

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

Drei tägliche Sequenzen **101**

Selbsthilfegriffe für alltägliche Beschwerden	105
Eltern und Kinder	106

Register	108
Über dieses Buch	109
Überblick über die 26 »Sicherheits«-Energieschlösser	110