Friedl Weber

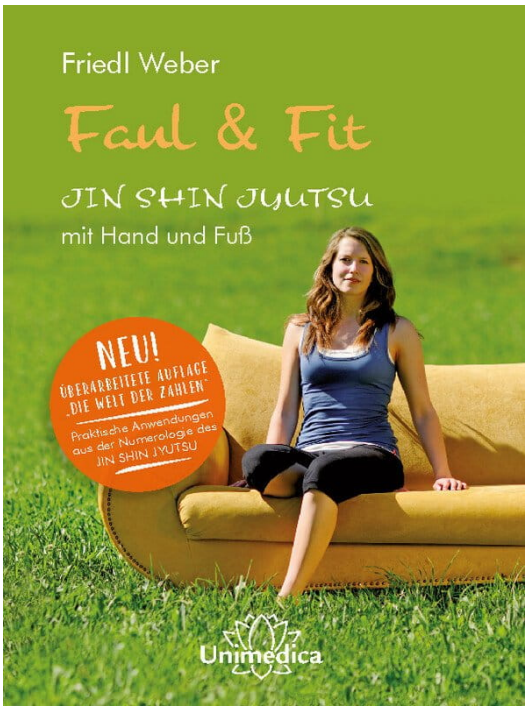
Faul & Fit

Leseprobe

Faul & Fit

von Friedl Weber

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

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 Mitgefühls, 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 herumblättern 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 40 und beruflich seit über 25 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

Die Welt der Zahlen

Was Zahlen erzählen 80
Eins bis neun 80
Die EINS, der Allgemeinmediziner 81

Flugangst 81
Die EINS, der Urbeweger 82
Ein angeborenes Wissen 82
Die ZWEI, der Chiropraktiker. 83
Die DREI, der Atemspezialist 84
Die Pendeltür 84
Das Aktionsprinzip, das persönliche Antibiotikum . .84
Alles eine DREI 84
Die VIER, die Verbindung zum Kosmos 85
Die FÜNF, der Mensch 86
Die SECHS, die Balance 87
Die SIEBEN, der Sonntag, die Pause 88
Die Pause 88
Die große Reinigung. 88
Der Atem 88
Der ganze Mensch 89
Die Ein-Stundenregel 89
Die ACHT, der ewige Rhythmus 90
Die NEUN, die Metamorphose. 91

Anhang

JIN SHIN JYUTSU 96
Über die Autorin 98
Stichwortindex 99
Impressum 100
Bildverzeichnis 100



1



2

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.

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!

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.

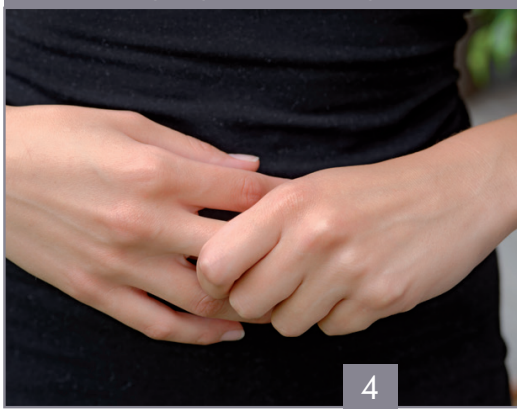
Was den Augen obendrein sehr gut tut und was Sie zwischendurch gut in den Arbeitsalltag einbauen können, ist das lockere Umschließen des Mittelfingers 4. Dieser Finger stärkt die Leberströme, die ihrerseits direkt mit den Augen verbunden sind. Das macht Ihre Leber glücklich und Ihre Augen frischer!

Zehen berühren, entspannt den Kopf



3

Mittelfinger gut für die Augen



4

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.

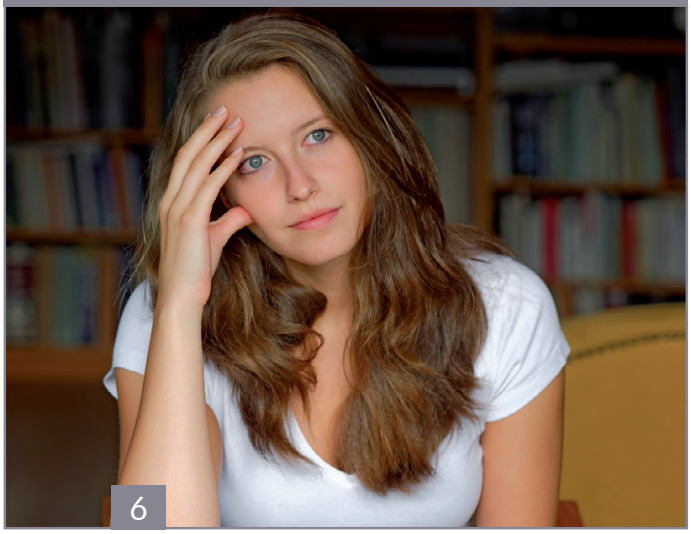
Sicherlich ist Ihnen die typische Denkerpose, den Daumen an den Wangenkochen und die Finger auf die Stirn gelegt, vertraut 6. Die Stelle am Wangenknochen macht auch den Kopf frei. Die Hand auf der Stirn belebt das Gedächtnis. Hinter der Stirn liegt der Gehirnvorderlappen, der Ort unseres Gedächtnisses. 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



5

Denkerpose macht den Kopf frei



6

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 aneinandergelegt 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.

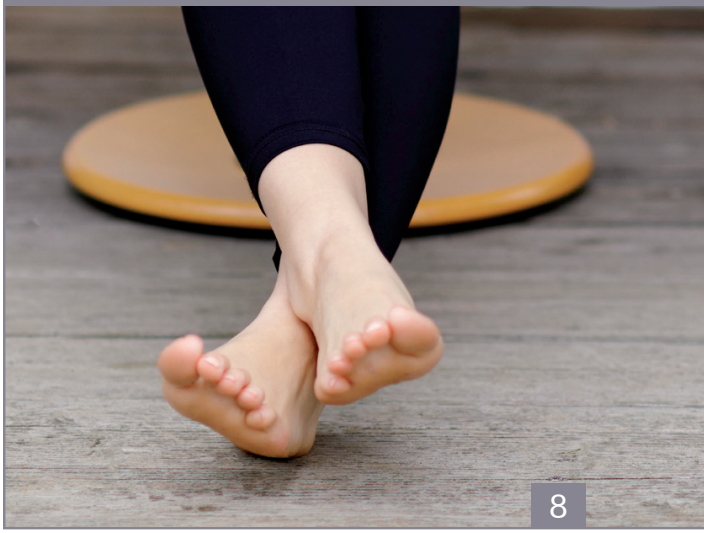
Info
Spielen Sie immer mal wieder zwischendurch mit Ihren Händen oder mit den Füßen. So kann man sich gezielt viel Gutes tun.

Dieses Mudra stärkt die Körperrückseite



7

Füße kreuzen, gibt dem unteren Rücken Kraft



8

Stichwortverzeichnis

A
Allergien 37
Ängste 62, 86
  Existenzängste 58
Anspannung 18, 26, 31
Antibiotikum 84
Antriebsschwäche 55, 84
Aspirin des JIN SHIN JYUTSU 47, 94–95
Asthmaanfall 69
Atem 81, 84, 85, 88–90
Augen 85
Ausgepowertsein 18
B
Beinbeschwerden 25
Blutdruck, hoher 37, 90
Blutergüsse 44
D
Depressionen 60–61
Durchfall 39, 46–47, 89, 91
E
Energiemangel 18, 31
Energiestau 31
Entzündungen 43
Epilepsie 89
Erschöpfung 19
F
Flugangst 41, 81
Fußbeschwerden 25
G
Gedächtnis 16, 24, 58
Gedankenkarussell 8, 16, 34
Gewebeveränderungen 51
Gleichgewicht 87
H
Halsschmerzen 51
Helfersyndrom 57
Herzschwäche 24, 90
Hexenschuss 49
Husten
  Hustenanfall 68
I
Infekte 50, 84
Intuition 15
Ischialgie 17
J
Jetlag 41
K
Kopfschmerzen 68
  Stirnkopfschmerzen 24, 33
Kreativität 8, 33, 36–37, 58
Kreislaufkollaps 69
L
Libido 8, 33
M
Metamorphose 81
Missempfindungen 55
Mudra 17, 26, 59
Muskelkater 22–23
Muskelverspannungen 33, 87
O
Ödemen 44
Ohnmacht 69
R
Reiseübelkeit 39, 41
Rückenbeschwerden 17, 83, 85, 87
S
Schaffenskraft 33
Schlafhindernis 34, 36
Schlafstörungen 36
Schleimhäute 88
Schnupfen 51
Schock 45, 48, 63, 81
Schwindel 69, 85, 87
Selbstheilung 81, 86
Selbstheilungskräfte 35, 37, 48, 67–68, 74
Sonnenbrand 39, 43, 63
Stress 18, 26
V
Verbrennungen 44
Verletzungen 25, 45, 48
Verstopfung 39, 46–47, 89, 90
W
Wetterfühligkeit 37
Wut 35, 56, 59, 62
Z
Zahnschmerzen 39, 47–49
Zweifel 83

Impressum

Friedl Weber
Faul & Fit
JIN SHIN JYUTSU
mit Hand und Fuß

1. Ausgabe 2013
2. überarbeitete Ausgabe 2014
3. Ausgabe 2018
4. erweiterte Ausgabe 2019

ISBN: 978-3-944125-05-3
© 2013, Narayana Verlag

Titelbild: © Jutta und Michael Schneider-Will

Herausgeber:
Unimedica im Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel.: +49 7626 974970-0
Fax: +49 7626 974970-9
E-Mail: info@unimedica.de
www.unimedica.de

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags darf kein Teil dieses Buches in irgendeiner Form – mechanisch, elektronisch, fotografisch – reproduziert, vervielfältigt, übersetzt oder gespeichert werden, mit Ausnahme kurzer Passagen für Buchbesprechungen.

Sofern eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen (auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind).

Die Empfehlungen in diesem Buch wurden von Autor und Verlag nach bestem Wissen erarbeitet und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Bildverzeichnis

Alle Bilder © Jutta und Michael Schneider-Will außer:
Zeichnungen © Rolf Dickl, Sna und Mario Voh, Friedl Weber,
Zeichnungen S. 81 – 93, 97 © shutterstock, Lole,
Bild S. 41 © Narayana Verlag, Bild S. 64 © Ana Gram – Fotolia.com,
Bild S. 64-65 © Mammut Vision – Fotolia.com, Zeichnung S. 78-80 © Friedl Weber,
Bilder S. 81 – 92 © Friedl Weber

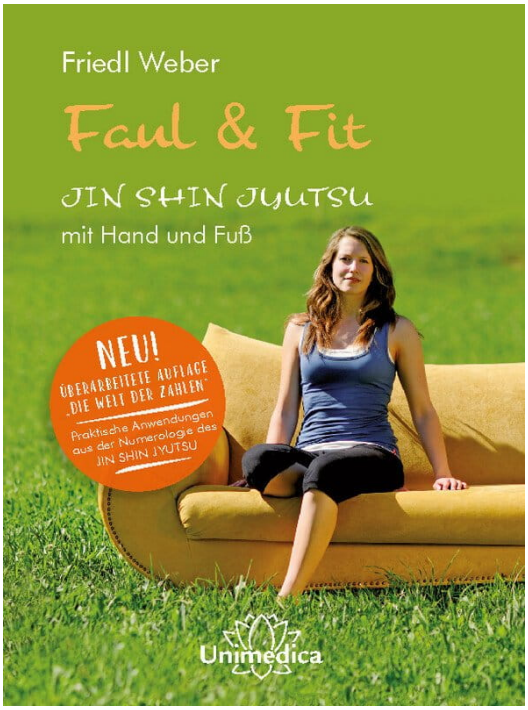
Friedl Weber

Faul & Fit

JIN SHIN JYUTSU mit Hand und Fuß

103 Seiten, geb.
erscheint 2024

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de