

Inhalt

Einführung in Jin Shin Jyutsu	7
Das Kartenset	11
Die Dreieinigkeitsströme	12
Der Zentralstrom	14
Die Betreuerströme	16
Die Vermittlerströme	18
Die 36 Atemzüge	20
Das Geheimnis in unseren Fingern	22
Den Daumen halten	25
Den Zeigefinger halten	26
Den Mittelfinger halten	28
Den Ringfinger halten	30
Den kleinen Finger halten	32
Die Handinnenflächen halten	34
Die acht Mudras des Jiro Murai	35
Fingerposition 1	36
Fingerposition 2	37
Fingerposition 3	38
Fingerposition 4	39
Fingerposition 5	41
Fingerposition 6	42
Fingerposition 7	43
Fingerposition 8	44
Die 26 Sicherheitsenergieschlösser	45

Sicherheitsenergieschloss 1	47
Sicherheitsenergieschloss 2	50
Sicherheitsenergieschloss 3	52
Sicherheitsenergieschloss 4	54
Sicherheitsenergieschloss 5	56
Sicherheitsenergieschloss 6	58
Sicherheitsenergieschloss 7	60
Sicherheitsenergieschloss 8	62
Sicherheitsenergieschloss 9	64
Sicherheitsenergieschloss 10	66
Sicherheitsenergieschloss 11	68
Sicherheitsenergieschloss 12	70
Sicherheitsenergieschloss 13	72
Sicherheitsenergieschloss 14	75
Sicherheitsenergieschloss 15	78
Sicherheitsenergieschloss 16	80
Sicherheitsenergieschloss 17	82
Sicherheitsenergieschloss 18	84
Sicherheitsenergieschloss 19	86
Sicherheitsenergieschloss 20	88
Sicherheitsenergieschloss 21	91
Sicherheitsenergieschloss 22	93
Sicherheitsenergieschloss 23	95
Sicherheitsenergieschloss 24	98
Sicherheitsenergieschloss 25	100
Sicherheitsenergieschloss 26	102

Die Organströme	105
Der Lungenstrom	107
Der Dickdarmstrom	110
Der Magenstrom	113
Der Milzstrom	116
Der Nierenstrom	119
Der Blasenstrom	122
Der Herzstrom	125
Der Dünndarmstrom	128
Der Nabelstrom	131
Der Zwerchfellstrom	134
Der Leberstrom	137
Der Gallenblasenstrom	140