

# 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

Jin Shin Jyutsu in der Praxis .....	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	
Jin Shin Jytsu-Alltagsübungen.....	110
Bonusteil .....	115
Schluss .....	124