

# JIN SHIN JYUTSU SELBSTHILFE

Ausgabe Winter 2014/15



„Selbstveränderung beginnt mit Selbststudium“

*Mary Burmeister*

Wusstest du, dass wir alle die angeborene Kraft haben,  
uns selbst zu helfen und zu heilen?

„Die Ursachen liegen immer in mir selbst.“

*Zitat aus „What Mary Says“*

Sei das MICH SELBST KENNEN (mir helfen) LERNEN, indem du die folgenden einfachen Übungen jeden Tag machst, um deinen Hals-Rachen-Projekten zu helfen. Wende sie täglich für mindestens 7 Tage an und schau, welche Veränderungen du bemerkst. Es ist so einfach!

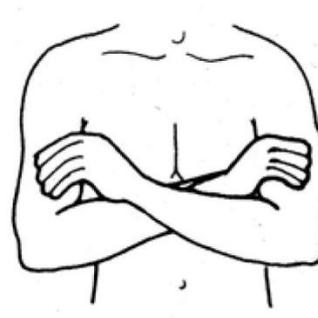
# Hals-Rachen-Projekte harmonisieren

## Probiere diese Anwendungen:

Eine einfache Möglichkeit, ein Hals-Rachen-Projekt (speziell Halsschmerzen) zu harmonisieren, ist es, den Mittelfinger zu halten (**Abb. 1**), erst links, dann rechts (oder umgekehrt), bis du einen Puls in ihm fühlst (oder halte ihn für 2 Minuten, wenn du keinen Puls wahrnehmen kannst). Um das Ergebnis zu vergrößern, atme aus, lass deine Schultern fallen, lächle und atme ganz natürlich ein, während du jeden Finger einzeln hältst. Viele verwenden 9 Atemzüge oder ein Vielfaches davon bis hin zu 36 Atemzügen. Du kannst diese Atemübung mit jeder Fingerhaltung oder den unten abgebildeten Strömen kombinieren.



**Abb. 1**



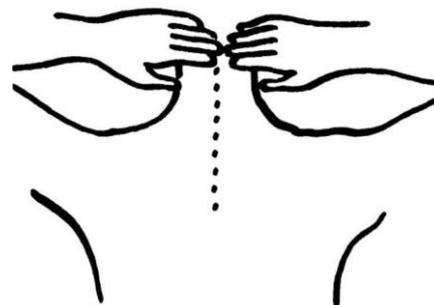
**Abb. 2**

Ströme (halte) den rechten Oberarm („Sicherheits“-Energieschloss hohe 19) mit der linken Hand und umgekehrt.



**Abb. 3**

Halte die Schulter („Sicherheits“-Energieschloss 3) zusammen mit der Leistengegend („Sicherheits“-Energieschloss 15) auf der gleichen Seite.



**Abb. 4**

Lege die Daumen, einen oder mehrere Finger auf die rechte und linke Seite der Schädelbasis („Sicherheits“-Energieschloss 4), im Sitzen, Stehen oder Liegen.

So einfach ist es damit anzufangen, Stress abzubauen und dich selbst zu heilen! Teile diese Informationen mit anderen, die auch gesünder sein wollen.

**JIN – Wissender und mitfühlender Mensch**

**SHIN – Schöpfer**

**JYUTSU – Kunst**

**Die Kunst des Schöpfers durch den wissenden, mitfühlenden Menschen**

Diese E-Mail erhältst du aus dem Hauptsitz von Jin Shin Jyutsu Inc. in Scottsdale, Arizona, USA. Mehr Informationen über diese tiefgehende japanische Kunst für bessere Gesundheit und Wohlbefinden findest du unter [www.jsjinc.net](http://www.jsjinc.net) bzw. [www.jinshinjyutsu.de](http://www.jinshinjyutsu.de).

Mehr englische Originalausgaben findest du [hier](#).

Alle bisher ins Deutsche übersetzten Newsletter findest du im [Downloadbereich der Seite des Europabüros](#).

Jin Shin Jyutsu und die hier veröffentlichten Informationen sollen eine konventionelle medizinische Behandlung oder Notfallversorgung nicht ersetzen. Bezüglich medizinischer Belange wende dich an deinen behandelnden Arzt oder eine Notfalleinrichtung.

*Das Copyright für die in dieser Ausgabe verwendeten Informationen liegt bei JSJ, Inc.*