

Rezension von Heike Brunner, HP und Redakteurin der *LACHESIS* für [Lachesis e.V.](#)
Newsletter 4/14

[Weber, Friedel](#)

Faul & Fit

Jin Shin Jyutsu mit Hand und Fuß

[Unimedica im Narayana Verlag](#), erschienen 2014, 88 S., 12,80 €

ISBN 978-3-944125-05-3



Die Autorin Friedel Weber zählt mit ihrer 20-jährigen Praxiserfahrung als HP zu den Yin Shin Jyutsu-Pionierinnen. Mit dieser Taschenbuch-Ausgabe wird hier modern und praktisch die Technik des japanischen Heilströmens vorgestellt. Der Fokus ist ganz klar auf die Praxis im Alltag gerichtet, sozusagen das „Nebenbei-heil-werden“ wird vermittelt. Für gestresste HektikerInnen sicher empfehlenswert! Die Kapitel sind bilderreich mit den nötigsten Information ausgestattet und das Nachahmen wird angeregt. Insofern hat das Buch ein bisschen etwas von einem Bildband, mit hübschen Fotos von einer mehr oder eher weniger gestressten jungen Frau. Letztlich ist dies aber als Pluspunkt zu werten, denn viele Übungsbücher, die die Qi Gong-Übungen als reinen Text anbieten, sind für Laien in der Regel nicht nachvollziehbar. Das Buch ist ein richtiges kleines „How to do it yourself-Büchlein“. Für uns als TherapeutInnen ist es interessant um einzelne Übungen daraus zu empfehlen. Es eignet sich auch als Buchtipp für interessierte PatientInnen, die leicht bekömmliche und verständliche Auftankliteratur suchen.