

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-Angr-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 Von Adam und Eva bis hin zur modernen Wissenschaft	127
Einfache Anwendungen – umfassende Überblicke	
11 – Was Zahlen erzählen Von EINS bis SECHSUNDZWANZIG	137
12 – Alles in einer Hand Die sechsundzwanzig Energiefelder Die zwölf Organ-Ströme Die Wirbelsäule	195
13 – Den Kopf wieder frei Der Magen-Strom Schwerverdauliches Beschwerden von Kopf bis Fuß	213
14 – Der Lebensfluss Der Blasen-Strom Rückendeckung Kreativität und Sexualkraft	225
15 – Der große Krafttank Der Milz-Strom Die Süße des Lebens Immunsystem und Nerven	233
16 – Alle Zwölfe Kurzgriffe zu allen zwölf Organ-Funktions-Strömen	241

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

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