



# Jin Shin Jyutsu Schweiz

**NEWSLETTER**  
Spezial 17  
12. November 2020



Foto: Dina Felder

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

Seit sich alles nur noch um Fallzahlen und verschiedenste Interpretationen derselben dreht, weiss man manchmal kaum noch, wo einem der Kopf steht. Meinung und Gegenmeinung klingen oft gleichermassen plausibel und ob die Massnahmen nun wirklich greifen oder, im Gegenteil, eher schaden, ist Gegenstand vieler Tischgespräche. Was ist wahr? Wem und was soll man glauben? Gross ist der Massendruck, sich in Details, Symptom-Deutung, Schuldzuweisung und Ausweichverhalten zu verlieren.

Doch ist es unbedingt notwendig, der aufgezwungenen Fokussierung in diesem Masse Folge zu leisten? Nur noch zu reagieren und möglichst Schadenbegrenzung zu betreiben? Jin Shin Jyutsu bietet uns wunderbar Hand, weg vom fast hysterisch anmutenden Aktivismus in die Ruhe zu kommen. In das Vertrauen, die Freude und die Zuversicht, dass alles seinen guten Sinn hat. Anstatt auf Symptome zu reagieren und uns zu verzetteln, unsere Aufmerksamkeit wieder zu dem zu lenken, was gut ist. Stimmig. Verbunden. Einfach und ohne Symptom-Analyse der momentanen Zeit. Denn mit dem Eingehen auf ein Symptom geben wir diesem automatisch ein gewisses Mass an Energie.

Auch im Jin Shin Jyutsu laufen wir ob der einseitigen Dauerberieselung leicht Gefahr, uns zu stark in der Begegnung von Symptomen zu verlieren. Hier etwas ansprechen, dort etwas vermehren. Für mehr Freude (gegen die Angst). Für gute Atmung (gegen die Atemnot), Für das Immunsystem (gegen die Ansteckung). Das Leben besteht aus so viel mehr als dem, was uns im Aussen weis gemacht wird. Was wäre, wenn wir alle Belastungen und Sorgen einfach fallen lassen und mit offenem Herzen und freudigem Enthusiasmus in den Hauptzentralstrom eintauchen? Im vollen Vertrauen und tiefen Wissen, dass die Wasserläufe, die mehr Zustrom brauchen, diesen zur Genüge erhalten werden?

Alle anderen Ströme sind ja nichts anderes als Aspekte des wunderbaren Hauptzentralstroms. Wir brauchen uns nicht zu sorgen. Es ist alles da im Überfluss. Sich im Hauptzentralstrom wieder anbinden an die Schöpferkraft im Wissen, dass wir getragen sind, in welcher Situation auch immer. Der Puls des Lebens ist voller Liebe.

Sei das Fallenlassen deiner Schultern, lächle und sei das Lächeln mit jeder Faser deines Körpers. Neige den Kopf, so dass du sein Gewicht nicht spürst. Geniesse deine heilige Ausatmung – lasse gehen, was nicht länger zu dir gehört. Lasse die falschen Beweise fallen, die wahr erscheinen. Geniesse deine heilige Einatmung - empfangen neue Lebenskraft, Erfüllung und das Wunder unendlicher Möglichkeiten. Werde weit und fröhlich und sicher: es ist gut!

Nun können wir in der aktuellen Situation vielleicht nicht alle so regelmässig strömen, wie wir es gebrauchen könnten. Doch für eine grosse Umarmung, die in dieser Zeit eine grossartige Unterstützung ist, findet sich immer ein Moment. Sich selber mit Liebe und Freude in den Arm nehmen - und damit die ganze Welt. Wie Mary sagte: Frieden ist nicht in der Welt. Er ist in dir selbst.

*Pamela Fehrenbach, JSJ Praktikerin, Gurmels*  
[www.massageplus-laupen.ch](http://www.massageplus-laupen.ch)

*Dina Felder, JSJ Praktikerin, Grosshöchstetten*  
[www.harmonie-mit-jsj.ch](http://www.harmonie-mit-jsj.ch)



Komplexitäten erzeugen  
seelische Ermüdung.

Mary Burmeister



Jeder Atemzug, der gut gelebt wird,  
macht das Gestern zu einem Traum  
des Glücklichen und  
das Morgen zur Ekstase.

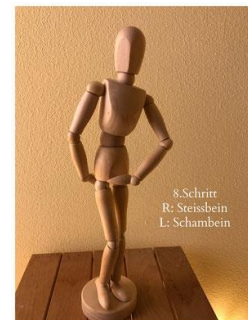
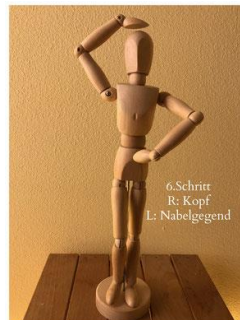
Mary Burmeister



## Ström Tipp: Der Hauptzentralstrom

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

### Wir strömen jeden Abend um 21 Uhr



### Gratis Ström-Adventskalender

Der beliebte letztjährige Adventskalender von Ankes Oltmann wird auch dieses Jahr wieder aufgeschaltet. Nach Anmeldung bekommst du vom 1. bis 24. Dezember täglich eine E-Mail zum elektronischen Türchen. Hinter dem Türchen verbirgt sich ein Video von verschiedenen Jin Shin Jyutsu Praktiker\*innen und Lehrern, die Dich einladen und anleiten, einen entsprechenden Ström Tipp auszuprobieren. Ende November kann man sich unter [www.ankeoltmann.de](http://www.ankeoltmann.de) anmelden.

### Anfrage

Marianne Decombe sucht ein(e) JSJ-PraktikerIn, die gerne 1 Tag im Monat in der Praxis an der der Kuttelgasse in Zürich (an bester Lage) arbeiten möchte. Anfallende Kosten für den Tag Fr. 380.- Kontakt [decombe@hispeed.ch](mailto:decombe@hispeed.ch)

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** Spurguppe – Ruth, Anja, Esther, Herbert

**Inhalt, Gestaltung** Pamela Fehrenbach, Dina Felder, Herbert Schrepfer  
**Fotos** Dina Felder, Pamela Fehrenbach  
**Redaktion, Layout, Versand** Herbert Schrepfer  
Der Newsletter Spezial 18 erscheint voraussichtlich Mitte Dezember