

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

DIE KUNST, SICH SELBST ZU HELFEN 7

Eine Heilkunst mit Geschichte 8

Jiro Murai – Begründer
des Jin Shin Jyutsu 9
Der Weg nach Amerika 11

Die heilende Kraft der Hände 12

Uralte Kunst des Heilens 13

Die Energie der Hände 14

Eine Physio-Philosophie 16

So entstehen Blockaden 17

Regulierung über Energiepunkte 18

Mit Jin Shin Jyutsu sich erkennen 22

Strömen: Gesundheitsvorsorge
für jeden 24
Hilfe bei allen Beschwerden 25
Wann zum Jin Shin Jyutsu-
Therapeuten? 28

PRAXIS:

MIT SANFTEN BERÜHRUNGEN SICH SELBST HEILEN 31

Einfach Hand anlegen 32
So wird's gemacht 33

Das Strömen der Finger 38

Die Finger als Repräsentanten 39

Gezielt strömen 39

Das Strömen der Energiepunkte 44

So strömen Sie richtig 45

Der Hauptzentralstrom – die
perfekte Energietankstelle 74

FÜR ALLE FÄLLE DEN RICHTIGEN STRÖMGRIFF 77

Beschwerden von A–Z 78

Sofort anzuwenden 79

Allergien 80

Augenbeschwerden 80

Ballenbeschwerden 81

Beine, schwere 81

Blähungen 82

Blasenbeschwerden 82

Bronchitis 84

Durchblutungsstörungen der Beine 84

Durchfall 85

Ellbogenbeschwerden 85

Erbrechen 86

Erkältung 86

Erschöpfung 87

Essstörungen 87

Fieber	88
Gallenprobleme	89
Gehirnerschüttung	90
Gelenkbeschwerden	91
Gewichtsprobleme	93
Halsschmerzen	93
Hämorrhoiden	94
Hautprobleme	94
Herpes	95
Herzbeschwerden	95
Hitzewallungen	97
Hüftbeschwerden	97
Husten	98
Immunsystem, geschwächtes	98
Kniebeschwerden	98
Kopfschmerzen	100
Krampfadern	102
Magenbeschwerden	102
Menstruationsbeschwerden	104
Migräne	104
Nackenbeschwerden	105
Nebenhöhlenbeschwerden	106
Nervenschmerzen im Gesicht	106
Niedergeschlagenheit	107
Nierenbeschwerden	107
Ohrenbeschwerden	108
Parodontose	109
Prämenstruelles Syndrom	110
Rheumatische Beschwerden	110
Rückenbeschwerden	110
Schlafstörungen	112
Schnarchen	113
Schwindel	114
Übelkeit	114
Verstopfung	115
Wadenkrämpfe	115
Wunden	116
Zahnbeschwerden	117
Das Strömen von Kindern	118
Linderung leicht gemacht	119
Kinderbeschwerden von A-Z	120
SERVICE	
Zum Nachschlagen	122
Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen und Links, die weiterhelfen ..	123
Sachregister	124
Impressum	127