

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-SCHMERZGRIFFE	21
Zeigefinger halten	21
Fingerkombination	23
Hände nebeneinander auflegen	24
Hände überkreuz auflegen	24
Fersen halten	25
Kniekehle 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
Magenschmerzen	212
Menstruationsbeschwerden	214
Multiple Sklerose	215
Muskelschmerzen	216
Nackenschmerzen	218
Nebenhöhlenentzündung	221
Nierenschmerzen	223
Ohrenschmerzen	226
Operationen	228
Osteoporose	228
Prostataprobleme	229
Rheuma	230
Rückenschmerzen	233
Schmerzen im Alter	235
Schulterschmerzen	238
Seelische Schmerzen	239
Sehnen- und Bänderprobleme	240
Sodbrennen	242
Unterbauchschmerzen	242
Verletzungen	245
Wirbelsäulenschmerzen	250
Zahnschmerzen, Zahnfleischentzündung	251
 DANK	 253
REGISTER	254
ÜBER DIE AUTORIN	261
WEITERE BÜCHER VON TINA STÜMPFIG	262
BILDNACHWEIS	264