

# JIN SHIN JYUTSU SELBSTHILFE

Ausgabe Herbst 2014



„Selbstveränderung beginnt mit Selbststudium“

*Mary Burmeister*

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

„Im Atem IST alles.“

*Zitat aus „What Mary Says“, S. 6*

Sei das MICH SELBST KENNEN (mir helfen) LERNEN, indem du die folgenden einfachen Übungen jeden Tag machst, um mentalem Stress zu helfen. Wende sie immer an, wenn du mentalen Stress hast und schau, welche Veränderungen du bemerkst. Es ist so einfach!

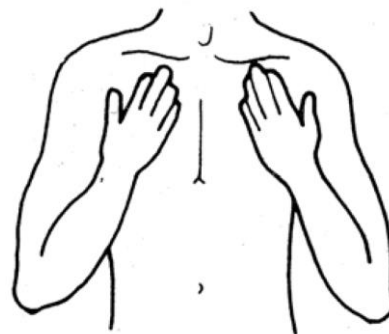
# Projekte mit mentalem Stress harmonisieren

## Probiere diese Anwendungen:

Eine einfache Möglichkeit, mentalen Stress zu harmonisieren, ist es, den Daumen 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**

Halte die Mitte des rechten und linken Schlüsselbeins. Halte sie für 2-3 Minuten.



**Abb. 3**

Halte einfach die linke und rechte Innenseite der Oberschenkel.



**Abb. 4**

Halte den rechten Oberarm mit der linken Hand und den linken inneren Oberschenkel mit der rechten Hand. Für die andere Seite kehre die Hände um.

## Erfahrungsbericht

Vor einigen Jahren wurde ich in der amerikanischen Botschaft wegen meines Visums für die Einreise in die USA befragt. Es gab mehrere Interviews und wenn eins beendet war, wurde man zum nächsten geschickt. Es war eine ziemlich stressige Zeit und an einem Punkt wurde ich ziemlich ängstlich als ich bezüglich meiner Beziehung zu einer Person in die Mangel genommen wurde, die auf einem Foto war, das ich eingereicht hatte. Während ich an dem Schalter stand, an dem ich befragt wurde, griff ich meinen rechten Daumen und begann auszuatmen. Als ich den 36. Atemzug erreicht hatte, schaute der Befrager hoch, gab mir das Foto zurück und sagte: „Viel Glück!“

TM, Scottsdale, AZ

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.jinshinyutsu.de](http://www.jinshinyutsu.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.*