



Tipps von TCM-Expertin und Kinesiologin Claudia Holl:

Mit Jin Shin Jyutsu gegen die Krise: Sich selbst wieder mehr Raum geben

Die Corona-Krise dauert nun schon über ein Jahr. Es ist eine sehr intensive Zeit in der wir alle gerade leben – mit vielen Regeln, Vorschriften und lebensverändernden Einschränkungen. Wie wir uns selbst wieder mehr Raum geben können verrät die Luftenberger TCM-Expertin und Kinesiologin Claudia Holl mit einer Übung aus Jin Shin Jyutsu.

Durch die Corona-Maßnahmen fühlt sich das Leben vieler Menschen derzeit sehr eng an. Der Raum zur freien Entfaltung fehlt und es entwickelt sich oftmals das Gefühl des Eingesperrt-Seins, äußerlich wie auch innerlich. Wichtig ist, sich in derartigen Situationen bewusst zu machen, dass man selbst entscheidet, wann es innerlich eng wird und wann trotz äußerer Umstände eine innere Weite erlebbar sein kann. Es liegt (auch) in der Eigenverantwortung sowie in der Schöpferkraft jedes Einzelnen, wie man die Einschränkungen der Corona-Krise erlebt.

Um die eigene Selbstbestimmtheit wieder mehr zu fördern, gibt es eine schöne Übung aus Jin Shin Jyutsu – was wörtlich übersetzt soviel heißt wie "Die Kraft des Schöpfers durch den wissenden, mitfühlenden Menschen".

Strömübung für den inneren Raum

Die Hände auf das Energietor Nummer 19 legen: Es liegt an der Ellbogen-Außenseite, beidseits. Das Strömen dieses Energietors unterstützt einerseits das tiefe Atmen und sorgt für eine gute Sauerstoffversorgung im gesamten Körper. Dieses Energietor eröffnet unseren inneren heiligen Raum. Körper, Geist und Seele werden gestärkt. Weiters hilft diese Übung dabei, sich selbst wieder besser zu spüren, seine Grenzen zu erkennen und diese auch nach Außen wahren zu können. Die Energie und die innere Größe wachsen. Dadurch können Reize von Außen nicht mehr so schnell – beziehungsweise auch nicht mehr ungefiltert – eindringen. Es fällt wieder leichter, selbstbestimmt zu entscheiden, was herein darf und was besser draußen bleiben soll.



Energietor für Macht, Stärke und Autorität

Das Energietor 19 eröffnet den Zugang zur eigenen Macht, Stärke und Autorität – immer in Verbindung mit dem Herzen. Die Macht wird aus der Liebe heraus gelebt und nicht etwa aus dem Ego. Diese Strömübung kann so lange gemacht werden, wie es gut tut – beziehungsweise bis man Wärme unter beiden Händen spürt oder einen gleichmäßigen Puls. Dann ist es gut. Regelmäßig angewendet wird spürbar, dass man auch inmitten vieler Menschen schneller zu seinem inneren Raum gelangen kann. Geströmt wird am besten morgens und abends oder einfach dann, wenn sich die Zeit gut dafür anfühlt.

Kontakt:

Claudia Holl: 0676/77 58 605

E-Mail: claudia.holl@kch.at - www.kch.at

