

## 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

