

INHALT

Vorwort	1
Einleitung.....	2
Der Körper als energiezentriertes Zentrum	4
<i>Balance auf der Körperebene</i> 6	
<i>Es ist nicht normal, sich nicht gut zu fühlen</i> 9	
<i>Triggerpunkte</i> 11	
Was ist Jin Shin Jyutsu?.....	17
<i>Philosophie</i> 18	
<i>Geschichte der Jin Shin Jyutsu-Methode</i> 19	
<i>Medizinischer Hintergrund</i> 23	
<i>Bezüge zur Heilkunde</i> 28	
Exkurs: Die Chakra-Lehre	33
<i>Die Chakren</i> 33	
<i>Was hat das mit Jin Shin Jyutsu zu tun?</i> 38	
Energiearbeit	41
<i>Energetische Schwingungen wahrnehmen</i> 43	
<i>Die eigene Wahrnehmung schärfen</i> 53	
<i>Das Positive visualisieren</i> 57	
Bezug zur Traditionellen Chinesischen Medizin	59
<i>Ansatz</i> 60	
<i>Das Qi</i> 64	
<i>Alles kommt in Fluss</i> 66	
<i>Methoden</i> 70	

<i>Jin Shin Jyutsu in der Praxis</i>	81
<i>Behandlungspraxis</i> 82	
<i>Methodik</i> 87	
<i>Mudras im Jin Shin Jytsu</i> 90	
<i>Übungen und Anwendungen</i> 100	
<i>Mit Jin Shin Jytsu gezielt behandeln</i> 105	
<i>Eigene Heilkräfte aktivieren</i> 106	
<i>Energiekreisläufe schließen und Blockaden lösen</i> 108	
<i>Jin Shin Jytsu-Alltagsübungen</i>	110
<i>Bonusteil</i>	115
<i>Schluss</i>	124