

СЕЙКИ ШИАЦУ КАК ДА ТРЕТИРАМЕ СЕБЕ СИ



Третирайте себе си и се свържете с Вашата вътрешна лечебна енергия

1

Поставете двете длани върху корема (харата) и дишайте 6 дълбоки вдишвания, (вдишвате през носа, издишвате през устата).

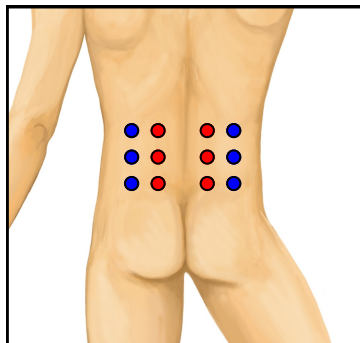
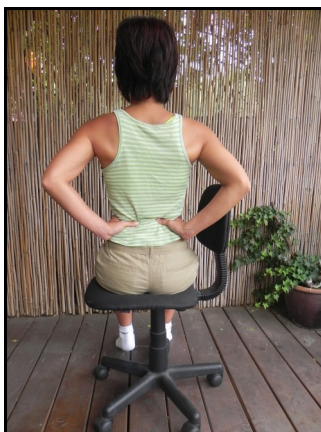


2

Лумбална област – Натиснете с двата палеца в лумбалната област

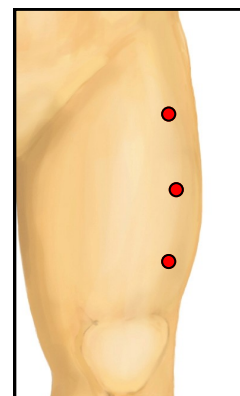
Първа линия: близо до гръбнака, 3 точки от горе надолу (от двете страни заедно);

Втора линия: далече от гръбначния стълб, 3 точки от горе надолу (от двете страни заедно)

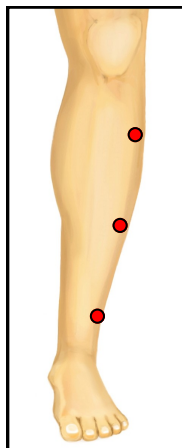


3

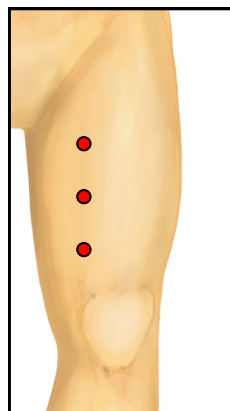
Ляво бедро – Поставете дясната си длан върху дясното бедро, притиснете три точки от външната страна на лявото бедро с лявата длан от горе надолу



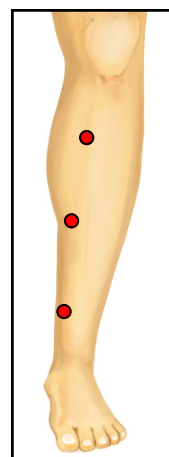
- 4 **Лява подбедрица – Поставете дясната си длан върху дясното бедро, притиснете три точки на външната част на лявата подбедрица с левия палец от горе надолу**



- 5 **Ляво бедро – Поставете дясната си длан върху дясното бедро, натиснете три точки от вътрешната страна на лявото бедро с левия палец от горе надолу.**



- 6 **Лява подбедрица – Поставете дясната ръка върху левия глезен, натиснете три точки от вътрешната страна на лявата подбедрица с левия палец от горе надолу.**



- 7 **Ляво ходило – Натиснете с двата палеца, три точки по средната линия на ходилото от петата към пръстите.**



- 8 **Разтягане на лявото стъпало – Поставете лявата ръка върху левия глезен, дясната ръка хваща и разтяга пръстите в посока към вас.**

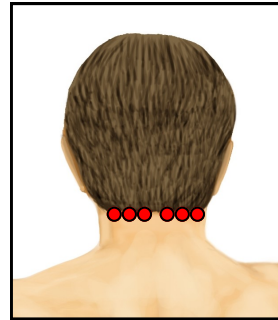


- 9 **Сменете страните и започнете да третирате дясната страна (упражнение 3 – 8). Сменете ръцете, завършете дясната страна и преминете на следващата точка (10).**

● 10

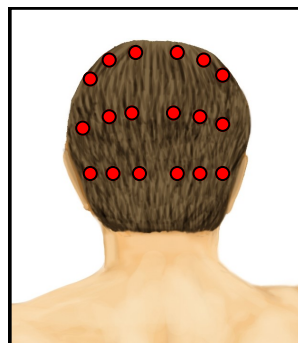
Основа на черепа – Притиснете с двата палеца три точки от центъра посока ушите (двете страни заедно).

Внимание – Моля не натискайте върху гръбначния стълб!



● 11

Глава – Натиснете с двата средни пръста три точки от центъра на главата посока ушите (помагайте си с четирите пръста) и следвайте зоните: тила на главата, средната част на главата и горната част на главата (от двете страни едновременно).

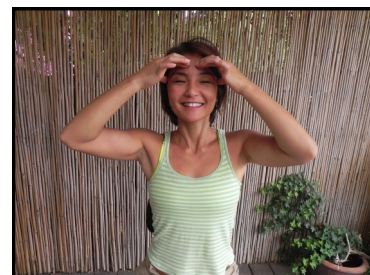
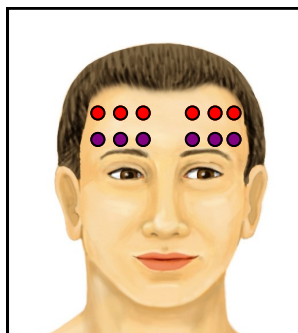


● 12

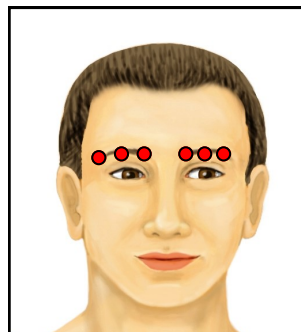
Чело (предна част на главата) – Натиснете с индекса и със средния пръст:

Горна линия – три точки от центъра към слепоочието (двете страни едновременно).

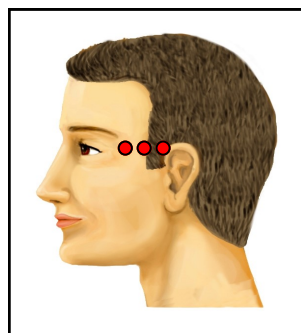
Долна линия – три точки от центъра към слепоочието (двете страни едновременно).



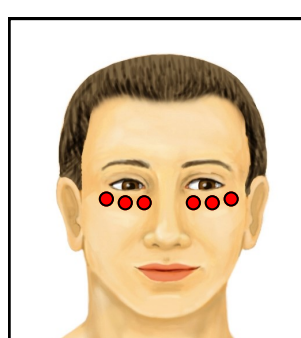
- 13 **Вежди – Натиснете с палците три точки от центъра към слепоочието (двете страни едновременно), другите пръсти се поставят на слепоочието.**



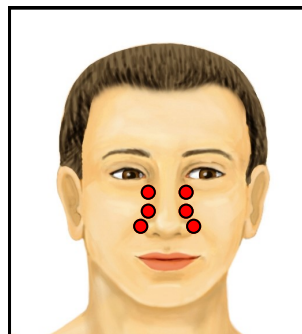
- 14 **Слепоочие – А. Притиснете с палци три точки от окото към ухото (двете страни едновременно).
Б. Изберете най-сензитивната точка и я притиснете (от двете страни едновременно).**



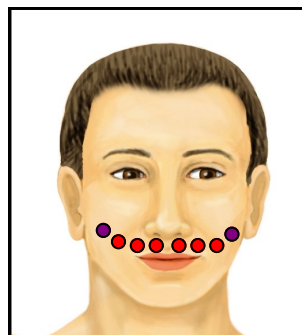
- 15 **Зона под очите – Притиснете с втори, трети и четвърти пръст от центъра към слепоочието (двете страни едновременно).**



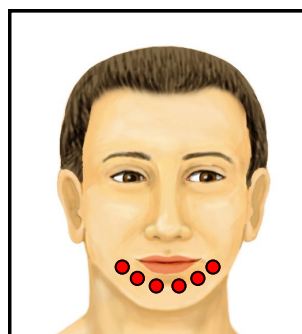
- 16 От двете страни на носа – Притиснете с индекс и средния пръст три точки от очите към устните (двете страни заедно).



- 17 Горна устна – Притиснете с три пръста (втори, трети и четвърти), четири точки от центъра посока ухото. Върху всяка от четирите точки стойте 3–4 сек. (двете страни едновременно).

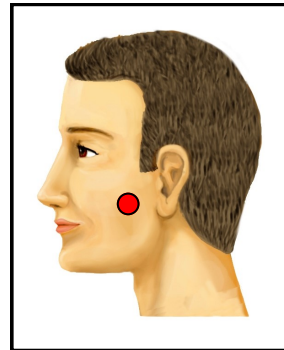


- 18 Долна устна – Притиснете с три пръста (втори, трети и четвърти) от центъра към ушите (двете страни едновременно).



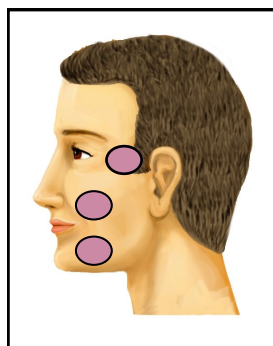
●19

Зона, при която се съединяват челюстите – Натиснете със средния пръст в една точка за 4 – 5 сек (двете страни едновременно).



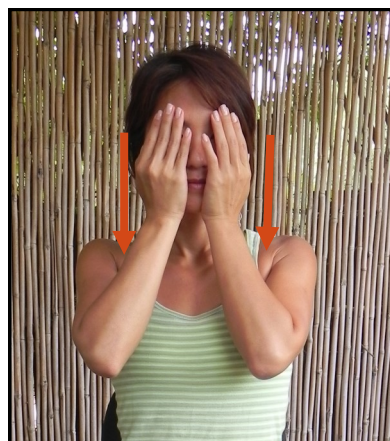
●20

Зона от двете страни на брадата – С три пръста (втори, трети и четвърти), притискате три пъти: долна челюст, горна челюст и слепоочие (от двете страни едновременно).



●21

Внимателно „изчеткват“ лицето по дължина, от челото към долната челюст.

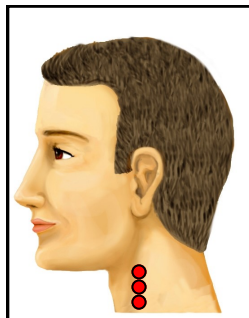


● 22

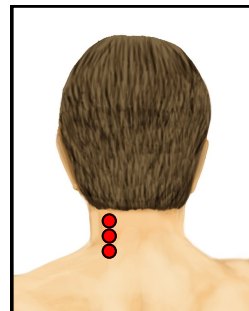
1. От лявата страна на шията – притиснете с палеца три точки от горе надолу.
2. От лявата страна на врата – натиснете с палеца три точки от горе надолу.

Повторете стъпка 1. И 2. от дясната страна с десния палец.

1



2



● 23

Разтягане на вратът – Първо се разтяга на ляво за 3 сек, след това на дясно за 3 сек.

Надолу брадичката към гърдите, за 3 сек. Завъртате главата на ляво, като си помагате с три пръста, придържайки брадичката, за 3 сек. Същото повтаряте и на дясно.

Назад наклоняте главата, като придържате с три пръста под брадичката, за 3 сек.

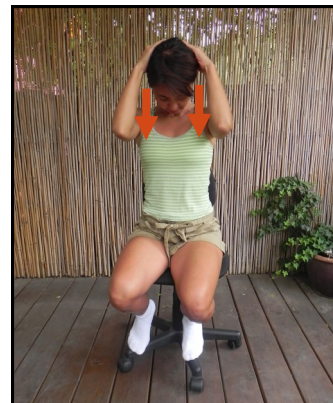
1



2



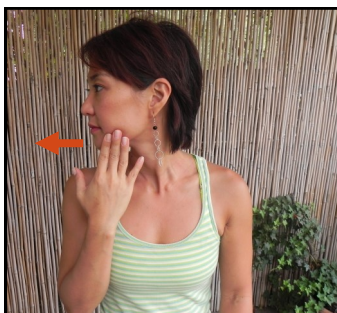
3



4



5

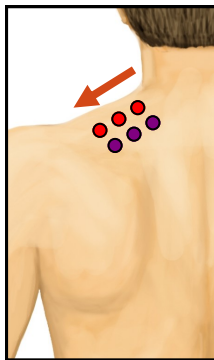


6



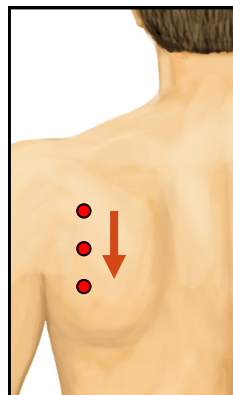
● 24

Ляво рамо – две линии, от врата по посока на рамото. Първа линия – Натискате 3 точки със средния пръст на дясната ръка, лявата ръка избутва лакътя. Втора линия – Натиснете 3 точки със средния пръст на дясната ръка, лявата ръка избутва лакътя.



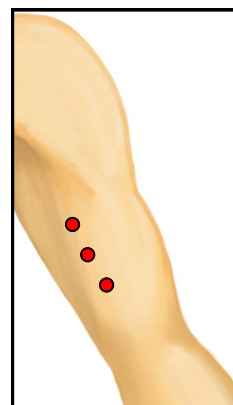
● 25

Лява лопатка – Натиснете с десният, среден пръст три точки, от горе надолу, лявата ръка на дясното рамо.

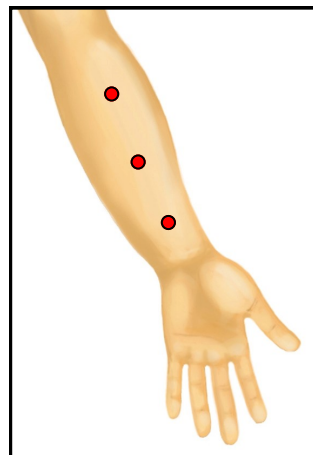


● 26

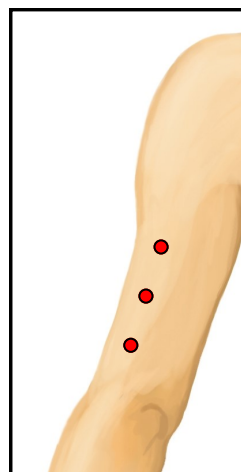
Горна част на лява ръка – Натиснете с десния палец три точки от вътрешната страна на горната част на ръката отгоре, посока лакътя.



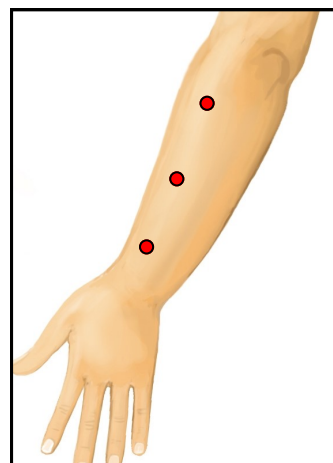
- 27 Долна част на лява ръка – Натиснете с десния палец, три точки от вътрешната страна, на лявата ръка от лакътя към дланта.



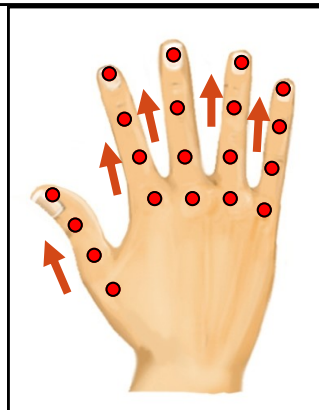
- 28 Горна част на лява ръка – Притискате с десния палец три точки, от външната страна на горната част на ръката от рамото към лакътя.



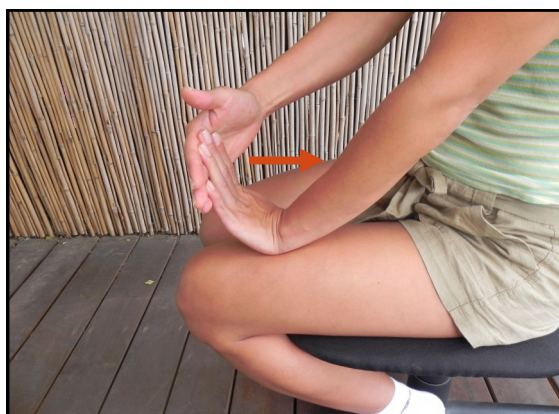
- 29 Долна част на лява ръка – Натискате с десния палец три точки от външната страна на долната част на ръката, от лакътя към дланта.



- 30 Пръстите на лявата ръка – Натиснете с два пръста (палеца и показалеца) четири точки, посока от горе надолу към ноктите, петте пръста (първо кутрето, последно палеца).

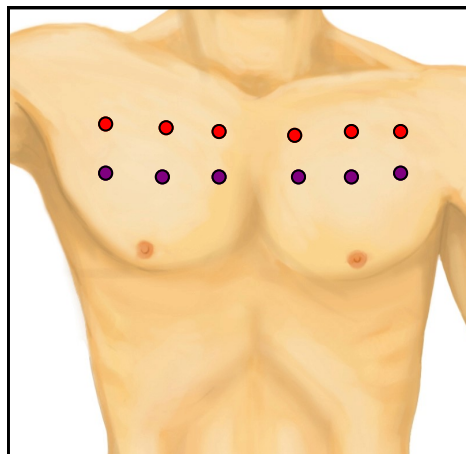


- 31 Разтягане на лява длан – С дясна ръка разтягате пръстите на лявата ръка,

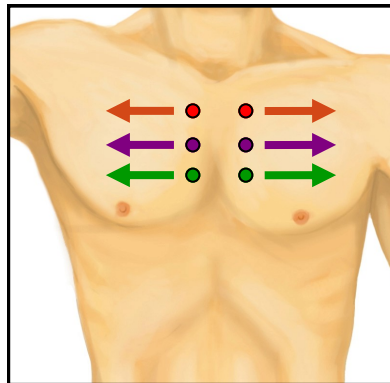
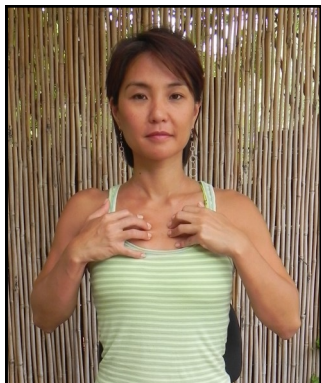


Повторете стъпките от 24 до 31 от дясната страна, сменете страната на пръстите и продължете със стъпка 32.

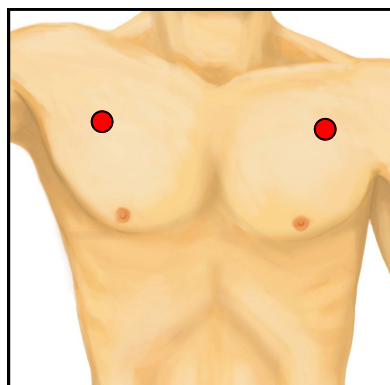
- 32 Гърди – две линии:
Първа линия: Натиснете с индекс и показалеца, три точки от центъра, настрани (двете страни едновременно);
Втора линия: повторете като при първа линия.



- 33 **Разтягане на гърдите – Отворете и разтегнете гърдите настрани, с всички пръсти в три зони, двете страни едновременно (започнете от горната част).**



- 34 **Гърди– Натиснете с двата палеца една точка на гърдите за 6 сек (двете страни едновременно).**



- 35 **Направете кръгови движения по корема с двете длани едновременно. Поставете дланите върху долната част на корема, поемете 6 пъти дълбоко въздух, като вдишвате през носа и издишвате през устата.**



Край на Сейки Шиациу самостоятелно третиране