

Obsah

Jak používat karty a knihu	4
Pochopíte souvislosti	4
Každodenní samoléčba	6
Harmonizace problémových míst	7
Jednotlivé hladiny	7
Váš každodenní rádce	8
Učení Jin Shin Jyutsu	9
Příchod Jin Shin Jyutsu na Západ	10
Harmonizace těla	12
Umění žít	14
Kosmická životní energie	17
Energie našich dlaní	18
Používání metody	24
Pravidelné praktikování	26
Individuální samoléčebný program	28
Dech – proud životní energie	31
Vše je v dechu a v prstech	31
Držení prstů mění naše myšlenky	37
Pět emocionálních postojů	38
Léčba silou prstů	41

Osm muder – zrození Jin Shin Jyutsu	52
Mudry jako samoléčba	52
Potrojná energie	59
„Bezpečnostní“ energetické zámky	61
Individualizovaná energie orgánů	62
Zrození orgánových drah	62
Klasifikace orgánových drah	66
Tok energie plic	69
Tok energie tlustého střeva	70
Tok energie žaludku	74
Tok energie sleziny	75
Tok energie srdce	76
Tok energie tenkého střeva	77
Tok energie močového měchýře	80
Tok energie ledvin	81
Tok energie bránice	83
Tok energie pupku	83
Tok energie žlučníku	86
Tok energie jater	87
Potíže od A do Z	89
Adresy a literatura	94
Rejstřík	95
O této knize	96