

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-------|
| Einige Fotografien | S.6 |
| Über den Autor | S.12 |
| Widmungen | S.16 |
| Über den Co-Autor | S.20 |
| Einführung | S.22 |
| Die Zeit zurückdrehen | S.24 |
| Kyusho-Jitsu und die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)..... | S.26 |
| Yin und Yang | S.27 |
| Die Lebensenergie (QI oder KI)..... | S.29 |
| Die Theorie der fünf Elemente..... | S.30 |
| Die Akupunkturmeridiane | S.32 |
| Anwendung der Fünf-Elemente-Theorie, des Yin-Yang-Konzepts und der Akupunkturpunkte im Kyusho-Jitsu | S.34 |
| Ein Ziel angreifen | S.36 |
| Die Meridiane angreifen | S.36 |
| Die Vitalpunkte (Tsubos) und die richtige Art, sie anzugreifen | S.37 |
| Punkte auf dem Lungen-Meridian | S.39 |
| Punkte auf dem Dickdarm-Meridian | S.45 |
| Punkte auf dem Magen-Meridian | S.56 |
| Punkte auf dem Milz-Meridian | S.70 |
| Punkte auf dem Herz-Meridian | S.87 |
| Punkte auf dem Dünndarm-Meridian | S.99 |
| Warnhinweis | S.110 |
| Die fünf Grundstellungen, die alle Kampfkünste gemeinsam haben | S.111 |
| Der «altüberlieferte» Faustschlag | S.117 |
| Schlusswort | S.119 |
| Anhänge | S.120 |