

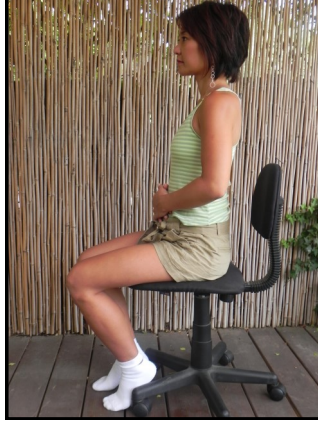
جلسة شياتسو ذاتية



المساج الذاتي شياتسو يساعد على استمرار الطاقة في الجسم مما يساعد على

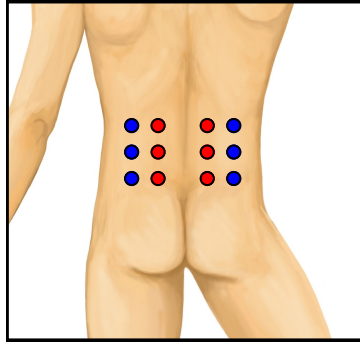
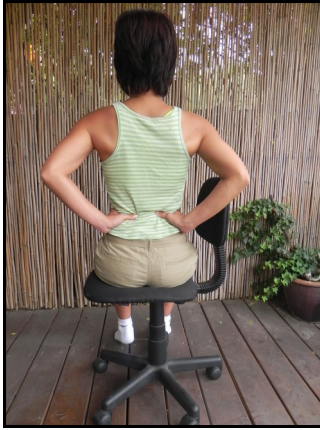
● 1

وضع كلتا اليدين على البطن (الهارا) مع تنفس عميق 6 مرات من الأنف والزفير من الفم



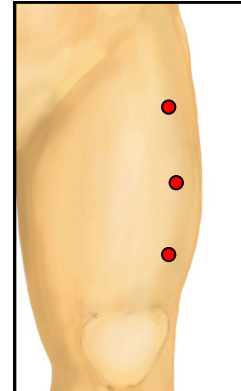
● 2

الضغط بالإبهام على أسفل الظهر على النقاط الموضحة بالصورة أدناه
الخط الأول قريب من الفقرات القطنية، 3 نقاط من الأعلى باتجاه الأسفل
الخط الثاني بعيد عن العمود الفقري، 3 نقاط من الأعلى باتجاه الأسفل

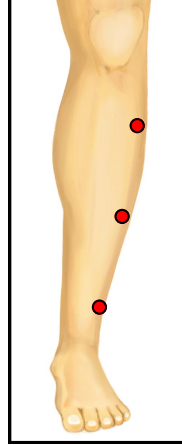


● 3

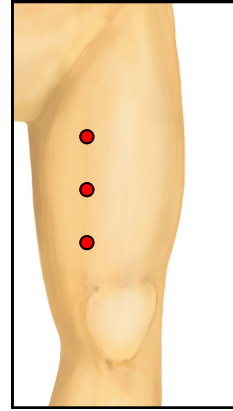
الفخذ اليسار: العمل باليد اليسار على الفخذ الأيسر من الأعلى حتى الأسفل 3 مرات



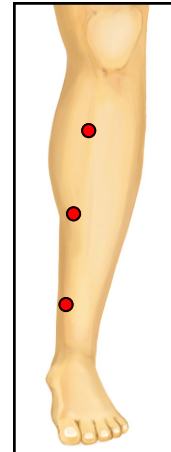
- 4 الساق الأيسر: العمل بإبهام اليد اليسار على الجهة الخارجية من الساق الأيسر من الأعلى حتى الأسفل 3 مرات



- 5 الفخذ اليسار من الداخل: وضع الرجل اليسار على الرجل اليمين كما هو موضح بالصورة والضغط 3 مرات على النقاط المبينة من داخل الفخذ بالإبهام اليسار من الأعلى الى الأسفل



- 6 الساق اليسرى من الداخل: نبقي بنفس الوضعية أعلاه والضغط بإبهام اليد اليسرى على النقاط الثلاث من الأعلى للأسفل وتكرر 3 مرات



- 7 **القدم: 3 ضغطات في الإبهامين على وسط كفة القدم من الكعب باتجاه الأصابع**



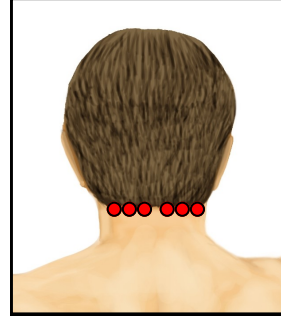
- 8 **نمدد القدم اليسرى: اليد اليسرى فوق الكعب واليد اليمنى تقوم بحركات ابتداء من الأصابع حتى الكعب**



- 9 **نمدد القدم اليسرى: اليد اليسرى فوق الكعب واليد اليمنى تقوم بحركات ابتداء من الأصابع حتى الكعب**

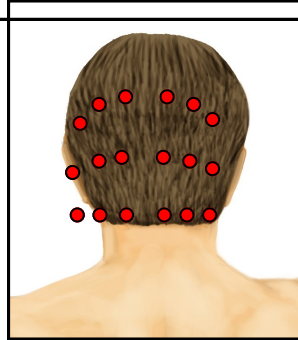
●10

أسفل الرأس ٣ نقاط بكلتا الأصبعين من الوسط باتجاه الاذن
الحذر على عدم الضغط على الفقرة



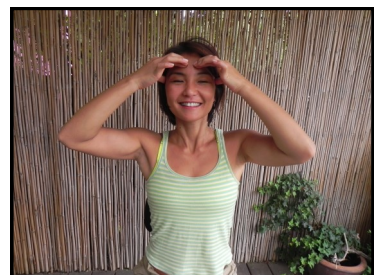
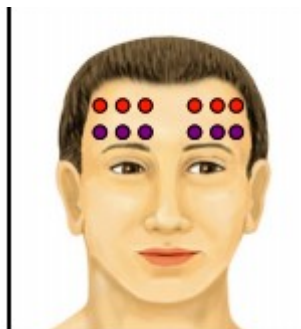
●11

٣ ضغطات من الجهتين على الرأس بواسطة إصبع الابهام من الوسط
باتجاه الاذن 1-اسفل الرأس
2-وسط الرأس
3-اسفل الرأس
الجهة الامامية الضغط ب صعب الشاهد والوسط بحيث الوسط فوق
اصبع الشاهد.
٣ نقاط من الوسط باتجاه الصدغ الوسط فوق الحجاب العمليات اليدين



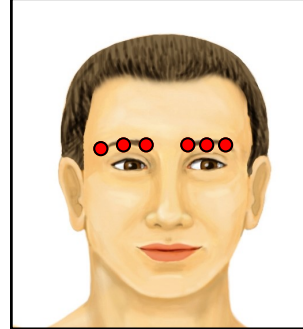
●12

الحواجب الضغط ب كلتا الابهامين ٣ نقاط من الوسط باتجاه
الصدغ



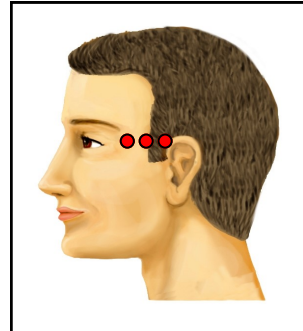
● 13

الضغط بكلتا اليدين منطقة الصدغ من منطقة طرف العين باتجاه الاذن البحث عن
النقطة المؤلمة ولنبدأ مساج المنطقة
المدة ٦ ثواني مدة الضغط بكلتا اليدين



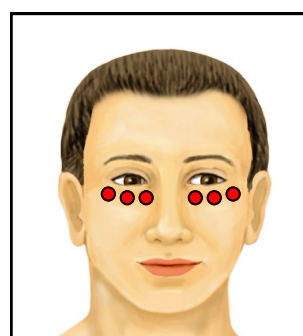
● 14

منطقة الشغل العين الضغط ب ال ٣ اصابعه من الوسط
باتجاه الصدغ بكلتا اليدين



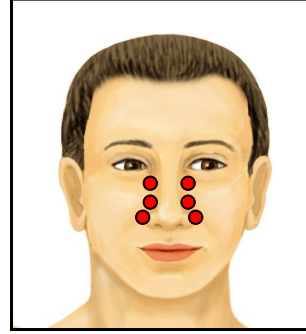
● 15

الأنف الضغط على النقاط من الأعلى إلى الأسفل الإصبع ال وسط فوق اصبع الشاهد
صوره الشقه العليا الضغط على ٤ نقاطا من أسفل الأنف باتجاه الاذن بحيث يكون
العمل بكلتا اليدين لمدة ٣ الى ٤ ثواني للنقطة.



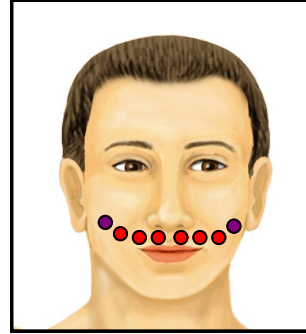
●16

الذقن الضغط من الوسط باتجاه الاذن بحيث يكون الضغط بكلتا اليدين



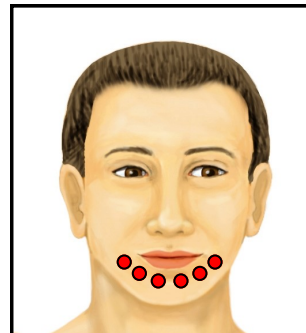
●17

الفك الضغط ب الإصبع الأوسط بنفس الوقت من ٤ الى ٥ ثواني ,تحريك بشكل دائري يحظر منطقة الوجه الذقن الديسك دائري في نفس الوقت



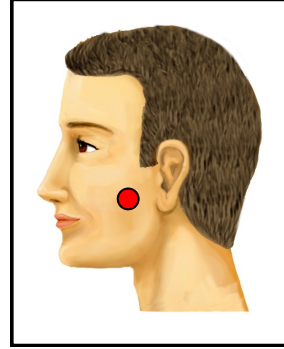
●18

مسح الوجه من الأعلى إلى الأسفل



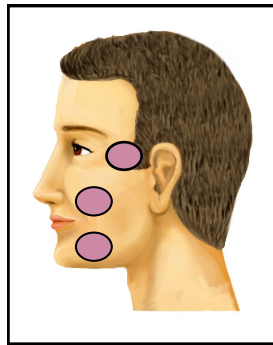
الضغط ب الإبهام اليسار من الأعلى باتجاه الأسفل من أجله الامامي والخلفية للرقبة طبعا أيضا الجهة اليمين تمارين تمدد للرقبة

●19



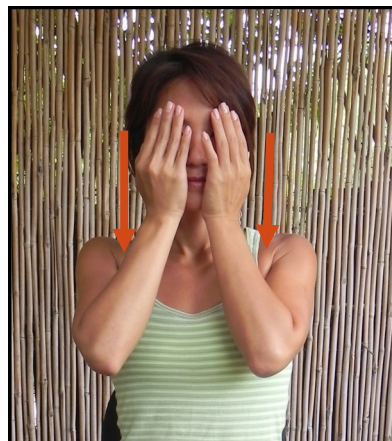
●20

رقم ١, ٢ شد الرقبة بالاتجاه المعاكس لمدة ٣ ثواني من الجهتين, رقم ٣ اخذ الذقن باتجاه الداخل ٣ ثواني لف الرقبة باتجاه اليمين واليسار مدة ٣ ثواني من كل جهة



●21

رفع الرأس للأعلى مع وضع الأصابع أسفل الذقن لمدة ٣ ثواني



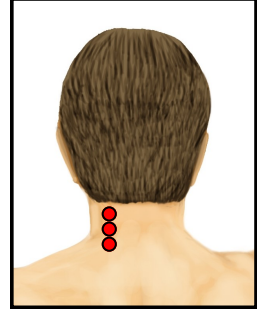
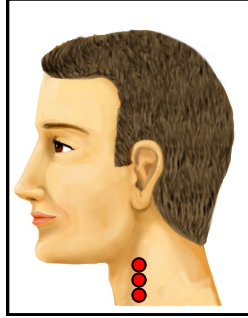
●22

الكتف اليسار
الضغط ب الإصبع التوسط من الرقبه باتجاه الكتف
على الخطين كما في الصورة وايضا من أجله اليمين نفس الشيء

1



2



●23

لوحه الكتف
الضغط ٣ مرات بالأصابع الوسط من الأعلى إلى
الأسفل ومن الجه اليمين أيضا

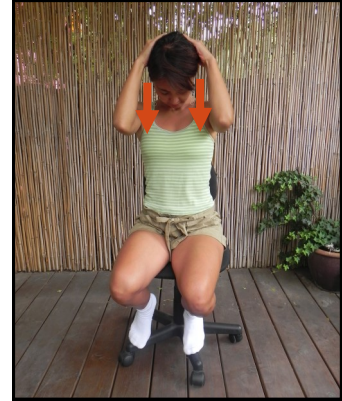
1



2



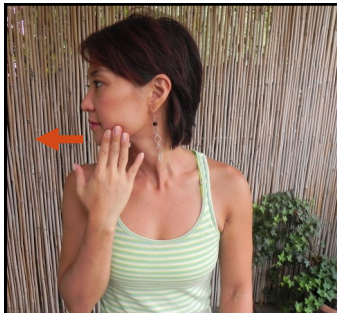
3



4



5

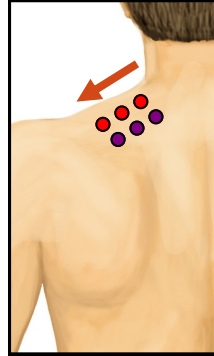


6



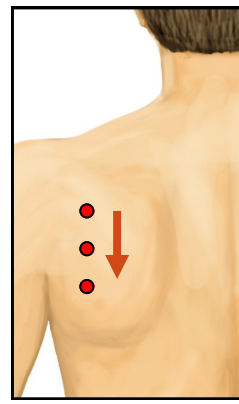
●24

الذراع ٣ ضغطات في الإبهام من اليمين بحيث يكون الضغط من أجهه الداخليه للذراع ,من الأعلى إلى الأسفل.



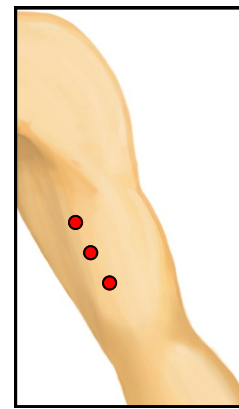
●25

الساعد اليسار ٣ ضغطات في الإبهام اليد اليمين على الساعد اليد اليسار من أجهه الداخليه من الأعلى إلى الأسفل



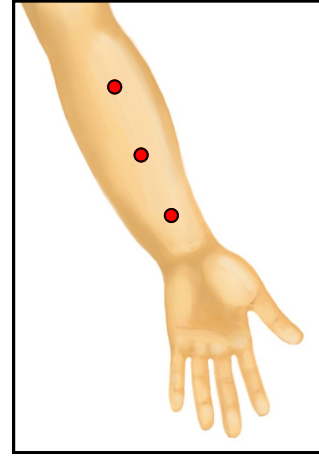
●26

الضغط من الجهة الخارجيه للذراع ٣ مرات من الأعلى إلى الأسفل



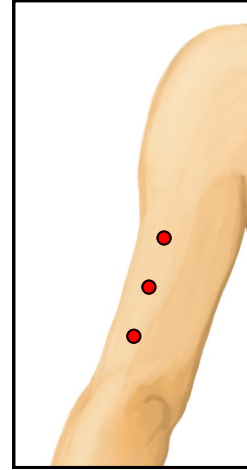
● 27

الساعد ٣ مرات يكون الضغط من الأعلى باتجاه الأسفل
الابهام اليد اليمين يضغط على اليد اليسار والعكس



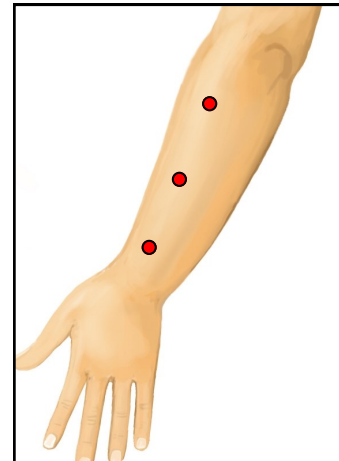
● 28

الأصابع والضغط ٤ نقاط على الاصابع ب الابهام ابتداء من اليد الاماميه باتجاه نهاية الإصبع
تمارين اليد شد اليد باتجاه الفخذ
التمرين ٢٤-٣١ في نفس الوقت

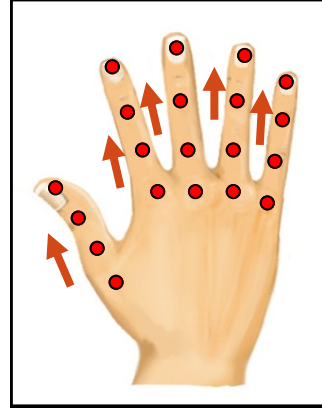


● 29

الصدر
من الجهتين يكون العمل وفي نفس الوقت بحيث يكون العمل من الداخل إلى الخارج بحيث يكون
الإصبع المتوسط فوق الإصبع الشاهد



- 30 فتح منطقة الصدر ٣ مرات من الاعلى الى الاسفل بحيث يكون العمل بنفس الوقت

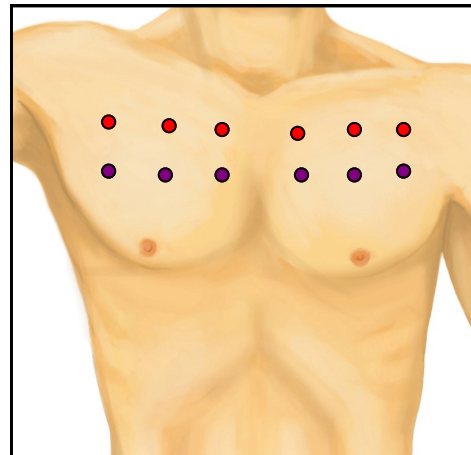


- 31 الصدر الضغط كم لمدته ٦ ثواني على الجهتين بنفس الوقت



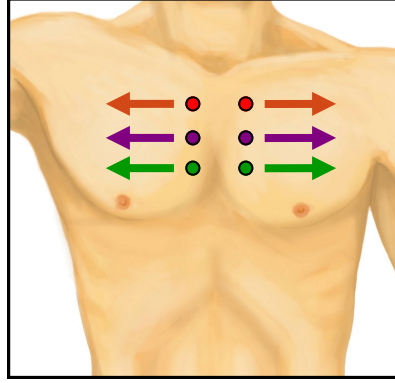
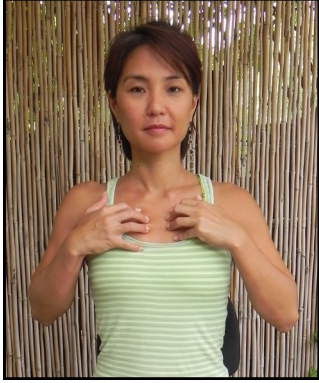
كرر الخطوات من 24 إلى 31 على الجانب الأيمن ، وقم بتغيير جانب أصابعك ، وتابع الخطوة 32.

- 32 من الوسط باتجاه الخارج الخط الاول يكون العمل الإصبع الأوسط فوق الإصبع الشاهد ، نفس الشي الخط الثاني



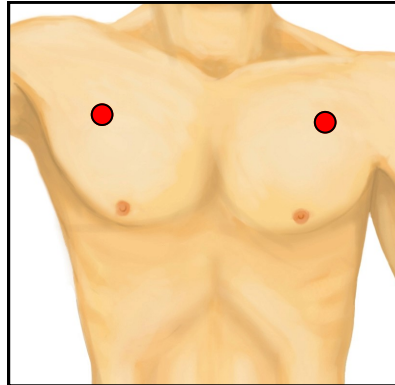
● 33

تحريك على وسط البطن بكف اليد ٣ مرات وضع كفتي اليد على البطن لمدة ٦ ثواني مع التنفس العميق.



● 34

الصدر - اضغط بإبهامين على نقطة واحدة على الصدر لمدة 6 ثوانٍ



● 35

العمل بشكل دائري براحة اليد على منطقة البطن بكلتا اليدين 3 مرات وضع راحة اليدين على البطن والتنفس العميق لمدة 6 مرات بحيث يكون الشهيق من الأنف والزفير من الفم.



نهاية الجلسة