

Waltraud Riegger-Krause

# JIN SHIN JYUTSU®

Die Kunst der Selbstheilung  
durch Auflegen der Hände

südwest°



# Inhalt



*Jiro Murai – er entdeckte Jin Shin Jyutsu*

## **06 Vorwort**

07 Erste Begegnung

## **11 Wiederentdeckung eines alten Wissens**

15 Was ist Jin Shin Jyutsu?

21 Universelle Lebensenergie

22 Das Geheimnis unserer Hände

27 Die Einfachheit der Selbsthilfe

## **33 Alles ist im Atem und in den Fingern**

38 Die Finger als Quelle der Gesundheit und Harmonie

46 Acht Mudras – die Geburt des Jin Shin Jyutsu

## **51 Die Lebensenergie und ihre Quelle**

51 Ursprung der Schöpfung

54 Die Dreieinigkeitsströme

## **63 Die neun Tiefen**

63 Der Mensch und die Zyklen der Natur

65 Spiralkreis – von Tiefe zu Tiefe

68 Die Lebensgeschichte des Menschen in Harmonie

68 Entwicklung in der ersten Tiefe

71 Entwicklung in der zweiten Tiefe

73 Entwicklung in der dritten Tiefe



*Wohltuende Berührung der Hände – das tägliche Strömen*



- 76 Entwicklung in der vierten Tiefe
- 79 Entwicklung in der fünften Tiefe
- 81 Eingehen in die sechste Tiefe

### 83 Die »Sicherheits«-Energieschlösser

- 84 Götter und Göttinnen
- 86 Die erste Tiefe – SES 1 bis 4
- 93 Die zweite Tiefe – SES 5 bis 15
- 111 Die dritte Tiefe – SES 16 bis 22
- 121 Die vierte Tiefe – SES 23
- 123 Die fünfte Tiefe – SES 24 bis 26
- 127 Mit dem Atem in die sechste Tiefe

### 129 Die zwölf Organströme

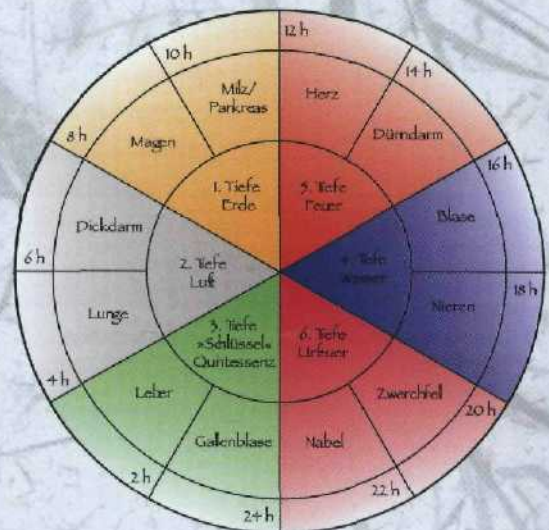
- 130 Ordnung der Manifestation
- 132 Zeitliche Reihenfolge der Organströme
- 136 Jahreszeiten und Sternzeichen
- 137 Reise durch die zweite Tiefe
- 142 Reise durch die erste Tiefe
- 147 Reise durch die fünfte Tiefe
- 150 Reise durch die vierte Tiefe
- 155 Reise durch die sechste Tiefe
- 158 Reise durch die dritte Tiefe



*Beim Strömen sind wir ganz im Hier und Jetzt*

### 165 Hinweise zur Anwendung

- 168 Ihr persönliches Selbsthilfeprogramm
- 170 Selbsthilfegriffe für alltägliche Beschwerden
- 171 Eltern und Kinder
- 172 Register
- 175 Adressen und Literatur
- 176 Über dieses Buch



*Alle zwei Stunden übernimmt ein anderer Organstrom die Führung.*