

Friedl Weber

Ohne Druck durch's ganze Jahr

Leseprobe

[Ohne Druck durch's ganze Jahr](#)

von [Friedl Weber](#)

Herausgeber: FunFunFun



<http://www.unimedica.de/b16419>

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

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

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

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Vorwort

Die Kunst der Langlebigkeit oder die Kunst des Glücklichen nannte Jirô Murai, ein japanischer Meister, seine Heilkunst. Er lebte von 1886 bis 1960. Als zweiter Sohn einer Arztfamilie musste er nicht wie sein älterer Bruder Arzt werden, sondern hatte die freie Berufswahl. Er wurde Ingenieur und Philosoph. Neben seinem Studium führte er ein ausschweifendes Leben mit Saufgelagen und Fresswettbewerben. Mit 26 war seine Gesundheit dann schließlich ruiniert. Er konnte seinen Stipendiatsverpflichtungen nicht mehr nachkommen. Daraufhin zog er sich auf die familieneigene Hütte in den Bergen zurück, mit dem Wunsch zu sterben. Ohne zu trinken und ohne zu essen glaubte er einen schnellen Tod erreichen zu können. Am siebten Tag setzte die den Tod ankündigende Kältestarre ein. Dann jedoch bekam er hohes Fieber und genas innerhalb eines Tages weitgehend.

Tief beeindruckt über diesen Wandel, erforschte er von da an leidenschaftlich die dem Menschen innewohnenden, lebenserhaltenden Gesetze. Auf seinen Entdeckungen basieren die Tipps, die ich Ihnen auf den folgenden Seiten gebe. Hier geht es um das angeborene Wissen, wie jeder Mensch durch das Berühren bestimmter Körperregionen, mittels einer Hand oder eines Fußes, regenerierende Kräfte aktivieren kann.

Wie auch in anderen Heilkünsten beschreibt Jirô Murai einen starken zentralen Energieverlauf, der die Körpermitte vorne hinunter und hinten hinauf fließt. Aus diesem Energie-Strom entspringen alle weiteren Bahnen und münden dort wieder ein. Auf zwei brei-

ten Bahnen, die jeweils eine Körperseite durchströmen, liegen rechts wie links 26 spezielle Berührungsfelder. Diese werden jeweils einzeln oder in Kombinationen mit Händen oder Füßen berührt, dabei entstehen Resonanzen zu dem uns zu Grunde liegenden, gesunden Bauplan. Ohne Druck, nur durch sanftes Berühren bestimmter Körpergebiete werden dann die so genannten Selbstheilungskräfte freigesetzt. Ich wünsche Ihnen mit der kleinen Auswahl der hier beschriebenen Übungen eine Entlastung für den (Berufs)-Alltag. Aus meiner 30-jährigen Erfahrung mit dieser Art der Behandlung in meiner Naturheilpraxis sowie im Privaten, habe ich Ihnen oft Erprobtes zusammengestellt. Im Anhang finden Sie eine etwas ausführlichere Beschreibung der hier angewandten Heilkunst.

Die Tipps entstammen der japanischen Heilkunst namens JIIM SHIN JYUTSU. Ausgesprochen wird sie Dschin Schin Dschutsu. Vieles, was ich Ihnen vorstelle, haben Sie schon immer unbewusst gemacht. Sie werden staunen, wie gut die großartigen Entdeckungen des Jirô Murai Ihren Alltag bereichern und mühelos Druck, Stress und Spannung lösen.

Dieses Büchlein bietet Ihnen in zwölf Kapiteln einfache Möglichkeiten zur Entlastung an. Manche Übungen können Sie völlig mühelos so ganz nebenbei in Ihren Alltag integrieren.

„Ohne Druck durchs ganze Jahr“
ist das Motto. Und so einfach geht es!

Friedl Weber

Gute Vorsätze gibt's auf Erden...

„Gute Vorsätze gibt's auf Erden nur zu dem Zweck nicht gemacht zu werden.“ Dieser Spruch von Eugen Roth ist aus der Mitte des Lebens gegriffen. Auch ich will Sie nicht zu großen Taten verführen, stattdessen bekommen Sie kleine alltagstaugliche Tipps an die Hand, Alltagsdruck und Alltagsstress loszuwerden.

Viele nehmen sich zum Jahresbeginn vor, mehr Sport zu treiben, sich mehr zu bewegen, vernünftig zu essen usw. Diese guten Vorsätze scheitern oft an unserem inneren Schweinehund und enden gemütlich auf dem Sofa. Mit dem „**Jogging des faulen Mannes**“ oder



der Frau erreichen Sie einen ähnlichen Effekt wie durch intensive Bewegung. Eine Hand unter das Hinterteil schieben und bequem sitzen bleiben, das ist schon alles.

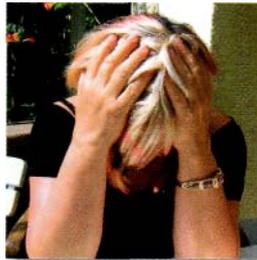
Um die Sitzbeinhöcker herum befinden sich Stellen, die beim Berühren mit einer Hand oder einem Fuß den Muskeltonus und die Muskelregeneration beleben.

Auf diese Weise wird Muskelkater behoben, wie auch mangelnde Bewegung ausgeglichen.

In der Heilkunst, über die ich in diesem Büchlein berichte, werden diese Stellen „**Der Hausmeister**“ oder „**Das langsame Regenerieren**“ genannt. Haben Sie auch manchmal, wie ich als Kind, einen Fuß unter den Po geschoben und sich so drauf gesetzt und entspannt? Sich so hinsetzen wirkt wie die

Heinzelmännchen von Köln. Wie von selbst beginnt der Körper zu arbeiten. Fett wird abgebaut und Müdigkeit behoben. Fit werden ist das Angebot.

Hände und Füße haben gleichermaßen regenerierende Effekte, sobald man mit ihnen die „richtigen Stellen“ berührt.



Beide Hände auf den Kopf gelegt, ersetzt beispielsweise Schlaf. Die rechte Hand ist physiologisch mit der linken Gehirnhälfte und die linke Hand mit der rechten verbunden. Legt man beide Hände auf den Kopf, wie im Bild zu sehen, verbindet man beide Gehirnhälften miteinander. Auch im Schlaf findet dieser Ausgleich statt. Zwanzig Minuten in dieser Haltung, die man ja auch schon mal automatisch macht, ersetzen **drei Stunden Schlaf**. Das sind meine ersten Angebote fürs neue Jahr.

Betrachten wir beispielsweise die typische **Denkerpose**. Das Gebiet unterhalb des Wangenknochens und dazu die Stirn sind Stellen, die den Kopf frei machen. Probieren Sie es mal aus! Unverdauliches, Ärger, Sorgen, Abneigungen, ungelöste Aufgaben hören auf, das Gehirn zu blockieren. Neue Lösungen und Einfälle haben wieder Platz.



Damit sich gar nicht erst so viel Unordnung im Kopf ansammeln kann, hilft generell der erste Griff des **Magenstroms**. Sie gehen mit einer Hand über das Gesicht und legen sie am Wangenknochen ab und die andere auf der gleichen Seite unterm Schlüsselbein. Ob beide Hände rechts oder beide Hände links liegen, ist unwesentlich. Diese Berührung hilft dem Verdauen auf allen Ebenen.



Eine beliebte **Schlafhaltung**, die Hände unterhalb des Schlüsselbeins gelegt, lässt allen Druck aus dem Kopf abfließen und belebt den Energiefluss nachhaltig.

Bei extremen Kopfschmerzen, insbesondere **Migräne**, empfehle ich Ihnen folgendermaßen vorzugehen:

Wenn die Schmerzen gerade erst einsetzen, hilft auch bei Migräne das gezielte Fingerhalten. Nachdem Sie durch Kneifen in die Grundgelenke herausgefunden haben, welcher Finger der empfindlichste ist, halten Sie diesen sanft umschlossen, bis der Schmerz nachlässt.



Beginnt die Migräne auf der Stirn, an der Schläfe, unter den Augen oder im Nacken, wirkt der folgende Ablauf meist deutlich lindernd bis auflösend:

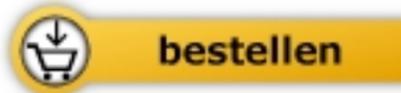
Nach den Fingern testen Sie als Nächstes das Schambein auf Druckempfindlichkeit. Hierbei drücken



Friedl Weber

[Ohne Druck durch's ganze Jahr](#)

68 Seiten, kart.
erschienen 2013



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