



Friedl Weber Faul & Fit

Leseprobe

[Faul & Fit](#)

von [Friedl Weber](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.unimedica.de/b13382>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Copyright:

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<https://www.unimedica.de>

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 Mitgeföhls, 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 herumblätern 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 fit7

Im Büro

Füße machen fit14
 Freier Kopf für Neues15
 Kraft für den Rücken17
 Die 5-Minuten-Atemübung18
 Die kreative Pause.....19

Beim Sport

Jogging des faulen Mannes.....22
 Power für den Rücken24
 Power für die Beine25
 Das sportliche Om26
 Ausatmen.....27

Im Bett

Das eingebaute Smiley31
 Libido und Kreativität33
 Das Gedankenkarussell34
 Wach nach Mitternacht35
 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

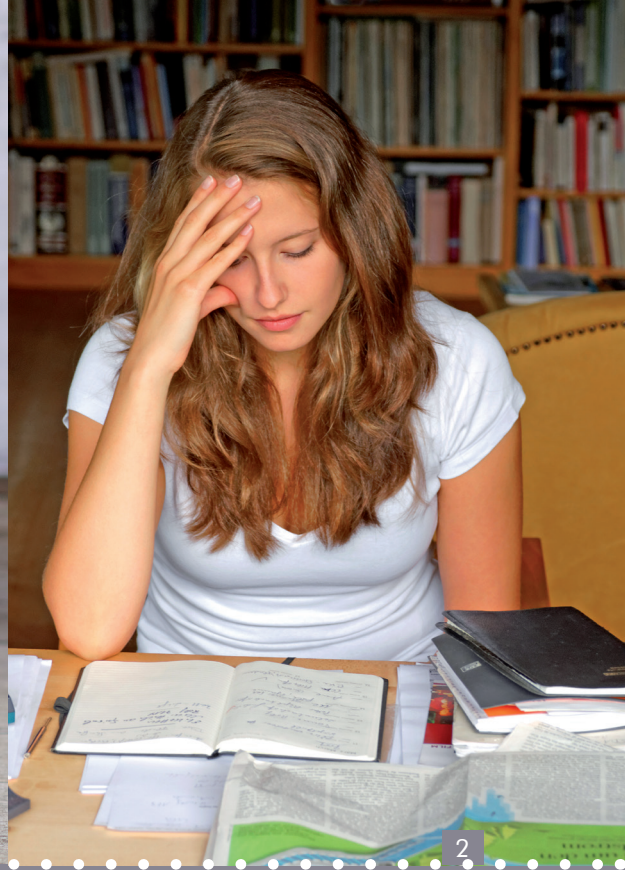
Die Welt der Zahlen

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



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.

Freier Kopf für Neues

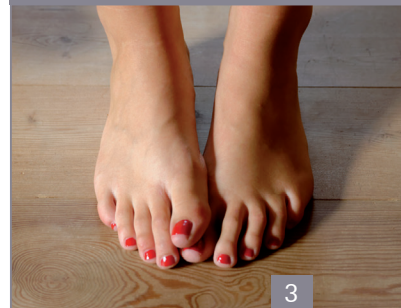
Durch intensive PC-Arbeit, Lesen und Planungen werden meistens der Kopf und speziell die Augen überlastet. Stellt man die beiden großen Zehen aufeinander **3**, entspannen sich sowohl das Gehirn als auch die Augen.

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!

Info

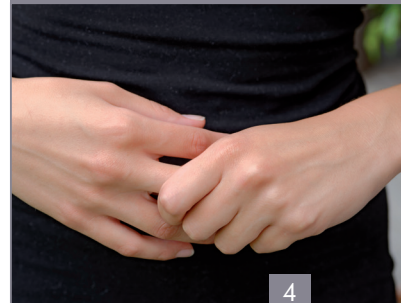
Sobald die Energieflüsse vom Kopf die Füße erreichen, können von dort die stark vitalisierenden Kräfte der Nieren- und Leberströme bis ins Gehirn aufsteigen. Welch' wundervoll einfaches Angebot!

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.

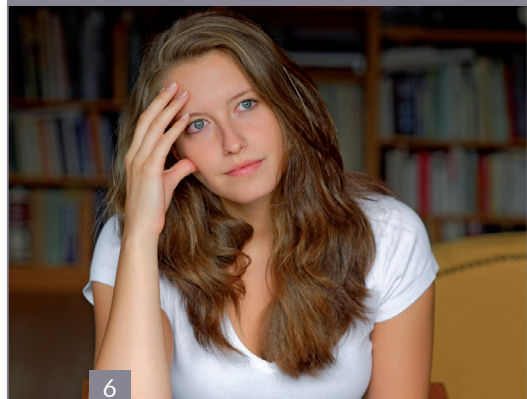
Eine andere ganz alltägliche Haltung ist das Abstützen des Kopfes am Wangenknochen (▷ S. 56). Dort beginnt ein Energiestrom, der Gedanken und Gefühle verarbeitet und damit auch den Kopf frei macht.

Sicherlich ist Ihnen die typische Denkerpose, den Daumen an den Wangenknochen 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



Denkerpose macht den Kopf frei



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.

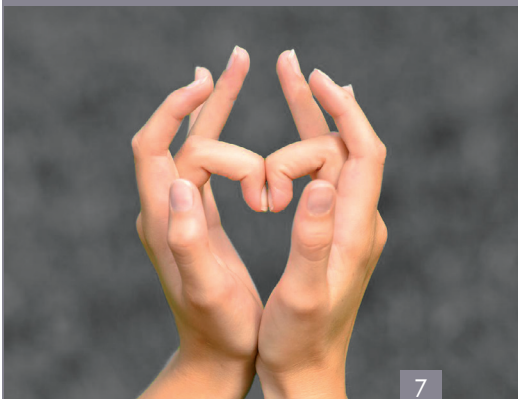
In Indien wurden solche wirkungsvolle Fingerhaltungen über Buddha-Statuen tradiert. Diese Fingerhaltungen nennt man Mudras. Solche Mudras, bei dem die Rückseiten der Mittelfinger bzw. der Fingernägel aneinandergelagt werden **7**, bringt die Energie von den Füßen durch den Rücken bis in den Kopf. Jede 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

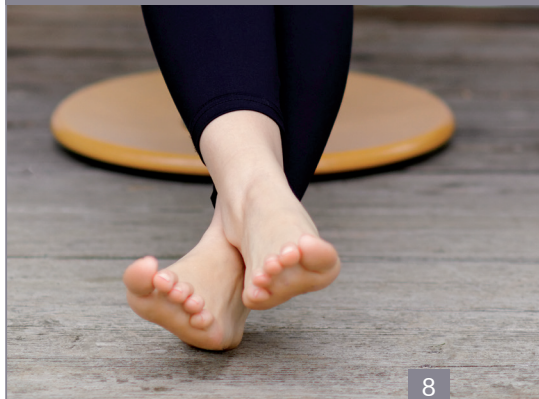
Spielen Sie immer mal wieder zwischendurch mit Ihren Händen oder mit den Füßen. So kann man sich gezielt viel Gutes tun.

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
 Ausgewertsein 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

U

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

88 Seiten, geb.
erschienen 2018



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de