

5	Vorwort
7	Inhaltsverzeichnis
11	Einleitung Einfache Methode Umfassende Methode
12	Scheinwahrheiten des Kyusho-Jitsu „Mehr bringt mehr“ „Kyusho-Jitsu nutzt das Wissen der TCM“ „Kompetenz ist mit dem Schwarzgurt erreicht“ „Man benötigt drei Punkte, um effektiv zu sein“ „Ist der Schmerz gefunden, ist das Ziel erreicht“ „Kyusho-Jitsu kann jeden Gegner ausschalten“
15	Was ist Kyusho-Jitsu wirklich ? Erklärungsansatz ... Schreibweise Erklärungsansatz ... Punkte der TCM Erklärungsansatz ... Geschichtliche Entwicklung
16	Die 5 Aktivierungsarten Schlag-Tritt Reibung Druck Kontakt ohne Kontakt
17	Die 5 Wirkungsebenen
20	Die 5 Resonanztypen
22	Wirkungsebene 1
23	Leitbahn Lunge
31	Leitbahn Dickdarm
43	Leitbahn Magen
69	Leitbahn Milz
82	Leitbahn Herz
89	Leitbahn Dünndarm
101	Leitbahn Blase
138	Leitbahn Niere
154	Leitbahn Herzbeutel
161	Leitbahn 3-fach-Erwärmer
175	Leitbahn Gallenblase
200	Leitbahn Leber
210	Lenkergesäß
226	Konzeptionsgefäß
241	Extrapunkte
271	Wirkungsebene 2
273	Aktivierung von Vitalpunkten auf einer Leitbahn

277	Aktivierung von Vitalpunkten im Schwächungszyklus
280	Aktivierung von Vitalpunkten im Zerstörungszyklus
283	Wirkungsebene 3
284	Symmetriebruch
285	Veränderung der Bewegungsrichtung
287	Go-Ju
291	Rhythmusbruch
292	Diagonalkraft
292	Wechsel zwischen Yin und Yang
292	Reizüberflutung
293	Weiterführende Schlagarten
294	Aktivierung mit peitschendem Schlag
295	Aktivierung mit Doppelschlag
297	Aktivierung mit aufgesetztem Schlag
299	Aktivierung mit gegenüberliegendem Schlag
302	Aktivierung mit gegenläufigem Schlag
304	Aktivierung mit durchdringendem Schlag
306	Aktivierung mit indirektem Schlag
309	Wirkungsebene 4
309	Synchronisierung
310	Defokussierung
310	Übergeordnete Formen der Kommunikation
310	Explosives Chi
311	Wirkungsebene 5
312	Einfache Messungen
316	Literaturhinweise