

Jin Shin Jyutsu – Teil 6

Trink, trink Brüderlein trink ...

Friedl Weber

Frau Weber, die diese Heilkunst schon seit 25 Jahren anwendet und Heilpraktikerin in Bonn ist, hat für NATUR UND MEDIZIN ein Buch mit vielen einfachen Selbsthilfemöglichkeiten geschrieben. „JIN SHIN JYUTSU für Lebenskünstler“ ist der Titel und wird voraussichtlich Ende März erscheinen.

JIN steht für den Menschen, der mit sich und anderen liebevoll umgeht, SHIN für das Göttliche, unsere Wurzeln im Geistigen und JYUTSU schließlich ist die Kunst, den lebensfördernden Umgang mit den geistigen und materiellen Kräften zu pflegen.

Trink, trink Brüderlein trink ... ist ein altbekanntes Lied, das gut zum JIN SHIN JYUTSU passt. Schon bei den einfachen und wirkungsvollen Selbsthilfe-Griffen des JIN SHIN JYUTSU können sich Ablagerungen lösen. Diese werden durch mehr Flüssigkeit besser ausgeschwemmt. Also denken Sie daran, ausreichend zu trinken (vgl. Artikel „Richtig trinken, S. 5 in dieser Mitgliederzeitschrift). Die beiden Ströme, die mit dem gesamten Wasserhaushalt des Körpers verbunden sind, werden als Nieren- und Blasen-Funktionsstrom bezeichnet. Da sie ein Paar bilden, das eng zusammenarbeitet, genügt es bereits, einen der beiden Ströme zu behandeln. Mary Burmeister, die das JIN SHIN JYUTSU aus Japan in den Westen brachte, hat dazu eine einfache Selbsthilfe-Anleitung gegeben.

Hierbei legen Sie eine Hand in die Nackenmitte, die ZWÖLF, und die andere Hand unter die Pobacke, die FÜNFUNDZWANZIG.

Die ZWÖLF hält den Nacken frei, und die FÜNFUNDZWANZIG belebt den ganzen Stoffwechsel sowie den Muskeltonus. Diese Übung wirkt sich wohltuend auf den Blasenmuskel, den Herzmuskel, aber auch auf alle anderen Muskeln aus. Jedes Ödem,

jede Verspannung, sogar der erhöhte Augendruck sind Symptome, die vom Blasen-Strom erreicht werden. Ob Sie den Handrücken oder die Handinnenfläche unter den Sitzbeinhöcker schieben, bleibt Ihnen überlassen.

Machen Sie diese Übung täglich fünf Minuten und Sie werden wahrscheinlich schon in wenigen Wochen eine Verbesserung Ihres Allgemeinbefindens bemerken.

Da das JIN SHIN JYUTSU so natürlich wie der Atem ist, können Sie diese Übung mit allem, was Sie bisher an Nützlichem gefunden haben, kombinieren und beliebig lang machen. Beide empfohlenen Stellen können Sie auch einzeln halten. Aufgrund der stark regulierenden Wirkung der FÜNFUNDZWANZIG wird diese Stelle auch oft als „Jogging des faulen Mannes“ genannt. Sind Sie

müde, krank oder ein „Schreibtischtäter“, sollten Sie diese Übung wiederholen. Selbst Kinder schieben oft unbewusst eine Hand unter die Pobacke, denn diese Haltung belebt den gesamten Stoffwechsel und stärkt den Rücken.

Weitere Tipps finden Sie in der Web-Seite www.elfriedeweber.de. Telefonische Beratungen nach Vereinbarung sind unter 0228-481385 möglich zu 10 Euro je angefangene 10 Minuten.



Blasen-Strom

Freuen Sie sich auf das Buch von

FRIEDL WEBER:

JIN SHIN JYUTSU – EINE HEILKUNST AUS JAPAN.

Es wird voraussichtlich Ende März erscheinen.