

<b>Jin Shin Jyutsu –</b>	<b>6</b>
<b>Weisheit aus dem Osten</b>	
Wiederentdeckung eines alten Wissens	6
<b>Was ist Jin Shin Jyutsu?</b>	<b>9</b>
Vitale Lebensenergie	9
Energieströme im Körper	9
Der Hauptzentralstrom	10
Die Betreuerströme	13
Diagonale Vermittlerströme	15
<b>Eine Lebenskunst</b>	<b>17</b>
Universelle Lebensenergie	18
<b>Das Geheimnis unserer Hände</b>	<b>20</b>
Die Hände als »Starthilfekabel«	22
<b>Die Einfachheit der Selbsthilfe</b>	<b>24</b>
Anwenden der Kunst	25
Ihr persönliches Selbsthilfeprogramm	28
<b>Atem ist Leben</b>	<b>30</b>
Alles ist im Atem und in den Fingern	30
<b>Finger halten harmonisiert die Gedanken</b>	<b>35</b>
Heilung durch die Kraft der Finger	37
Acht Mudras – die Geburt des Jin Shin Jyutsu	44
<b>Die »Sicherheits«-Energieschlösser</b>	<b>48</b>
Götter und Göttinnen	49
Die Energieschlösser im Überblick	50

Die erste Tiefe – SES 1 bis 4	50
Die zweite Tiefe – SES 5 bis 15	58
Die dritte Tiefe – SES 16 bis 22	79
Die vierte Tiefe – SES 23	91
Die fünfte Tiefe – SES 24 bis 26	94
Mit dem Atem in die sechste Tiefe	100
<b>Drei tägliche Sequenzen</b>	<b>101</b>
Selbsthilfegriffe für alltägliche Beschwerden	105
Eltern und Kinder	106
Register	108
Über dieses Buch	109
Überblick über die 26 »Sicherheits«-Energieschlösser	110