



JIN SHIN JYUTSU - NEWSLETTER SCHWEIZ

2. Ausgabe 2023

Element Holz

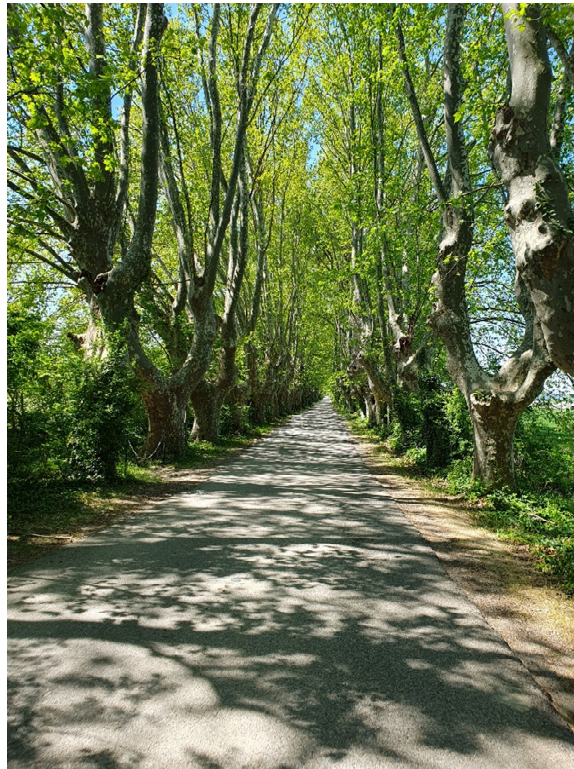


Bild: Daniela Buchs

**Manchmal zeigt sich der Weg erst, wenn man anfängt
ihn zu gehen.**

Paulo Coelho

Element Holz

Das Element Holz ist das erste Element des Jahreszyklus. Die Kraft des Holzes tritt am Morgen und im Osten zu Tage. Sowie in jeder Geburt und jedem Neubeginn, im frischen Wind und natürlich im Frühling. Es manifestiert sich im Organismus in der Leber, Gallenblase, Muskeln, Sehnen und Augen sowie in den Tränen.

Dem Element Holz werden die Organfunktionsenergien Leber und Gallenblase zugeordnet. Die Leber hilft uns, eine Vorstellungskraft zu entwickeln, welche die kreative Kraft in uns hervorbringt und uns in unserem Wachstum unterstützt. Sie erkennt Zusammenhänge und sieht den Sinn des Lebens. Die Leber entwickelt Visionen und Pläne. Jeden neuen Plan, den wir fassen, erweitert unsere Grenzen. Wir wagen ein Risiko und trauen uns ins Unbekannte vorzudringen. Wir wachsen.

Der Leberstrom hilft uns in positive Veränderungen zu gehen und daran zu wachsen.

Kurzgriff: Leberstrom

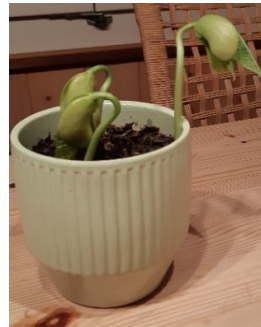
Ströme mit der linken Hand die linke SES 4 und mit der rechten Hand die rechte SES 22, oder halte den Mittelfinger.

Holz

Richtung	Osten
Jahreszeit	Frühling
Tageszeit	Morgen
Organ	Leber/ Gallenblase
Emotion	Wut und Zorn
Farbe	Grün
Geschmack	sauer
Verwendung der Kraft zum Spriessen	

Zum Thema Spriessen

Eine Mitarbeiterin hat uns von ihren Ferien Bohnen mitgebracht, weil sie diese so lustig fand. Sie erklärte, dass wir manchmal bei der Arbeit auch mit einer Schale zu tun haben und nicht genau wissen, was aus dem Kern spriest. Sie meinte, vielleicht hat ja jemand Lust, die Samen zu setzen.



Ich habe sie gesetzt und war überrascht, dass diese schon nach kurzer Zeit aus der Erde schauten.

Sie wachsen unglaublich schnell, genauso wie ich im Moment die Schnelligkeit der Zeit empfinde.



Lassen wir uns doch inspirieren und unsere kreative Kraft zu unserem Wachstum nutzen.

Text und Bilder: Nelly Kym

Der Baum... symbolisiert Leben.

Schön und beeindruckend mit seinen Zapfen, Nüssen oder Früchten. Auch wenn er nichts dergleichen trägt, so zeigt er sich von Frühjahr bis Herbst mit seinen wunderschönen Blättern. Mächtig, imposant die Baumkrone, und manchmal beinahe mystisch oder furchterregend, wenn Böen durch seine Äste fegen.



Ein Baum ist Leben, Kraft und Energie, königlich in seiner Ausstrahlung. Mit seiner dicken Rinde schützt er sich mit seinen vielen Jahrringen. Sofern die Menschheit ihn nicht aus einem niedrigen Grunde fällt - er gesund ist – kann er viele Menschen-Generationen, wenn nicht Jahrhunderte überleben.

Er spendet uns Zapfen, die wir zum Dekorieren oder Basteln verwenden können. Die Eiche zum Beispiel dient mit seinen Eicheln den Schweinen, denn diese lieben diese Früchte. Die Eiche ist hilfreich bei Blut- und Kreislaufstörungen... Bäume sind Homöopathen, sind Medizin für diverse Beschwerden im menschlichen Körper. Bäume umarmen macht glücklich und gesund, senkt die Stresshormone und gibt Energie.



Den Eichen sollst du weichen, die Buchen sollst du suchen... so ein Sprichwort. Umarmen würde ich eine Eiche also nicht, ausser sie wäre mein Lebensbaum.

Umarme einen Baum der dir gefällt. Er hilft dir, wenn du ein Leiden oder keine Kraft mehr hast.



Linde: Liebesbaum, Medizin

Ahorn: bei Hautausschlägen, Hautprojekte

Birken: bei Gicht und Rheuma

Eiche: bei Blut-Kreislaufstörungen

Was wären wir ohne Bäume?

Wir könnten nicht existieren. Bäume nehmen Co2 auf und geben Sauerstoff ab. Sie sind unbestritten unser Lebenselixier.





Der Baum des Lebens ist ein in der Religionsgeschichte verbreitetes Symbol und Mythenmotiv. Es hängt mit mythologisch-religiösen Umdeutungen von Baumkulten und Fruchtbarkeitssymbolik sowie mit Schöpfungsmythos und Genealogie zusammen.

...und nicht zu vergessen... der Baum spendet uns Holz für den Winter, für die Übergangszeit in kalten Tagen, wo wir unsere Öfen einheizen können oder auch nur, um mal einen gemütlichen Grillabend zu gestalten. Was wären wir ohne Baum??!!!

Der Baum ist das Zuhause vieler Tiere. Sei es, dass Vierbeiner unter ihren Wurzeln in Höhlen leben, oder die Vögel ihre Äste als Ruhe- oder Aussichtspunkte benutzen und uns mit ihrem Gezwitscher den Frühling ankündigen. Da denke ich an den Buntspecht, der an Baumstämmen seine Morsezeichen kundgibt, naja... vielleicht sind es auch Balzrituale? 😊

Alles über Bäume und ihre Wirkungen findest du im Google unter:

LEBENSBAUM – BEDEUTUNG

WELCHEN LEBENSBAUM HABE ICH ???

Viele erbauliche Baumstunden wünscht euch die Eberesche Marlies 😊

Erfahrungsbericht einer Musikerin

Es ist immer wieder verblüffend, wie vielseitig ich JSJ als Musikerin einsetzen kann. Sei es vor oder nach Auftritten, während Konzerten oder beim Unterrichten.

Ich bin Flötistin, spiele Holzblasinstrumente - die Querflöte und die japanische Shakuhachi Flöte.

Wenn ich vor einem Auftritt Bammel habe oder glaube, ein „Angstbisi“ machen zu müssen, halte ich gerne meine Zeigefinger, manchmal auch die Daumen. Muss ich in einem Orchesterprojekt lange auf der Bühne sitzen, aber habe selber nicht viel zu spielen, ströme ich gerne ganz unauffällig all meine Finger durch. Dies hält mich wach und gleichzeitig entspannt. Nach intensiven - und manchmal auch sehr lauten - Proben genieße ich es sehr, zu Hause das SES 5 oder das SES 11 zu halten. Es verschafft meinen Ohren Ruhe und unterstützt mich im Loslassen. Und habe ich beim Unterrichten kleine Pausen zwischen den Schüler*innen, sitze ich gerne auf die SES 25, die mich wieder Energie tanken lassen.

JSJ wird schon fast zur Gewohnheit. Auf jeden Fall ist JSJ bei meiner musikalischen Arbeit zu einem konstanten und verlässlichen Begleiter geworden. Oft mache ich es sehr intuitiv - wie auch das Musizieren. Natürlich bin ich begeistert von dem tiefen Wissen, dass JSJ in sich trägt. Und in den JSJ-Kursen von Renate Grassi darf ich mich Schritt für Schritt da

herantasten. Aber Renate zitiert auch immer wieder Mary Burmeisters Satz: „Sei Dein eigener Künstler.“ Und genau da treffen sich für mich JSJ und Musizieren wundervoll: In der Kreativität und dem eigenen Weg, der bestimmt kein Holzweg ist ;-)



Isabel Lerchmüller, Flötistin/Holzbläserin

In der Zentralschweiz können die Studierenden das Modul «Gesund bleiben mit Jin Shin Jyutsu» besuchen

Marc Locher

Die Zentralschweizer Hochschulen bieten zur Horizonterweiterung ein interdisziplinäres Studienangebot an. Die Studierenden können neben vielen anderen Angeboten eine Einführung in die Selbsthilfe mit Jin Shin Jyutsu wählen. Diese Möglichkeit wird erfreulicherweise rege genutzt. Im aktuellen Semester besuchen rund 40 Studierende dieses Modul. Das Geschlechterverhältnis ist jeweils ziemlich ausgeglichen. Im Leistungsnachweis stellen die jungen Menschen ihr persönliches Strömprogramm vor. Es freut mich sehr zu sehen, wie gut Jin

Shin Jyutsu bei allgemeinen Projekten wie Stress und auch bei individuellen kleineren oder auch grösseren Projekten hilft.

Dass die junge Generation den Wert von Selbsthilfe und Harmonisierung / Ausgleich erkennt und schätzt, macht Mut.

Jin Shin Jyutsu Praktiker*innen Treffen in St. Gallen am 25. März 2023

Wir vom JSJ-Newsletter Werkstatt Team machten uns schon früh auf den Weg mit dem Zug nach St. Gallen. Die Zugfahrt verging im Fluge, da wir drei immer gute und interessante Gespräche haben.

In St. Gallen angekommen wurden wir herzlich begrüsst. Iva Herzmann führte durch das Praktiker*innen Treffen. Es war das 19. Praktiker Treffen in der Schweiz. So schön zu sehen, dass es immer wieder Praktiker*innen gibt, die keinen Aufwand scheuen und die Praktiker Treffen organisieren.

Iva hatte die schöne Idee, Gesprächsrunden im Halbkreis zu führen. Das machte das Ganze zu einer schönen Einheit.

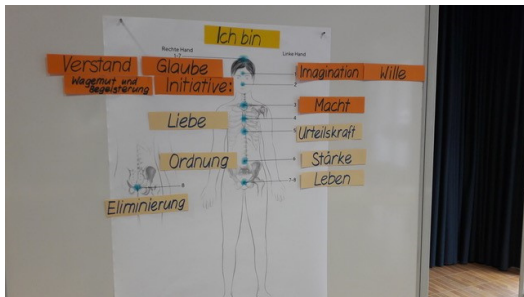


Gesprächsrunde JSJ-Kursorganisator*innen Schweiz/Lichtenstein

Am Mittag durften wir eine herrliche Suppe und diverse Gemüsekekchen geniessen und hatten Zeit für gemeinsamen Austausch.

Am Nachmittag nahm uns Beatrice auf eine Reise mit, wo Sie den Hauptzentralstrom mit einer wunderbaren Geschichte verknüpft hat. Diese Verbindung mit diesen Worten hat für uns wieder einmal mehr aufgezeigt, wie wirkungsvoll der Hauptzentralstrom ist und dass dies der Schlüssel für so viel ist.

Vielen Dank Beatrice.



Zum Schluss von diesem wunderbaren Tag, durften wir noch an einer Stadtführung teilnehmen. Das Thema war Medizin im alten St. Gallen. Es war sehr interessant und schön, so noch kurz etwas von St. Gallen zu sehen und kennen zu lernen.

Danach machten wir uns wieder auf den Heimweg mit vielen, schönen Begegnungen, Gesprächen mit Gleichgesinnten und vielen positiven Eindrücken.

Vielen herzlichen Dank an das ganze OK. Ihr habt alle sehr viel Zeit reingesteckt, dass das Praktiker*innen Treffen 2023 so gut gelungen ist. Ihr habt das grossartig gemacht.

Wir freuen uns schon auf das nächste Praktiker*innen Treffen vom 17. März 2024 in der Region Zürich bei Benno und Marietta und hoffen, dass die Community der JSJ-Praktiker*innen in der Schweiz weiterwächst.

Daniela Buchs

Bilderquelle: JSJ Ostschweiz

Raus aus den Federn und die Feder zücken

Erfüllt und mit einem «Chratte voller Ideen» kam ich zurück von unserem Praktiker-Treffen in St. Gallen. Am nächsten Morgen wurde mir nach dem Aufwachen, geweckt durch ein fröhliches Vogelgezwitscher, vor Augen geführt, dass wir uns im Frühling mitten in der Qualität des Holzelementes befinden. Voller Tatendrang mit einem kraftvollen Gefühl machte ich mich an die Arbeit. Beflügelt von der Tatsache, dass so viele engagierte JSJ-Praktiker*innen diese gesundheitsfördernde Methode pflegen, war ich motiviert etwas zum Thema «Holz», für den anstehenden Newsletter zu schreiben.

Die Qualität des Element Holzes lässt sich sehr gut durch die Beobachtung der Natur im Frühling erfassen und wahrnehmen. Im Frühling beginnt der ganze Zyklus von vorne. Die Natur und die Tiere erwachen – es entsteht neues Leben und Lebendigkeit. Die Pflanzen und Bäume sind beweglich und voller Kraft – so dass sie manchmal sogar Asphalt aufbrechen. Das Holzelement ist das erste Element der 5 Wandlungsphasen und steht für Neubeginn. In der Kunst des Jin Shin Jyutsu wird vor allem vom «Schlüsselement» gesprochen anstelle von Holzelement.

In uns wohnt diese kraftvolle Holzenergie ebenfalls. Diese hilft uns beweglich zu bleiben, körperlich und geistig. Klare Entscheidungen zu treffen, Ideen umzusetzen, gesunde Veränderungen vorzunehmen und den eigenen Raum einzunehmen. Ebenfalls unterstützt diese Energie unsere Augen. Werden wir von unserem Umfeld oder den eigenen Vorstellungen eingeschränkt und gehindert uns zu entfalten, kann uns das wütend stimmen. Eine einfache Möglichkeit das Holzelement in uns zu stärken ist das Strömen des Mittelfingers.

Die Erfahrung dieser Tagung, die Ideen, die Offenheit für Neues und das Wissen um ein

Netzwerk, dass sich wie ein Wurzelwerk gegenseitig unterstützt, entspricht meines Erachtens sehr schön der Kraft, welche dem Element Holz zugeschrieben wird.

In diesem Sinn wünsche ich uns viel Tatendrang und Energie.

Renate Grassi



Bild: Milena

Erkenntnisse durch das japanische Kanji-Zeichen

木

«Kanji» sind Zeichen chinesischen Ursprungs, welche in der japanischen Sprache verwendet werden. Oft werden mehrere Kanji verwendet, um ein Wort zu bilden/schreiben.

Die 5 Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall/Luft und Wasser) sind in der japanischen Sprache stark verankert. Man findet diese sowohl in den Wochentagen als auch in den Planeten.

Diese Erkenntnis finde ich sehr spannend im Zusammenhang mit den Tiefenqualitäten des Jin Shin Jyutsu. Das Holzelement ist der 3. Tiefe zugeordnet wie auch der Donnerstag und der Planet Jupiter.

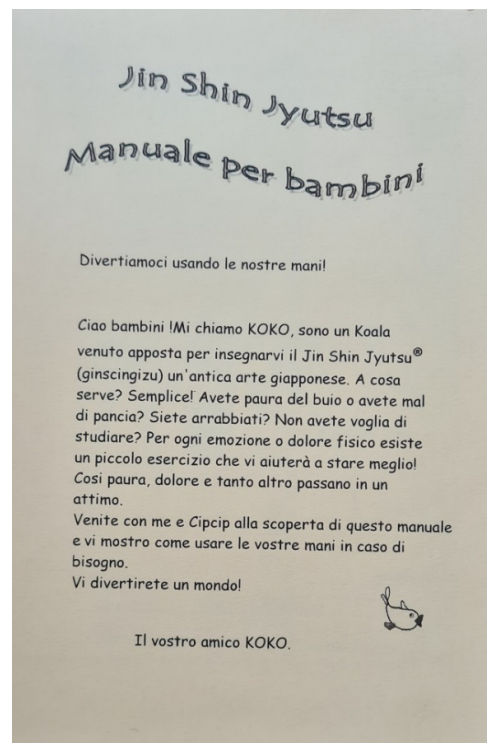
木 Holz
木 曜日 Donnerstag
木 星 Jupiter – „Holzstern“

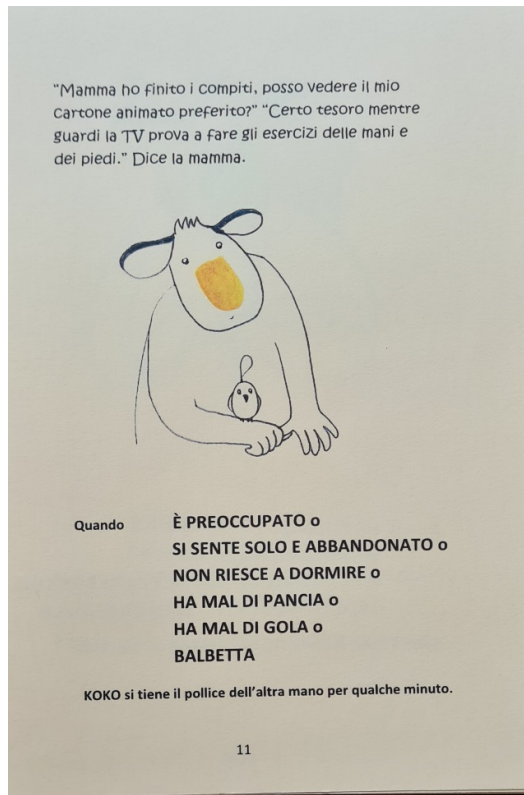
https://de.wikipedia.org/wiki/Sailor_Moon

Renate Grassi

Regione Ticino

Oggi vorrei presentare KOKO un libretto Jin Shin Jyutsu per bambini in lingua italiana. Ho iniziato a dare corsi di auto aiuto in lingua italiana nell'anno 2009. Allora non era possibile di comprare un libro che spiegava che cosa è lo Jin Shin Jyutsu. He deciso di fare un libretto per bambini, mi sembrava il meno complicato. Mostro alcune pagine del contenuto di KOKO.





Agnes Livi

Infos : info@jsi-ticino.ch

Jin Shin Jytusu Attività Ticino

- ✿ 29 aprile / 1 maggio
 Ostello dei Cappuccini Faido
 Yoga e Jin Shin Jytustu Retreat
- ✿ 13 Maggio
 Centro il Portale Muralto
 Pratica di auto- aiuto Jin Shin Jytustu
 (14:00 / 17:00)
- ✿ 10 Giugno
 Centro il Portale Muralto
 Pratica di auto- aiuto Jin Shin Jytustu
 (14:00 / 17:00)
- ✿ 17 giugno
 Alpe Roncaia Valle di Muggio
 Giornata Yoga e Jin Shin Jytustu
 (9:30 / 16:00)

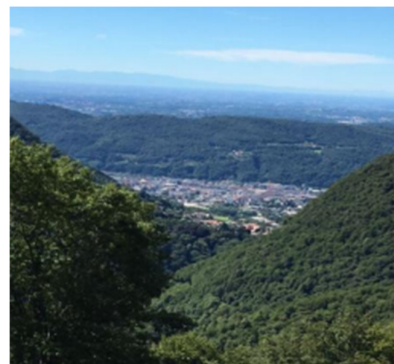
Infos: meneghini.bera@bluewin.ch

**Cura rigenerativa
 all' Alpe Roncaia
 Valle di Muggio**

**Applicazioni
 Jin Shin Jytusu**

**Date secondo richiesta
 4 applicazioni JSJ,
 3 pranzi, 2 cene, 2 colazioni, pasti
 vegetariani, 2 notti**

Prezzo Fr. 320



Infos: info@jsi-ticino.ch

Rezept

Bärlauch-Chips



Die gewaschenen Bärlauch-Blätter (Blatt für Blatt) mit Öl einstreichen.

Danach bei 130 C° in den Ofen für ca. 20 Minuten.

Alle 3-5 Minuten die Ofentür kurz öffnen damit die Luftfeuchtigkeit entweichen kann.

Salzen nach Belieben.



Rezept und Bilder: Renate Grassi

Löwenzahn Sirup

Zwei gehäufte Doppelhände voll Löwenzahnblüten werden in einen Liter kalten Wasser zugestellt und langsam zum Sieden gebracht. Man lässt aufwallen, zieht den Topf von der Platte und lässt das Ganze über Nacht stehen. Am nächsten Tag leert man alles in ein Sieb, lässt abtropfen und presst die Blüten mit beiden Händen gut aus. In den Saft wird nun 1 kg Rohzucker eingerührt und eine halbe in Scheiben geschnittene Zitrone (falls gespritzt – ohne Schale) dazugeben. Mehr Zitrone macht säuerlich. Der Topf wird ohne Deckel auf die Herdplatte gestellt. Um alle Vitamine zu erhalten, wird nur Stufe 1 eingeschaltet. So verdunstet die Flüssigkeit, ohne zu kochen. Man lässt die Masse ein- bis zweimal erkalten, um die richtige Substanz des Sirups feststellen zu können. Er darf nicht zu dick werden, da er nach längerer Aufbewahrung kristallisieren würde, aber auch nicht zu dünn; er würde nach einiger Zeit zu säuern beginnen. Es muss ein richtiger, dickflüssiger Sirup werden, der, auf die Frühstücksemmel oder auf das Butterbrot gestrichen, ganz herrlich schmeckt.

Beitrag: Nelly Kym

Quelle: Maria Treben



Bild: Daniela Buchs

Buchtipp

ISBN: 978-3-7235-1550-1



Bildung 2023

5-Tage-Kurse

Zürich, 10.-14. Mai 2023

Sara Harper (in englischer Sprache, mit deutscher Übersetzung)

Organisation/Infos: Benno Peter & Marietta Pini

Tel.: +41 (0)44 371 21 40

info@viva.gesundheitspraxis.ch

Sara Harper kommt das 1. Mal nach Europa für einen 5-Tags-Kurs! **Es gibt noch freie Plätze!**

Interview mit Sara Harper (Jin Shin Jyutsu 5-Tageslehrerin)



Wie würdest du Jin Shin Jyutsu in einfachen Worten beschreiben?

Wie ich Jin Shin Jyutsu in einfachen Worten beschreiben würde.

Es ist eine japanische Kunst, die den Körper mit den Händen ausbalanciert, entspannt und harmonisiert.

Sich auf den Atem zu konzentrieren, auszuatmen und loszulassen, so dass wir all die Geschenke dieses Atems in diesem Moment empfangen können.

Wie bist du zu Jin Shin Jyutsu gekommen?

Ich bin über meine Mutter zu Jin Shin Jyutsu gekommen. Ich hatte meine erste Sitzung, als ich 14 Jahre alt war. Von diesem Zeitpunkt an hatten wir regelmäßige Sitzungen mit Mary, bis sie keine Sitzungen mehr gab.

Wie hat Jin Shin Jyutsu dein Leben verändert?

Jin Shin Jyutsu wurde für mich zu einer Lebensweise. Besonders nach einem traumatischen Autounfall. Jin Shin Jyutsu hat maßgeblich zu meiner Genesung beigetragen.

Was hat dich am meisten an Mary Burmeister beeindruckt?

Ihre liebenswürdige und bescheidene Art des Seins. Die Art und Weise, wie sie die Kunst des Jin Shin Jyutsu vereinfacht hat.

Die Textbücher 1 und 2.

Ich liebe die Einfachheit der Jin Shin Jyutsu Selbsthilfe und ihre drei Selbsthilfebücher.

Ihren herrlichen Sinn für Humor.

Marietta Pini

Wir freuen uns, dass Sara Harper diesen Mai nach Zürich/Dällikon kommt, um einen Jin Shin Jyutsu 5- Tageskurs zu unterrichten, vom **10. – 14 Mai 2023**.

Am **Montag, 15. Mai 2023** bietet Sara Harper Jin Shin Jyutsu Behandlungen in unserer Praxis, Viva Gesundheitspraxis, in Böden 174, 8046 Zürich an. Bei Interesse könnt Ihr euch bei uns melden.

E-Mail: info@viva-gesundheitspraxis.ch

Herzliche Grüsse
Marietta & Benno

Luzern (Buochs), 23.-27. August 2023

Chus Arias (in englischer Sprache, mit deutscher Übersetzung)

Weitere Infos zu Chus Arias aus Spanien findet ihr auf:

www.jinshinjyutsuspiritmindbody.com

Organisation / Infos :
Sonja J. Müller +41 (0) 79 716 72 86
mail@sonjamueller.ch

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

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.

Matthias Roth (*)

5 Tage mit den Tiefen (Modul 2)
Luzern / Buochs 14.Juni -18.Juni 2023

<https://matthiasjsj.de/termine>

Carlos Gutterres und Wayne Hackett (*)

<https://beyourdream.com.br>

Webinare mit deutscher Übersetzung von Sonja Müller

28. / 29. April 2023

Hirn und Herz

15. / 16. / 17. September 2023

Embryologie und die 9 Monate der Schwangerschaft

01. / 02. / 03. Dezember 2023

2024 in Deinen Händen

Präsenzkurs in Appenzell mit deutscher Übersetzung von Sonja Müller

28. / 29. / 30. Oktober 2023

Grundlagen der Kunst des Jin Shin
(dazu weitere 8 Stunden online)

Retreat in Griechenland mit Carlos Gutterres

7. - 11. Mai 2023

Die Natur und ihre Elemente
Retreat-Kosten CHF 900

Weitere Infos über: manuela.jsj@bluewin.ch

Vorankündigung 20. Schweizer Jin Shin Jyutsu Praktiker*innen Treffen 2024

Sonntag, 17. März 2024, 10:00 Uhr in Zürich

Weitere Details folgen zu gegebener Zeit.

Wir wünschen dir, dass du den Schwung der frischen Frühlingsenergie mit in den Sommer nimmst und so deine geplanten Projekte und Wünsche umsetzen kannst.

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

Danke

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

An-/Abmeldung für JSJ Newsletter Schweiz

danielabuchs@bluewin.ch

Anregungen, Ideen etc. nehmen wir gerne entgegen.

Ausblick 3. JSJ-Newsletter 2023

Im dritten Newsletter im Jahr 2023 behandeln wir gleich 2 Elemente

Feuer und Erde

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 11. Juli 2023** haben. Zusendung bitte an alle diese drei E-Mail-Adressen:

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



Bild: Renate Grassi