannenden Erfahrungsberichten aus Weiterbildungen beim Menschen und Tier.

Welches sind deine Herzensprojekte?



Bild: Daniela Buchs

Das Strömen des kleinen Fingers unterstützt dich deinem Herzen zu folgen.

Der Daumen zu strömen hilft, das Erdelement in dir zu harmonisieren und dir gut zu schauen (Selbstfürsorge), damit du dich wohl in dir und mit dir fühlst.

Wir wünschen dir, dass auch du deinem Herzensprojekt folgen kannst.

Danke

Herzlichen Dank an alle, welchen diesen Newsletter wieder so abwechslungsreich und informativ mitgestaltet haben.



Bild: Daniela Buchs

An-/Abmeldung für JSJ Newsletter Schweiz

danielabuchs@bluewin.ch

Anregungen, Ideen etc. nehmen wir gerne entgegen.

**Euer JSJ-Newsletter – Werkstatt Team
Daniela Buchs, Renate Grassi, Nelly Kym**