

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	Lenkergefäß
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 Reizübeflutung
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