



# Jin Shin Jyutsu Schweiz

## NEWSLETTER

Spezial 23  
13. Mai 2021



Sumpfdotterblume – Frühlingsbote Foto: P.Gellhaus Schrepfer

### Liebe JSJ Praktikerinnen und Praktiker Liebe Freunde des Jin Shin Jyutsu

Dieser Frühling war voller Gegensätze. Warm, beinahe heiss wie im Sommer, dann wieder kalt und kühl. Dieses Jahr forderten diese Gegensätze meinen Körper und mein ganzes Wesen flexibel und offen zu bleiben, um mit diesen Wechseln mitzutanzten.

Dieses Offenbleiben mit allem was im Innen und im Aussen geschieht, ist für mich, seit ich der Kunst des Jin Shin Jyutsu begegnet bin und sie tiefer und tiefer studiert und in mir wirken liess, der Ort an den ich immer wieder zurückkehre, der Ort von Antworten, von Wegen, von Begegnungen, von Versöhnung, von Urteilslosigkeit, von Heilung, von Fruchtbarkeit und Entstehung.

Es ist auch der Ort, welchen ich lange Zeit verschlossen hielt, ohne dass mir das Ausmass dessen bewusst war.

Ich bin Jin Shin Jyutsu zu einem Zeitpunkt begegnet, als ich schon viele Massnahmen der westlichen Medizin erfahren hatte. Ich glaubte an keinen Gott und ich fühlte keine Motivation mehr. Ich hatte

meinen Beruf als Anästhesiepflegeexpertin verloren, bin durch das sogenannte „soziale Auffangnetz“ der Schweiz gefallen, weil ich keiner Diagnosenummer auf der Liste entsprach.

Vielleicht war dieses Offenbleiben auch da schon leise präsent durch die schiere Verzweiflung. Zuerst ein „mich Öffnen durch die Schwäche“, das „Hilfe annehmen müssen“, weil mein Körper dies benötigte, auf allen Ebenen. Als ich Hilfe annahm, fühlte sich das an, als ob es das erste Mal in



meinem Leben geschah, ich musste es zuerst lernen. Wieso eigentlich fiel mir das so schwer?

Seit dem ersten Tag vor 11 Jahren habe ich täglich mindestens eine Stunde, in den ersten Jahren mehrere Stunden Jin Shin Jyutsu an mir selbst angewendet, mich strömen lassen, viele Kurse besucht, mich selbst täglich etwas tiefer erkannt und kennen gelernt.

Ich eröffnete meine Praxis und bildete mich stetig weiter. Ich erforschte mich selbst weiter und erkannte, dass ich Reaktionsweisen hatte, die in keinem Verhältnis zur aktuellen Lage waren. Zusätzlich noch angefeuert durch die chronische Geschichte in meinem Körper.

Ich stand da und fühlte diese Begrenzung, diese Hilflosigkeit und dieses Gefangen sein in einem Muster. In einem Muster, welches von Kräften genährt wurde, zu welchen ich keinen Zugang fand oder hatte.

Ich wusste, dass meine physischen Symptome eng mit meinen emotionalen Energien verwoben waren. Doch wie, neben all den Strömen und Sequenzen, die ich teils wild intuitiv, teils systematisch nach Tagen, Stunden, Jahreszeiten, Sternzeichen, Oppositionen, Unterstützer usw. anwendete, kam ich an die Wurzel dieser anscheinend

selbstsabotierenden Kräfte? Ich hatte schon 8 Jahre täglich neben anderen Sequenzen jeweils eine Stunde die Hauptzentrale Vertikale Universelle Harmonisierungsenergie harmonisiert und ein Teil von mir war ehrlich gesagt etwas enttäuscht. Irgendetwas übersah ich, wieder dieses Gefühl des „keinen Zugang“.

Meine damalige Ärztin sprach von post-traumatischem Stresssyndrom. Ich dachte bis anhin, dass bei diesen Symptomen schwere

physische Geschichten die Ursache seien. Es war mir zu dieser Zeit nicht bewusst, dass emotionale Vernachlässigung durch Bezugspersonen in der frühen Kindheit eine Ursache von PTSD sein kann. Gleichzeitig kam durch „Zufall“ ein Newsletter in meine Mailbox mit einem Interview mit der Gründerin und Lehrerin der School of embodied Arts. Eine Ausbildung auf „englisch“ und „online“ waren kein Hinderungsgrund! Ich war Feuer und Flamme. Die 4. und 1. Tiefe waren jahrelang in meinem täglichen Strömprogramm und nun erfuhr ich dankbar und endlich, wie sich die 5. Tiefe in Harmonie anfühlte!



Es war die logische Weiterfolge meiner Geschichte, mehr und noch tiefer in meinen Körper zu fühlen. Zu erforschen, was mich still gemacht hat, warum diese unerklärliche Wut hier war, warum ich diese unnötigen Schuldgefühle habe, was und warum ich ausweiche. Welche Kräfte mich zum Schweigen bringen und Gefühle als Schwäche identifizieren.

Wir alle haben feminine und maskuline Energie in uns. Nur ist in unserer Gesellschaft und Lebensweise die maskuline Energie seit Jahrhunderten, wenn nicht Jahrtausenden dominant. Das Fühlen, das Chaos, das Unbekannte, das Irrationale, die Sinnlichkeit, die Tiefe und die Expression all dessen ist anscheinend weniger wert als Strategien, Strukturen, Beweise, Zielstrebigkeit und Zweck. Verletzlichkeit gilt es zu vermeiden. Doch ist gerade diese Verletzlichkeit - auch hier wieder das Offenbleiben - das Tor zu unserer wahren Essenz. Wenn feminine Energie in Harmonie ist und sich frei ausdrücken darf, fühlen wir uns in einem sinnlichen lebendigen Fluss, in Verbundenheit und voller Vertrauen in unserer Hingabe.

Um in dieser Energie zu sein, benötigen wir unseren Körper, wir können uns nicht hindenken oder hindurch denken. Die Sprache der femininen Energie ist Fühlen. Das Gegenteil davon ist Taubheit oder uns zu betäuben. In unserer westlichen Welt gibt es dazu 1000 Möglichkeiten. Unser Erziehungssystem trägt das seinige dazu bei.

Während der Ausbildung erkannte ich alle PTSD Symptome in mir in unterschiedlichem Ausmass.

Es fielen mir die Schuppen von den Augen. Es öffnete sich plötzlich ein riesiger Raum. Ich verstand meine Beziehungsprobleme mit meiner Mutter, meine „Vorsicht“ in Beziehung zu Männern, all meine Symptome und Schutzmechanismen in gewissen Situationen, meine Unfähigkeit gesunde Abgrenzung zu finden und zu kommunizieren. Und ich erkannte wieviel Taubheit in mir war und mein Körper Wege gefunden hatte sich „hörbar“ zu machen.

Ich bin so dankbar, dass ich all das auf eine so mitfühlende Art der femininen Energie in mir, erkennen durfte. Die Schutzmechanismen verwandeln sich in liebevolles Verständnis.

Ich habe meine Essenz gefühlt und kann nun in herausfordernden Situationen eine gesunde Abgrenzung halten, in meinem Zentrum, in meinem fühlenden Wesen bleiben, ohne ausweichen, taub werden, mich verteidigen müssen oder andere als Priorität wahrnehmen.

Fühlen ist der Schlüssel zu allem. Wenn wir fühlen, was wirklich in uns vorgeht und uns die Erlaubnis geben es zu fühlen, öffnen sich Tore, kleine Türchen, Geheimgänge und ganze Säle. Die Verantwortung für dieses Fühlen zu übernehmen, es zu fühlen, zu pausieren und es auf die Art und Weise zu verdauen und zu transformieren, die für uns stimmt, ist für mich essentiell.

Es ist ein Weg uns mit uns selbst, unserer wahren Natur, mit allen anderen Wesen und unserer Erde zu verbinden, ohne diese alten immer wiederkehrenden Machtmuster zu nähren mit allen globalen Zusammenhängen.

Was entsteht, wenn wir als spirituelle Wesen mit unserer wahren Essenz, unserem Fühlen verwurzelt sind in uns?



Welche Räume gehen auf? Aus welcher Qualität kreiere ich und lebe ich Beziehungen?

Meine Praxis ist an der Gärtnerstrasse 50 in Basel. Falls du interessiert bist, Neuigkeiten zu meinen Angeboten zu erhalten oder Kontakt aufzunehmen, melde dich

einfach per mail. [alexandra.j@gmx.ch](mailto:alexandra.j@gmx.ch)

Im Sinne dieses „Offen seins“ inspiriere ich dich zum Öffnen und Harmonisieren des SES 14, um frei von Urteil zu sein, um grenzenloses Verständnis zu haben und mühelos verdauen zu können. Und danach die Milz FE, um dein Nervensystem zu harmonisieren, dich auf allen Ebenen nähren zu lassen und fühlend zu sein.

## Ström Tipp: Milzstrom und SES 1 und 19

Die grosse Umarmung kann als Einstimmung immer jedem Ström Tipp vorangestellt werden.

Öffnen von SES 14



R li 1 L re 19



L re 1 R li 19



R li 19 L re 19

Die Milzfunktionsenergie



R re 5 L Steisbein



R li 14 L Steissb.



R li 14 L re 13



R li 14 L li 22

**Hier der Link für den 5. Zoom-Stammtisch:**

**Dienstag, 1. Juni 2021 20.00 Uhr**

<https://us02web.zoom.us/j/87099149662?pwd=dEx6eUM3UEsvWWNqNEZkU1hRK3p5dz09>

Abmeldung vom NL unter: [kontakt@lebens-oase.ch](mailto:kontakt@lebens-oase.ch) oder [info@inshinjyutsu.ch](mailto:info@inshinjyutsu.ch)

**Idee und Auftrag** Schweizer Jin Shin Jyutsu Praktiker Treffen  
**Initiative und Begleitung** Spurgruppe – Ruth, Anja, Esther, Herbert

**Inhalt, Gestaltung** Alexandra Jung, Herbert Schrepfer  
**Fotos** P. Gellhaus Schrepfer, Alexandra Jung  
**Redaktion, Layout, Versand** Herbert Schrepfer  
Der Newsletter Spezial 24 erscheint voraussichtlich Mitte Juni