

Die Notfall-Apotheke des Jin Shin Jyutsu

Kennen Sie das? Sie schneiden sich in den Finger und die Wunde blutet stark, Sie werden von einer Wespe gestochen und haben Schmerzen, der Sonnenbrand vom ersten Urlaubstag verleidet Ihnen die Nachtruhe, ihr Kind hat starke Bauchschmerzen und Sie müssen lange auf den Arzt warten... Solche und ähnliche Notfälle bringen uns meist ziemlich aus der Ruhe.

Das Jin Shin Jyutsu empfiehlt vier so genannte Notfallgriffe, die sehr schnell und tief greifend helfen.

Schließ-Griff dringt ein und schließt.

Dieser Griff hilft Wunden zu schließen und Blutungen zu stillen. Immer wenn offenes Gewebe geschlossen werden soll, kann dieser Griff erfolgreich angewendet werden (auch bei offenen Beinen und Knochenbrüchen).

Legen Sie die rechte Hand auf bzw. über die Wunde und die linke Hand kreuzweise darüber.



Rauszieh-Griff steigt zur Oberfläche und zieht raus.

Dieser Griff hilft bei allem, was auf oder unter der Hautoberfläche herausgezogen werden muss (Furunkel, Splitter, Insektenstiche).

Legen Sie die linke Hand über den Splitter bzw. Stachel und die rechte Hand kreuzweise darüber.



Sammel-Griff sammelt nach innen

Der Griff ist hilfreich bei Verbrennungen und Sonnenbrand.

Legen Sie die Hände einige Zentimeter über dem betroffenen Bereich so nebeneinander, dass die Daumen nach innen zeigen.



Verteil-Griff zerstreut nach außen, verteilt

Dieser Griff hilft immer, wenn durch Stoß oder Druck schmerzhaftes Ansammlungen entstanden sind, z.B. verstauchte Knöchel, Blutergüsse, Beulen, Stoßverletzungen, Schwellungen.

Legen Sie die Hände so nebeneinander, dass die Daumen nach außen zeigen.



Die Notfall-Griffe können wiederholt werden, solange Bedarf besteht und sind auch von mehreren Personen gleichzeitig anwendbar. Beispielweise kann beim Schließgriff immer wieder eine linke Hand über eine rechte Hand gelegt werden, je nachdem, wie viele Personen mit helfen möchten.

Wenn es der Notfall erlaubt, kann die betroffene Person natürlich auch selbst "Hand anlegen". Viel Erfolg!