

# Richtig Faulsein macht fit

JIN SHIN JYUTSU so ganz nebenbei

Ein Traum geht in Erfüllung! Die japanische Heilkunst JIN SHIN JYUTSU macht's möglich. JIN ist die Tugend des vorbehaltlosen Mitgeföhls, SHIN das japanische Wort für die ewigen kosmischen Gesetzmäßigkeiten und JYUTSU ist das Wort für jegliche Art von Kunst. Hier geht es also um die Kunst des JIN SHIN.

Diese Kunst ist so natürlich wie der Atem. Und das Erfreuliche ist, viele der hier vorgestellten Berührungen haben Sie unbewusst schon oft gemacht. Wer stützt nicht automatisch seinen Kopf mal mit den Händen ab, wenn er müde ist **1**; hält die Hand an die Stirn, wenn er etwas vergessen hat **2** oder legt die Hände auf die Hüfte, wenn der Rücken wehtut **3**? Solche und ähnlich einfache Übungen erwarten Sie in diesem Buch.

Die sieben Kapitel sind nach Orten bzw. Anlässen eingeteilt. Selbstverständlich kann jeder der Tipps an jedem beliebigen Ort, zu jeder beliebigen Zeit und in jeder beliebigen Körperhaltung praktiziert werden. Sie können in diesem Buch einfach herumblätern und überall beginnen. Jedes Kapitel enthält alle notwendigen Infos, dadurch ergeben sich gelegentlich Wiederholungen.

Wann und wo diese Heilkunst entstand, wer der Entdecker ist und welche Ideen JIN SHIN JYUTSU zugrunde liegen, erfahren Sie im Nachwort. Ich selber praktiziere diese Heilkunst seit über 30 und beruflich seit über 20 Jahren in meiner Heilpraktiker-Praxis. Die Erfahrung zeigt, JIN SHIN ist einfach anzuwenden und ausgesprochen effektiv.

Viel Erfolg wünsche ich Ihnen

Ihre Friedl Weber

ein macht fit

# Inhaltsverzeichnis

Richtig Faulsein macht fit .....7

## Im Büro

Füße machen fit .....14  
 Freier Kopf für Neues .....15  
 Kraft für den Rücken .....17  
 Die 5-Minuten-Atemübung .....18  
 Die kreative Pause. ....19

## Beim Sport

Jogging des faulen Mannes. ....22  
 Power für den Rücken .....24  
 Power für die Beine .....25  
 Das sportliche Om .....26  
 Ausatmen. ....27

## Im Bett

Das eingebaute Smiley .....31  
 Libido und Kreativität .....33  
 Das Gedankenkarussell .....34  
 Wach nach Mitternacht .....35  
 Zu schlapp zum Schlafen. ....35  
 Fünf Elemente in Harmonie. ....36

## Reisen mit JIN SHIN

Die JIN SHIN Reise-Apotheke: . . . . .	41
Zwei rettende Hände . . . . .	42
Schließen . . . . .	42
Ziehen . . . . .	43
Sammeln . . . . .	43
Verteilen . . . . .	44
Sturz vom Pferd . . . . .	45
Ungewohntes Essen, fremde Umgebung . . .	46
Das Aspirin des JIN SHIN JYUTSU . . . . .	47
Schnelles Handeln lohnt sich . . . . .	48
Zahnschmerzen . . . . .	48
Spezialgriff bei Zahnschmerz . . . . .	49
Hexenschuss . . . . .	49
Infekte . . . . .	50
Halsschmerzen . . . . .	51
Schnupfen . . . . .	51

## Gefühlswelten

Überraschung am Morgen . . . . .	55
So lacht die Leber . . . . .	55
Die neue Sicht . . . . .	56
Das Wunder der Finger . . . . .	57

### *Gefühlswelten*

Der Daumen . . . . .	57
Der Zeigefinger . . . . .	58
Der Mittelfinger. . . . .	58
Der Ringfinger . . . . .	60
Der kleine Finger . . . . .	61
Der Handteller . . . . .	62
Raus aus dem Schock . . . . .	63

### *Im Theater, Kino, Konzert*

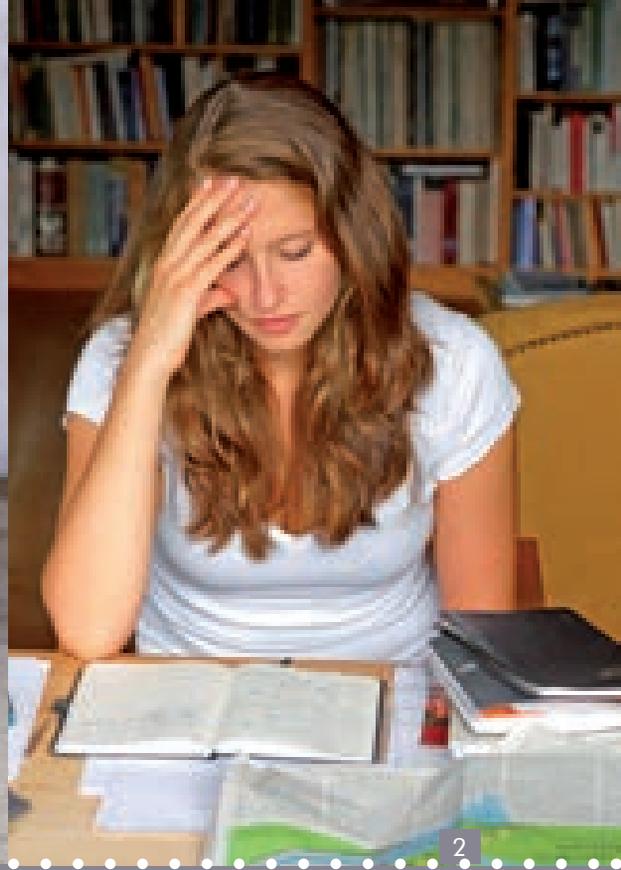
Easy-going . . . . .	67
Wirbel um Wirbel . . . . .	67
Kopfschmerzen . . . . .	68
Ein Hustenanfall . . . . .	68
Der Kloß im Hals . . . . .	68
Der Ohnmacht nahe . . . . .	69

### *Lohnende Projekte*

Der zentrale Strom der Mitte . . . . .	73
Die acht Schritte des Zentralstroms . . . . .	74
Finger-Zehen-Strom . . . . .	75
Eigenbehandlung . . . . .	77

*Anhang*

JIN SHIN JYUTSU .....80  
Über die Autorin .....82  
Stichwortindex .....83  
Impressum .....84  
Bildverzeichnis .....84



## Füße machen fit

Der Kopf lässt sich spielerisch so ganz nebenbei mit den Füßen entlasten und auch eine kleine „Denkpause“ wirkt Wunder.

## Füße machen fit

Das Überkreuzen der Füße **1** ist eine Haltung, die man mitunter automatisch einnimmt und die im Büro völlig problemlos nebenbei möglich ist. So entlasten und regenerieren Sie das Gehirn.

Durch derartiges Kreuzen der Füße werden über die Außenkante und Außenknöchel die Koordination aller Sinne und zielsichere Intuition aktiviert. Ein Gefühl frei von Altlasten zu sein, um unbeschwert voranzukommen, setzt ein. Sie werden neuen Tatendrang verspüren, und frische Ideen tauchen auf.

## Freier Kopf für Neues

Durch intensive PC-Arbeit, Lesen und Planungen werden meistens der Kopf und speziell die Augen überlastet. Stellt man die beiden großen Zehen aufeinander **3**, entspannen sich sowohl das Gehirn als auch die Augen.

Was den Augen obendrein sehr gut tut und was Sie zwischendurch gut in den Arbeitsalltag einbauen können, ist das lockere Umschließen des Mittelfingers **4**. Dieser Finger stärkt die Leberströme, die ihrerseits direkt mit den Augen verbunden sind. Das macht Ihre Leber glücklich und Ihre Augen frischer!

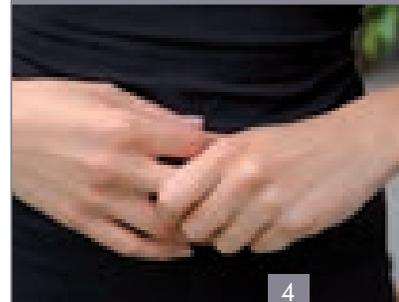
### Info

Sobald die Energieflüsse vom Kopf die Füße erreichen, können von dort die stark vitalisierenden Kräfte der Nieren- und Leberströme bis ins Gehirn aufsteigen. Welch' wundervoll einfaches Angebot!

Zehen berühren, entspannt den Kopf



Mittelfinger gut für die Augen



Kann man sich nicht mehr konzentrieren, weil der Kopf schon viel zu voll ist, empfiehlt es sich, das Grundgelenk des Daumens zu berühren **5**. Meist lässt sich damit nach wenigen Minuten das Gedankenkarussell stoppen, und ein klares Empfinden setzt ein, was der Körper jetzt braucht: Essen, Trinken, Ruhe usw.

Eine andere ganz alltägliche Haltung ist das Abstützen des Kopfes am Wangenknochen (▷ S. 56). Dort beginnt ein Energiestrom, der Gedanken und Gefühle verarbeitet und damit auch den Kopf frei macht.

Sicherlich ist Ihnen die typische Denkerpose, den Daumen an den Wangenknochen und die Finger auf die Stirn gelegt, vertraut **6**. Die Stelle am Wangenknochen macht auch den Kopf frei. Die Hand auf der Stirn belebt das Gedächtnis. Hinter der Stirn liegt der Gehirnvorderlappen, der Ort unseres Gedächtnisses. Die Hand auf die Stirn gelegt, schafft automatisch neue Verknüpfungen aller im Gedächtnis gespeicherten Daten und damit eine neue Sichtweise.

So stoppt man das Gedankenkarussell



Denkerpose macht den Kopf frei



## Kraft für den Rücken

Eine weitere häufige Belastung im Büro kommt vom vielen Sitzen. Oft führt dies zu Rückenbeschwerden. Das bereits erwähnte lockere Umfassen des Mittelfingers (▷ S. 15) ist langfristig eine wirkungsvolle Unterstützung für den unteren Rücken. Sie werden beobachten, dass viele Menschen so ganz nebenbei irgendeinen Finger berühren. Denn das Wissen, welche Berührung wie hilft, ist angeboren. Jeder kennt's und nutzt es automatisch.

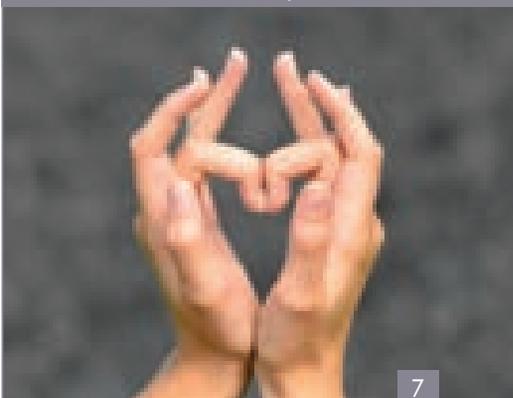
In Indien wurden solche wirkungsvolle Fingerhaltungen über Buddha-Statuen tradiert. Diese Fingerhaltungen nennt man Mudras. Solche Mudras, bei dem die Rückseiten der Mittelfinger bzw. der Fingernägel aneinandergelagt werden **7**, bringt die Energie von den Füßen durch den Rücken bis in den Kopf. Jede Fingerhaltung hat eine andere Wirkung und alle sind gut (▷ S. 20, 26).

Auch durch die Berührung der Fußknöchel kann der untere Rücken erfolgreich gestärkt werden **8**. Sollten Sie allerdings bereits massive Rückenbeschwerden haben, dann schauen Sie in das Kapitel „Im Bett“ (▷ S. 31ff). Dort wird erklärt, wie Sie sich noch im Halbschlaf, schon beim Aufwachen von einer Ischialgie befreien und den Tag frisch beginnen können.

### Info

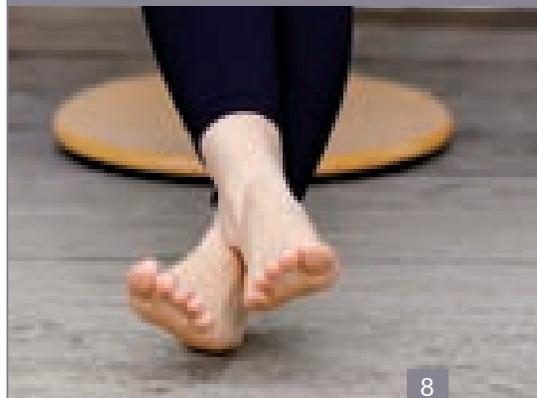
Spielen Sie immer mal wieder zwischendurch mit Ihren Händen oder mit den Füßen. So kann man sich gezielt viel Gutes tun.

Dieses Mudra stärkt die Körperrückseite



7

Füße kreuzen, gibt dem unteren Rücken Kraft



8