

Inhalt

Vorwort.....	9
Die Wiederentdeckung des Jin Shin Jyutsu durch Jiro Murai.....	11
Was ist Jin Shin Jyutsu?	14
Die Philosophie des Jin Shin Jyutsu	16
Die heilsamen Kräfte unserer Hände.....	19
Kurzanleitung zur Strömdauer	22
Alles liegt im Atem und in den Fingern	24
◊ Die Heilkraft des Atems.....	24
◊ Die 36 bewussten und verstehenden Atemzüge – auch „Die große Umarmung“ genannt.....	25
◊ Das Geheimnis in unseren Fingern	27
◊ Der Finger-Zehen-Strom: Helfer in der Not	34
◊ Die 8 Mudras des Jiro Murai: Die Geburt des Jin Shin Jyutsu.....	36
Die Dreieinigkeitsströme	41
◊ Der Zentralstrom – unsere Lebensquelle	43
◊ Die Betreuerströme – kosmische Intelligenz	49
◊ Die Vermittlerströme – Wandel des Lebens	51
Die 26 Sicherheitsenergieschlösser – Schlüssel zum Königreich	53
◊ SES 1: Der Urbeweger.....	55
◊ SES 2: Lebenskraft, Weisheit	57
◊ SES 3: Verständnis, „die Tür“, die mir neue Perspektiven öffnet.....	59
◊ SES 4: „Das Fenster“, das den Lebensatem hereinlässt.....	61
◊ SES 5: Erneuerung, Loslassen	64
◊ SES 6: Gleichgewicht, Unterscheidungsfähigkeit	66
◊ SES 7: Sieg, vollkommene Lebenskraft	68
◊ SES 8: Rhythmus, Stärke, Frieden	70
◊ SES 9: Altes beenden, Neues beginnen	72
◊ SES 10: Grenzenlose Lebenskraft.....	74

◊ SES 11: Loslassen überflüssigen Gepäcks	76
◊ SES 12: „Dein Wille geschehe“	78
◊ SES 13: „Liebe deine Feinde“	80
◊ SES 14: „Was nährt mich?“	83
◊ SES 15: „Wasche unsere Herzen mit Lachen“	86
◊ SES 16: Aufrichtigkeit, „Was sind meine Standpunkte?“	89
◊ SES 17: Zugang zu unserer Intuition und schöpferischen Kraft	92
◊ SES 18: Körperbewusstsein und Persönlichkeit	94
◊ SES 19: Autorität und Führerschaft.....	96
◊ SES 20: Ewigkeit, Verbindung zur inneren Kraft, zur universellen Quelle.....	98
◊ SES 21: Tiefe Sicherheit und Vertrauen ins Leben	101
◊ SES 22: „Ich bin glücklich, wo ich gerade bin, ich bin vollständig“	104
◊ SES 23: „Ich übernehme Verantwortung“, Lebensmut.....	106
◊ SES 24: Friedensstifter, harmonisiert Chaos	109
◊ SES 25: Stilles Erneuern	111
◊ SES 26: Vollständigkeit.....	113
Die 9 Tiefen: Wie die Energie durch den Körper fließt	115
Die Organströme.....	122
◊ Der Lungenstrom – ICH BIN	124
◊ Der Dickdarmstrom – ICH HABE.....	128
◊ Der Magenstrom – ICH DENKE	133
◊ Der Milzstrom – ICH FÜHLE.....	139
◊ Der Herzstrom – ICH WILL.....	144
◊ Der Dünndarmstrom – ICH ANALYSIERE	149
◊ Der Blasenstrom – WIR BRINGEN INS GLEICHGEWICHT	153
◊ Der Nierenstrom – ICH ERNEUERE, ICH ERSCHAFFE.....	157
◊ Der Zwerchfellstrom – ICH NEHME WAHR.....	162
◊ Der Nabelstrom – ICH WENDE AN, ICH MANIFESTIERE.....	167
◊ Der Gallenblasenstrom – ICH WEISS.....	173
◊ Der Leberstrom – ICH GLAUBE.....	178
Praktische Tipps	183
Mühelosigkeit	183
Regelmäßigkeit	183
Reaktionen	184
Ihr persönlicher Behandlungsplan	185
Tägliche Anwendungsmöglichkeiten	186

Spezielle Bedürfnisse	187
◊ Allergien.....	187
◊ Ängste.....	189
◊ Asthma	191
◊ Augenprojekte	193
◊ Bandscheibenbeschwerden.....	194
◊ Blase/Harninkontinenz.....	194
◊ Blutdruck/Herz-Kreislauf.....	195
◊ Darm- und Magenprojekte.....	196
◊ Depressionen	197
◊ Diabetes.....	199
◊ Epilepsie	200
◊ Entgiftung	200
◊ Erkältung / Grippe.....	202
◊ Erschöpfung / Burnout	204
◊ Gelenke / Arthrose / Arthritis	204
◊ Haare	205
◊ Hautprojekkte.....	206
◊ Immunsystem.....	207
◊ Kopfschmerzen/Migräne.....	208
◊ Krebs.....	208
◊ Ohren/Tinnitus/Hörsturz	211
◊ Rücken (vgl. Bandscheiben)	213
◊ Schlaganfall.....	213
◊ Schwangerschaft und Geburt.....	215
◊ Zähne und Zahnfleischbeschwerden	221
Nachwort	224
Register	225
◊ Qualitäten stärken	226
◊ Symptome (er-)lösen	234
Literatur.....	252
Dank.....	253
Informationen.....	253