

INHALT

VORWORT..... 7

SCHMERZEN VERSTEHEN..... 8

 Wie entsteht Schmerz?8

 Der Einfluss von Stress auf Schmerzen..... 10

 Schmerzen als Chance..... 11

EINFÜHRUNG IN DIE KUNST DES JIN SHIN JYUTSU 13

 Was ist Jin Shin Jyutsu? 13

 Die Heilkraft in unseren Händen..... 15

 Die Anwendung des Jin Shin Jyutsu..... 16

 Hilfreiche Hinweise 18

ERSTE HILFE –

ALLGEMEINE JIN-SHIN-JYUTSU-SCHMERZGRIFFE21

 Zeigefinger halten 21

 Fingerkombination 23

 Hände nebeneinander auflegen 24

 Hände überkreuz auflegen 24

 Fersen halten 25

 Kniekehlen halten..... 25

 Waden halten..... 26

 Leisten halten 26

 Stirn halten..... 27

DIE 26 ENERGIESCHLÖSSER – TORE ZUM HIMMELREICH... 28

ALLGEMEINE HARMONISIERER 64

Die große Umarmung – 36 bewusste Atemzüge..... 64

Die Finger – schnelle Unterstützer..... 66

Der Finger-Zehen-Strom – ein Helfer in der Not 74

Der Zentralstrom – die Lebensquelle..... 76

Die Betreuerströme – entspannen und regenerieren 82

Die Vermittlerströme – Spannungen und Stress ausgleichen 84

DIE 12 ORGANSTRÖME 86

Der Blasenstrom – Angst und Schmerz lösen 88

Der Milzstrom – Sonne tanken..... 92

Der Magenstrom – der Scheibenwischer für den Kopf..... 96

Der Nierenstrom – Regeneration und neue Kraft 102

Der Lungenstrom – Freund und Helfer in allen Lebenslagen 107

Der Dickdarmstrom – Balance zwischen Halten und Loslassen 112

Der Dünndarmstrom – Erneuerung und Stärkung..... 117

Der Herzstrom – Wirklichkeit ist mühelos 120

Der Leberstrom – Reinigung und Neubeginn 126

Der Gallenblasenstrom – Licht und Inspiration..... 131

Der Nabelstrom – der Regent der Nacht 136

Der Zwerchfellstrom – Zusammenhänge erkennen..... 140

**SCHNELLE HILFE BEI SCHMERZEN
UND BESCHWERDEN VON A BIS Z..... 145**

Arthritis, Arthrose 146

Atmung, Schmerzen beim Atmen 150

Augenschmerzen 153

Bandscheibenvorfall 157

Beckenschmerzen, Beckenschiefstand..... 160

Beinschmerzen 162

Blasenbeschwerden, Blasenentzündung.....	164
Brust- und Brustkorbschmerzen.....	165
Chronische Schmerzen.....	167
Darmbeschwerden, Blähungen.....	168
Eierstockentzündung.....	168
Endometriose	170
Erfrierungen	173
Fersenschmerzen	174
Fibromyalgie.....	174
Furunkel, Abszesse	177
Fußschmerzen.....	178
Gallenblasenprobleme	180
Gesäßschmerzen.....	180
Gesichtsschmerzen.....	182
Gliederschmerzen.....	185
Halsschmerzen	186
Hand- und Armschmerzen.....	188
Herzbeschwerden.....	190
Hexenschuss	193
Hirnhautentzündung	194
Hüftschmerzen	196
Iliosakralgelenkschmerzen	197
Ischias	198
Karpaltunnelsyndrom	199
Kieferschmerzen.....	202
Knieschmerzen	203
Kopfschmerzen.....	205
Krebs, Tumorschmerzen.....	207
Lähmungen.....	209
Lebererkrankungen.....	210
Leistenschmerzen.....	211

Magenschmerzen212

Menstruationsbeschwerden214

Multiple Sklerose.....215

Muskelschmerzen216

Nackenschmerzen218

Nebenhöhlenentzündung221

Nierenschmerzen.....223

Ohrenschmerzen226

Operationen.....228

Osteoporose228

Prostataprobleme.....229

Rheuma230

Rückenschmerzen.....233

Schmerzen im Alter235

Schulterschmerzen.....238

Seelische Schmerzen.....239

Sehnen- und Bänderprobleme.....240

Sodbrennen242

Unterbauchschmerzen.....242

Verletzungen.....245

Wirbelsäulenschmerzen250

Zahnschmerzen, Zahnfleischentzündung251

DANK.....253

REGISTER254

ÜBER DIE AUTORIN261

WEITERE BÜCHER VON TINA STÜMPFIG.....262

BILDNACHWEIS264