

Jin Shin Jyutsu in Notfällen

Jin Shin Jyutsu kann von jedem und bei jedem ohne jegliche Gefahr angewandt werden.

Begriffe

SES steht für **Sicherheitsenergieschloss**, andere sagen auch Energietore. Im Jin Shin Jyutsu gibt es 26 solcher Punkte, die je nach Thema einzeln oder in einer Reihenfolge gehalten werden, um den Energiefluss zu harmonisieren. Die Schlösser befinden sich jeweils rechts und links am Körper und sind kugelförmig mit Durchmesser der jeweiligen Handinnenfläche.

Alle diese Griffe können an sich selbst oder anderen ohne Gefahr angewendet werden. Strömen geht durch alle Kleidung, Schuhe und Verbände etc. durch!

Notfallgriffe

Anfall, jeglicher Art	Grosse Zehen halten (SES 7), auch auf Schuh möglich
Asthma	Knie Innenseiten (SES 1) oder grosse Zehen (SES 7)
Asthma-Anfall	grosse Zeh halten, auch durch Schuh durch
Atemstillstand, bei absolutem	Grübchen an Mitte Oberlippe halten
Ausnahmestand	links von Person stehen/Sitzen, linke Hand auf Brustbein, rechte auf Kreuzbein
Bewusstlosigkeit	Am Kopfansatz (SES 4) oder grosse Zehen (SES 7)
Blutungen, auch stark	rechte Hand (oder Finger) darauf, linke darüber – nicht drücken (es darf auch Schutz dazwischen)
Dornen / Spreissel (Spiise)	linke Hand (oder Finger) drauf und rechte darüber
Durchfall	rechte Hand zur rechten Knieaussenseite (SES 8) und linke Hand zum rechten Beckenkamm (SES 2)
Einschlafhilfe - zu viel denken, Körper müde - Körper zappelig - Kopf bleibt hängen, zum ins jetzt kommen - etwas verdauen	- Daumenballen (SES 18) oder Daumen - Handgelenk auf Seite kleiner Finger (SES 17) - unter den Schlüsselbeinen (SES 22) - unter den Wangenknochen (SES 21) oder unter Rippenbogen (SES 14)
Eiternde Wunde / Entzündung	linke Hand (oder Finger) drauf und rechte darüber
Epilepsie vorbeugend	grosser Zeh (SES 7)

Epilepsie-Anfall	grosse Zeh halten, auch durch Schuh durch
Erkältung	schon bei Verdacht: - eine Hand über die Schulter legen (SES 3) und mit der anderen Fingerkreise machen (Daumen mit Fingern, der Reihe nach alle) - Milzstrom (siehe kleines Buch Riegger-Krause)
Ertrinken	bei Kind: 1. Hand in Schritt, 2. Hand auf Kopf bei Erwachsenen: Oberarme (SES hohe 19) richtig krallen
Nach dem Essen	Hände auf Ellenbogen legen (SES 19) oder Hände falten und nur Mittelfinger ausgestreckt aneinander legen
Herzprobleme	rechte Hand unter linke Achsel mit und linke Hand auf rechten grossen Zeh oder in rechte Leiste (SES 15) → Herz entlasten, Strom nach aussen verlegen
Herzrasen	- Handgelenk auf Seite kleiner Finger (SES 17) halten oder - kleine Finger reinbeissen (vor allem sich selbst)
Insektenstich / Biss	linke Hand (oder Finger) drauf und rechte darüber
Kreislaufkollaps	mit Finger Handgelenk auf Seite kleiner Finger (SES 17) und mit Daumen Daumenballen (SES 18) halten (bei Kranken vor Aufstehen beginnen)
Lampenfieber	Handgelenk auf Seite kleiner Finger (SES 17) (auch unter den Schlüsselbeinen (SES 22))
Müde, Konzentrationsstörungen	Auf die Hände setzen / Hände unter Sitzbeinhöcker (SES 25)
Muskelkater	Eine Hand am Halsansatz über die Schulter legen und die andere hält den Daumenballen auf gleicher Seite (SES 3/11 und SES 18)
Muskelkrämpfe	Hände auf die Waden, Fingerspitzen zeigen Richtung Kniekehle)
Nasenbluten	Am Kopfansatz (SES 4) oder grosse Zehen (SES 7)
Nerven beruhigen	in Handfläche innen oder Handgelenk auf Seite kleiner Finger (SES 17) greifen, siehe ältere Leute, Politiker, Militär
Ohnmacht, Ohnmachtsgefühle	mit Finger Handgelenk auf Seite kleiner Finger (SES 17) und mit Daumen Daumenballen (SES 18) halten
OP – vor und danach	- Hände in die Leiste (SES 15) - innen und aussen in die Vertiefungen am Fussknöchel (SES 5 und SES 16) - Milzstrom (siehe kleines Buch Riegger-Krause)
Panikattacken	unter den Schlüsselbeinen (SES 22)

Rauchvergiftung	- Waden halten - im Sitzen: Mitte Brust (SES 13) und Mitte Schulterblätter (SES 10) - im Liegen: Mitte Brust (SES 13) und Oberarm (SES hohe 19) - unter Schlüsselbein (SES 22) und unter Rippenbogen (SES 14)
Seekrank / Reisekrank	mit Handfläche und Finger Handgelenk aussen (SES 17) und Daumen auf Mitte Hand
Schlaganfall	binnen 24h!!! - Aussenseite Vertiefung Fussknöchel (SES 16) und kleiner Zeh - Finger-Zehen-Strom (siehe kleines Buch Riegger-Krause)
Probleme beim Schlucken, nicht schlucken können	Aussen in die Vertiefungen am Fussknöchel (SES 16)
Schmerzgriff = Aspirinquickie	innen und aussen in die Vertiefungen am Fussknöchel (SES 5 und SES 16), rechte Hand immer innen → innen (SES 5) nimmt Angst, aussen (SES 16) bricht alles auf
Schmerzen – da wo's	Eine Hand dahin wo es weh tut, die andere in die Leiste (SES 15)
Schnarchen	Hände auf untersten Rippenbogen oder leicht darunter (SES 14)
Schock	Am Kopfansatz (SES 4) oder grosse Zehen (SES 7)
Schwindel / Drehschwindel	- auf Schwimmhäute um Ringfinger drücken - Wangenknochen (SES 21) und andere Seite untersten Rippenbogen halten (SES 14)
Verbrennung	linke Hand drauf, rechte Hand darüber (nicht ganz auflegen) → Hitze rausziehen
Verbrennung grossflächig	- beide Hände nebeneinander schwebend darüber - linke Hand schwebend drauf und rechte darüber (bei mehreren Helfern kann ein Händesandwich gebaut werden) zusätzlich Hände an die Waden und/oder Aussenseite Knie (mit Knieaussenseiten (SES 8) nacharbeiten)
Verschlucken / Ersticken	- beide Knieinnenseiten (SES 1) halten - beide Oberschenkelinnenseiten (SES hohe 1)
Verstopfung	linke Hand zur linken Knieaussenseite (SES 8) und rechte Hand zum linken Beckenkamm (SES 2)
Zähne knirschen	Hände auf untersten Rippenbogen oder leicht darunter (SES 14)

Schnellanwendungen

Hände übereinander	„Right to red, Left to lift“ = „Rechte zu rot, Linke zum lupfe“
Knie Aussenseite	Rechts – bei Durchfall (Diarrhoe) oder zum wärmen
	Links – bei Verstopfung (Blockade) oder zum kühlen
Da-Wo's-Griff	da wo es weh tut – eine Hand drauf, die andere in die Leiste (SES 15)
Daumen	bei Sorgen
Zeigefinger	bei Angst
Mittelfinger	bei Wut
Ringfinger	bei Trauer
Kleiner Finger	bei Bemühungen, «so tun als ob», Clown sein müssen

Mein persönliches Jin Shin Jyutsu - Notfallblatt

- Ich atme tief aus!
- Ich habe die notwendigen Rettungsmassnahmen ergriffen
 - Absichern der Unfallstelle
 - Verletzte sichern
 - Notdienst alarmieren - 112 - Wo/Wer/Was/Wie viele/Warten
 - Ich kümmere mich um die Verletzten
- Ich atme tief aus!
- Ich lege meine Hände auf!
- Ich atme ruhig weiter!

Anfall, jeglicher Art	Grosse Zehen halten (SES 7), auch auf Schuh möglich
Atemstillstand, bei absolutem	Grübchen an Mitte Oberlippe halten
Bewusstlosigkeit	Am Kopfansatz (SES 4) oder grosse Zehen (SES 7)
Blutungen, auch starke	rechte Hand (oder Finger) darauf, linke darüber – nicht drücken (es darf auch Schutz dazwischen)
Dornen / Spreissel (Spiise) Entzündungen	linke Hand (oder Finger) drauf und rechte darüber
Prellungen (bis Brüche)	Eine Hand auf die schmerzende Stelle, die andere Hand in die Leiste (SES 15)
Schmerzgriff = Aspirinquickie	innen und aussen in die Vertiefungen am Fussknöchel (SES 5 und SES 16), rechte Hand immer innen → innen (SES 5) nimmt Angst, aussen (SES 16) bricht alles auf
Schmerzen – da wo's	Eine Hand dahin wo es weh tut, die andere in die Leiste (SES 15)
Schock	Am Kopfansatz (SES 4) oder grosse Zehen (SES 7)
Verbrennung	linke Hand drauf, rechte Hand darüber (nicht ganz auflegen) → Hitze rausziehen
Verschlucken / Ersticken	- beide Knieinnenseiten (SES 1) halten - beide Oberschenkelinnenseiten (SES hohe 1)