

Inhaltsverzeichnis

<i>Richtig Faulsein macht fit</i>	7
---	---

Im Büro

Füße machen fit	14
Freier Kopf für Neues	15
Kraft für den Rücken	17
Die 5-Minuten-Atemübung	18
Die kreative Pause.	19

Beim Sport

Jogging des faulen Mannes.	22
Power für den Rücken	24
Power für die Beine	25
Das sportliche Om	26
Ausatmen.	27

Im Bett

Das eingebaute Smiley	31
Libido und Kreativität	33
Das Gedankenkarussell	34
Wach nach Mitternacht	35
Zu schlapp zum Schlafen.	35
Fünf Elemente in Harmonie.	36

Reisen mit JIN SHIN

Die JIN SHIN Reise-Apotheke:	41
Zwei rettende Hände	42
Schließen	42
Ziehen	43
Sammeln	43
Verteilen	44
Sturz vom Pferd	45
Ungewohntes Essen, fremde Umgebung . .	46
Das Aspirin des JIN SHIN JYUTSU	47
Schnelles Handeln lohnt sich	48
Zahnschmerzen	48
Spezialgriff bei Zahnschmerz	49
Hexenschuss	49
Infekte	50
Halsschmerzen	51
Schnupfen	51

Gefühlswelten

Überraschung am Morgen	55
So lacht die Leber	55
Die neue Sicht	56
Das Wunder der Finger	57

Gefühlswelten

Der Daumen	.57
Der Zeigefinger	.58
Der Mittelfinger.	.58
Der Ringfinger	.60
Der kleine Finger	.61
Der Handteller	.62
Raus aus dem Schock	.63

Im Theater, Kino, Konzert

Easy going	.67
Wirbel um Wirbel	.67
Kopfschmerzen	.68
Ein Hustenanfall	.68
Der Kloß im Hals	.68
Der Ohnmacht nahe	.69

Lohnende Projekte

Der zentrale Strom der Mitte	.73
Die acht Schritte des Zentralstroms	.74
Finger-Zehen-Strom	.75
Eigenbehandlung	.77

Die Welt der Zahlen

Was Zahlen erzählen	.80
Eins bis neun	.80
Die EINS, der Allgemeinmediziner	.81

Flugangst	81
Die EINS, der Urbeweger	82
Ein angeborenes Wissen	82
Die ZWEI, der Chiropraktiker.	83
Die DREI, der Atemspezialist	84
Die Pendeltür	84
Das Aktionsprinzip, das persönliche Antibiotikum	84
Alles eine DREI.	84
Die VIER, die Verbindung zum Kosmos	85
Die FÜNF, der Mensch	86
Die SECHS, die Balance	87
Die SIEBEN, der Sonntag, die Pause	88
Die Pause	88
Die große Reinigung.	88
Der Atem	88
Der ganze Mensch	89
Die Ein-Stundenregel	89
Die ACHT, der ewige Rhythmus	90
Die NEUN, die Metamorphose.	91

Anhang

JIN SHIN JYUTSU	96
Über die Autorin	98
Stichwortindex	99
Impressum	100
Bildverzeichnis	100