

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