

JIN SHIN JYUTSU aus der Praxis für die Praxis

Vorwort	7
----------------	----------

Allgemeines

2 – Das Lebenswerk des Jirô Murai	11
Von Japan über die USA nach Deutschland	
3 – Ein uraltes Menschheitswissen	23
Von China bis Bayern	

Leichte Hilfe für den Alltag

4– Ausatmen und lächeln	29
Die 36 Ausatmungen	
5 – Mit Händen und Füßen	33
Die Energiefelder 5, 6, 7, 16, 24	
Der Finger-Zehen-Strom	
6 – Das Geheimnis der Mitte	43
Der Zentral-Strom	
7 – Das JIN SHIN JYUTSU Dreigestirn	59
Die Zentral-, Betreuer- und diagonalen Vermittler-Ströme	
8 – Das Reich der Gedanken und der Gefühle	67
Sorge-Angst-Wut-Trauer-Vortäuschung	
9 – Erprobte Haus- und Notfall-Apotheke	83
Die vier Notfallgriffe des JIN SHIN JYUTSU	
Die acht Mudras des Jirô Murai	
Die Hausapotheke von Allergie bis Zahnschmerzen	

10 – Richtig und falsch	127
Von Adam und Eva bis hin zur modernen Wissenschaft	

Einfache Anwendungen – umfassende Überblicke

11 – Was Zahlen erzählen	137
Von EINS bis SECHSUNDZWANZIG	

12 – Alles in einer Hand	195
Die sechszwanzig Energiefelder	
Die zwölf Organ-Ströme	
Die Wirbelsäule	

13 – Den Kopf wieder frei	213
Der Magen-Strom	
Schwerverdauliches	
Beschwerden von Kopf bis Fuß	

14 – Der Lebensfluss	225
Der Blasen-Strom	
Rückendeckung	
Kreativität und Sexualkraft	

15 – Der große Krafttank	233
Der Milz-Strom	
Die Süße des Lebens	
Immunsystem und Nerven	

16 – Alle Zwölfe	241
Kurzgriffe zu allen zwölf Organ-Funktions-Strömen	

Linderung, manchmal sogar Heilung

17 – Begleiten bei Krebs	249
Akutes und Grundsätzliches	

Zusammenfassung

18 – Lachen ist die beste Medizin	267
Der eingebaute Smiley	
19 – Anleitung zum JIN SHIN JYUTSU – Künstler	273
Erfolg und kleine Regeln	
Sechs Behandlungs-Prinzipien	
Fit und Gesund	

Anhang

Anhang	289
Zitate aus dem Buch von Kato	290
Literaturverzeichnis	291
Bildnachweis	291
Zwölf Organ-Funktions-Ströme	292ff
Lage der einzelnen Felder	306
Schaubild Zahlen-Felder	307
Zahlen-Register	308
Ströme-Register	309
Körper-Register	310ff
Register für Emotionales/Geistig-Philosophisches	317ff
Adressen/allgemeiner Hinweis	323
Neuerscheinungen	324