

Inhalt

Vorwort

Heilströmen: eine uralte Volksheilmethode für Menschen von heute

1 Was ist Heilströmen? Begriffsklärung anhand einzelner Beispiele

2 Woher stammt die Methode?

Geschichtliches über Heilströmen

Quellen in alten Schriften

Heilström-Tradition in japanischen Großfamilien

Der Weg des Heilströmens von Japan über Amerika nach Europa

Meister Jiro Murai und Mary Burmeister: biografische Akzente

3 Heilströmen: Anleitung zu glücklichem Leben

Glücklich sein bedeutet auch gesund sein

Gesundheit umfasst Körper, Geist und Seele

Expertenhilfe beim Heilströmen

Sich selbst strömen

Schon eine Auswahl einfacher Übungen für den täglichen Gebrauch genügt zu Beginn. Je nach persönlichem Bedarf kann man darauf mit zusätzlichen Übungen aufbauen.

Jeder Eingriff in ein System verändert zugleich das Ganze

Jeder Teil steht für das Ganze (Das Prinzip: pars pro toto)

Wie Überliefertes weiter wirkt: Die Story vom Nachfahren des Schamanen im modernen Großraumbüro

4 Heilströmen und seine Wirkung

Heilströmen: Impulse für eine lebenslange Entwicklung der eigenen Persönlichkeit

Fitness und körperliche Gesundheit

Ängste lösen sich auf

Grundvertrauen wächst

Charaktereigenschaften verändern sich zum Positiven

Glücksgefühle treten verstärkt auf

Die hormonelle Situation verändert sich insgesamt günstig

Der Blick auf persönliche Konfliktfelder verändert sich ähnlich wie bei psychotherapeutischer Behandlung

Leichtigkeit des Seins tritt ins Leben

Gelassenheit in Stresssituationen bleibt stärker gewahrt

5 Wie sich die Wirkung des Heilströmens erklären lässt

Lebensenergie (Chi, Prana, Od) fließt in Leitbahnen

Die Energiepunkte des Körpers

Lage

Verteilung

Energieblockaden - ihre Ursachen

Lebensführung

Denken

Negativer Stress

Schocks

Traumata

6 Bei welchen Krankheiten hat sich Heilströmen besonders bewährt?

7 Neue Lebensenergie für Alte und von Krankheit Geschwächte

8 Wie man Heilströmen am Besten anwendet

Übungen im Sitzen, Liegen oder Stehen

Übungen für unterwegs, in Bus oder Bahn

In Arbeitspausen

Nach Feierabend beim Fernsehen

Abends vor dem Einschlafen

Kraft tanken morgens vor dem Aufstehen

9 Die wichtigsten Heilström-Grundübungen für jeden Tag: Anleitungen

Die Finger strömen

Von der Kraft des Zentralstroms schöpfen

Achtsam atmen

10 Zusätzliche besondere Energiepunkte - was sie bewirken

11 Heilungs- und Erfahrungsberichte von Anwendern

12 Fragen zum Heilströmen

Worauf sollte man beim Heilströmen achten?

Kann man beim Heilströmen etwas falsch machen?

Wann sollte man sich an einen Experten wenden?

13 Welche Anwendung hilft bei welchem Leiden? - von A bis Z geordnet

14 Heilströmen mit Anderen

Heilströmen mit Partnern, in der Familie oder mit Freunden

Worauf man achten sollte

Entspannte Haltung

Der äußere Rahmen

Die eigene Energie wird nicht weniger beim Strömen anderer

Anderer strömen, wenn man sich selbst nicht wohl fühlt?

15 Heilströmen mit Kindern

Motivation schaffen

Besonderheiten bei Babys

Anwendung in Schulen, Kindertagesstätten oder zu Hause

Entspanntes Lernen

Höhere Konzentrationsfähigkeit

Mehr Ausdauer

Beheben von Lernstörungen

Register

Hinweise auf weiterführende Literatur

Anschriften