

Seiki Shiatsu en Auto traitement

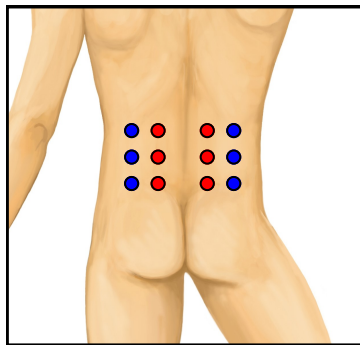
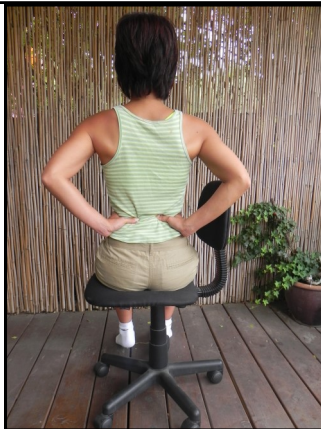


Faites-vous plaisir et connectez-vous à votre énergie de guérison interne

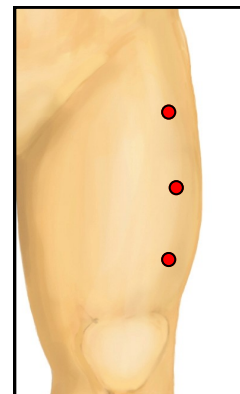
- 1 Mettez les deux paumes sur l'abdomen (Hara) et faites 6 respirations profondes, inspirez par le nez et expirez par la bouche



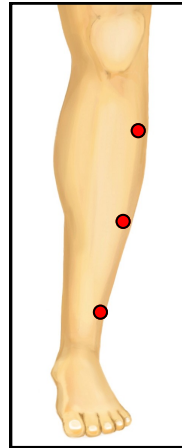
- 2 Bas du dos - Appuyez avec les deux pouces sur le bas du dos
Première ligne: de chaque côté de la colonne vertébrale, 3 points, de haut en bas (les 2 côtés en même temps)
Deuxième ligne: éloignée de la colonne vertébrale, 3 points, de haut en bas (les 2 côtés en même temps)



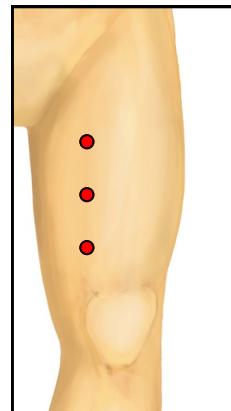
- 3 Cuisse jambe gauche – Maintenez la paume de votre main droite sur la cuisse droite et avec votre paume gauche, appuyez sur les 3 points situés sur le côté externe de votre cuisse gauche (de haut en bas)



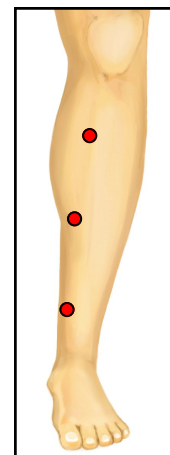
- 4 **Bas de la jambe gauche – Maintenez la paume de votre main droite sur votre cuisse droite et avec le pouce de votre main gauche appuyez sur les 3 points situés sur le côté externe du bas de la jambe gauche. (de haut en bas)**



- 5 **Cuisse jambe gauche - Maintenez la paume de votre main droite sur la cuisse droite et avec le pouce de votre main gauche appuyez sur les 3 points situés sur le côté interne de votre cuisse gauche. (de haut en bas)**



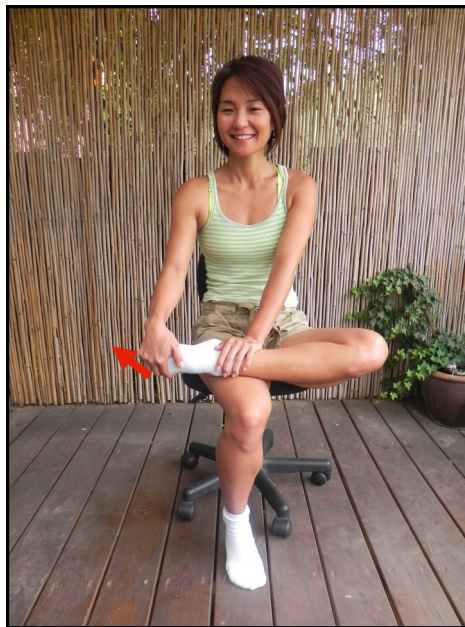
- 6 **Bas de la jambe gauche - Maintenez la paume de votre main droite sur votre cuisse droite et avec le pouce de votre main gauche appuyez sur les 3 points situés sur le côté interne du bas de la jambe gauche. (de haut en bas)**



- 7 **Pied gauche - Appuyez avec les 2 pouces sur les 3 points situés sur la ligne médiane du pied depuis le talon vers les orteils**

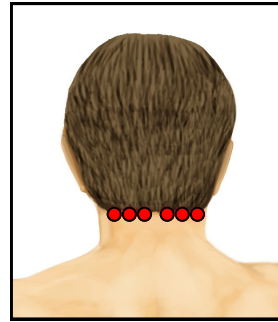


- 8 **Étirement du pied gauche - La main gauche soutient la cheville gauche puis avec la main droite tenez vos orteils et étirez les vers vous**

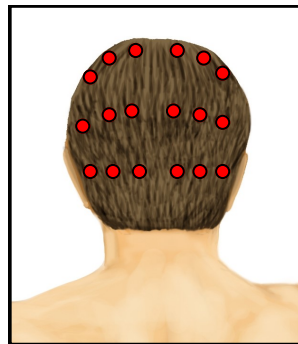


- 9 **Changez de côté et commencez à traiter le côté droit (exercices 3-8). Changez de main, terminez le côté droit et passez à l'étape suivante (numéro 10)**

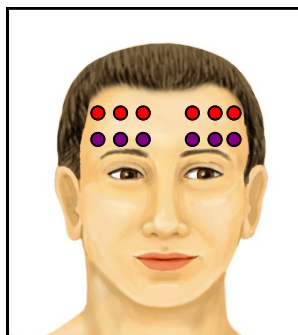
- 10 **Base du crâne - Appuyez avec vos pouces sur 3 points à partir du centre vers les oreilles (les 2 côtés en même temps)**
Remarque - n'appuyez pas sur les vertèbres cervicales!



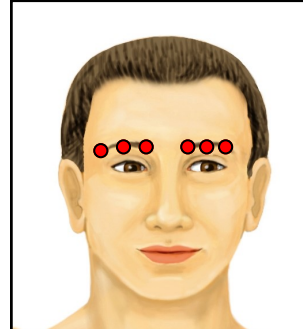
- 11 **Tête - Appuyez avec les majeurs sur les 3 points à partir du centre de la tête vers les oreilles (aidez-vous des autres doigts pour un meilleur appui) sur les zones suivantes: Arrière de la tête, milieu de la tête et sur le haut de la tête (les 2 côtés en même temps)**



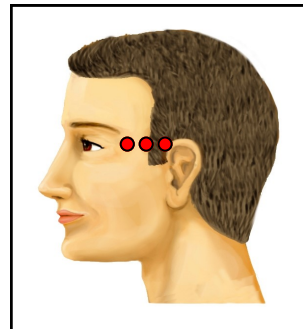
- 12 **Front - Appuyez avec l'index et les autres doigts (sauf pouce)**
Ligne supérieure: 3 points du centre vers les tempes (les 2 côtés en même temps)
Ligne inférieure: 3 points du centre vers les tempes (les 2 côtés en même temps)



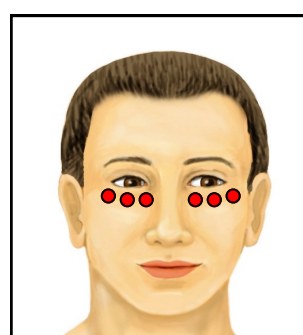
- 13 **Sourcils - Appuyez avec vos pouces sur 3 points, du centre vers les tempes (les 2 côtés en même temps). Vos mains en forme de « C », les autres doigts placés au niveau du front**



- 14 **Tempes -**
A. Appuyez avec vos pouces sur 3 points de l'œil vers l'oreille (les 2 côtés en même temps)
B. Choisissez le point le plus sensible et appuyez dessus pendant 6 secondes (les 2 côtés en même temps)

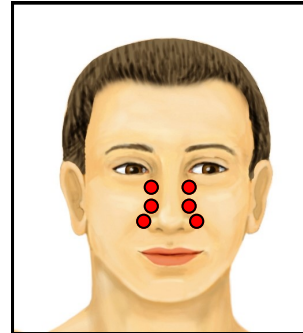


- 15 **Partie inférieure des yeux - Appuyez avec les 2ème, 3ème et 4ème doigts sur 3 points, du centre vers les tempes (les 2 côtés en même temps)**



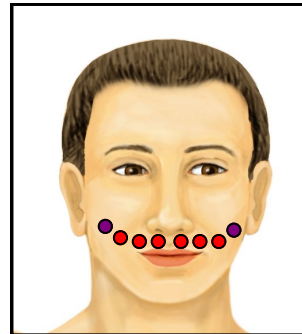
● 16

Le long du nez - Appuyez avec l'index et le majeur sur 3 points, depuis la base des yeux en descendant vers les gencives (les 2 côtés en même temps)



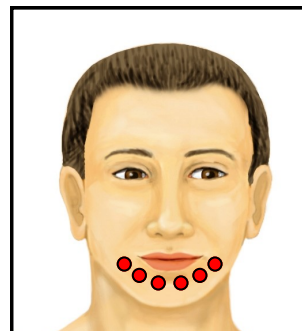
● 17

**Gencives supérieures - Appuyez avec 3 doigts (2-3-4) sur 4 points du centre (sous le nez) vers les oreilles.
Au 4ème point (sous pommette), restez 3-4 secondes (les 2 côtés en même temps)**



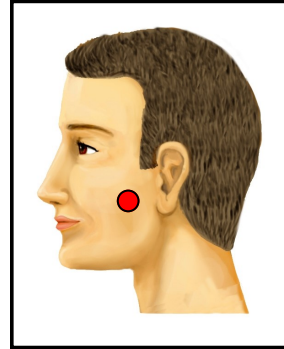
● 18

Gencives inférieures - Appuyez avec 3 doigts (2-3-4) sur 3 points du centre vers les oreilles (les 2 côtés en même temps)



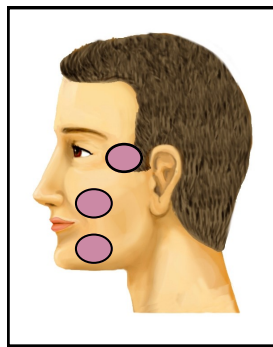
●19

Le point de rencontre des mâchoires - Appuyez avec le majeur sur ce point, 4-5 secondes (les 2 côtés en même temps)



●20

Mouvement rotatif - Tournez avec 3 doigts (2-3-4) trois fois sur: Les gencives inférieures, les gencives supérieures et les tempes (les 2 côtés en même temps)



●21

Lissez doucement le long de votre visage avec vos paumes, du front vers le menton



● 22

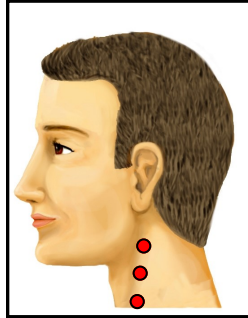
Le cou et la nuque

1. Face avant du cou, côté gauche - Appuyez avec le pouce gauche les 3 points, de haut en bas

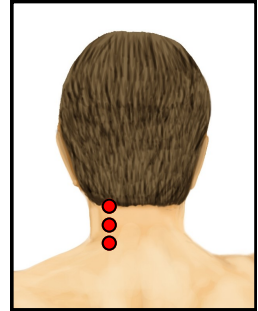
2. Sur la nuque, côté gauche - Appuyez avec le pouce gauche les 3 points, de haut en bas

Répétez les étapes 1 et 2 sur le côté droit avec le pouce droit

1



2



● 23

Étirements du cou

Sur le côté (oreille vers épaule), côté gauche et côté droit, 3 secondes de chaque côté

Bas (menton vers la poitrine) pendant 3 secondes

Tourner la tête de côté, en vous aidant de vos doigts, côté gauche et côté droit, 3 secondes de chaque côté

En arrière, avec les doigts sur le menton, 3 secondes

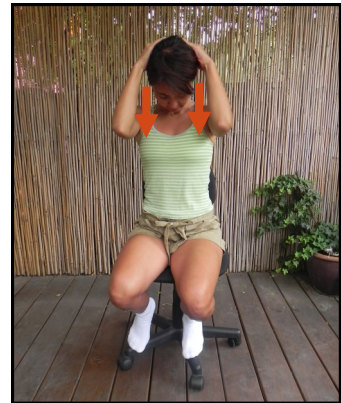
1



2



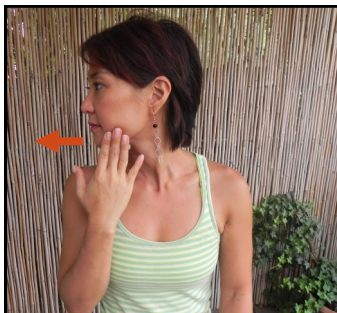
3



4



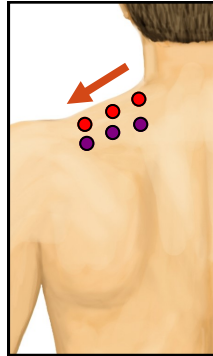
5



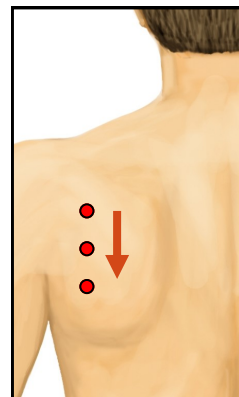
6



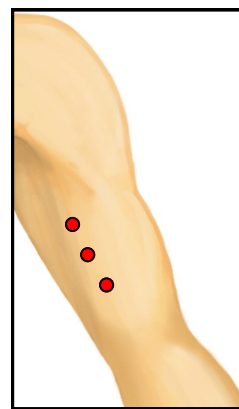
● 24

Épaule gauche, 2 lignes, du cou vers l'épaule**Ligne supérieure: Appuyez avec les doigts de la main droite, 3 points, la main gauche maintien le coude droit****Ligne inférieure: Appuyez avec les doigts de la main droite, 3 points, la main gauche maintien le coude droit**

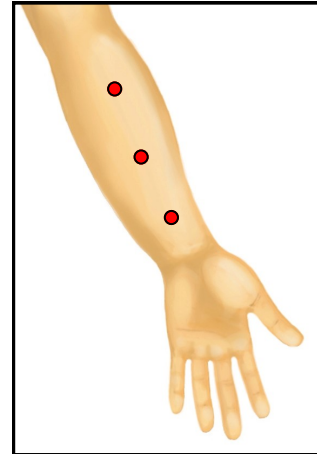
● 25

Omoplate gauche - Appuyez avec les doigts de la main droite, 3 points, de haut en bas, avec la main gauche sur l'épaule droite

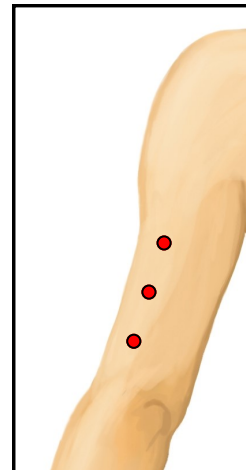
● 26

Haut du bras gauche - Appuyez avec le pouce droit, 3 points sur la face interne du bras, en descendant vers le coude

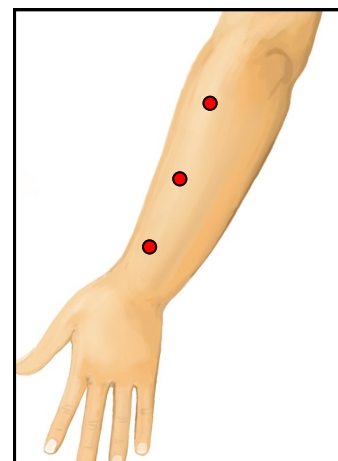
- 27 Avant-bras gauche - Appuyez avec le pouce droit, 3 points sur la face interne en dessous du coude jusqu'au poignet



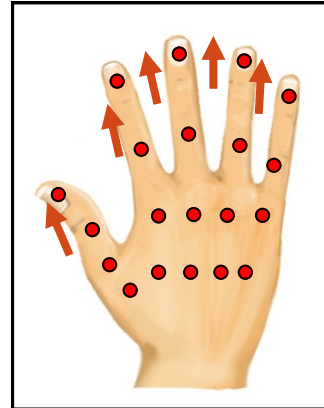
- 28 Haut du bras gauche - Appuyez avec le pouce droit, 3 points sur la face externe du bras, de l'épaule vers le coude



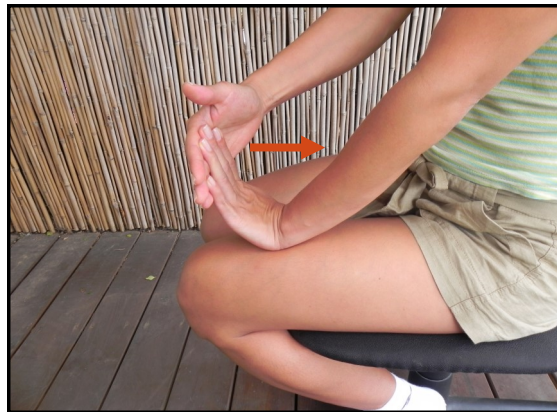
- 29 Avant-bras gauche - Appuyez avec le pouce droit, 3 points sur la face externe en dessous du coude jusqu'au poignet



- **30** Doigts de la main gauche - Appuyez avec le pouce et l'index (pression type pince) sur 4 points jusqu'à l'ongle, sur les 5 doigts en commençant par l'auriculaire et en terminant par le pouce

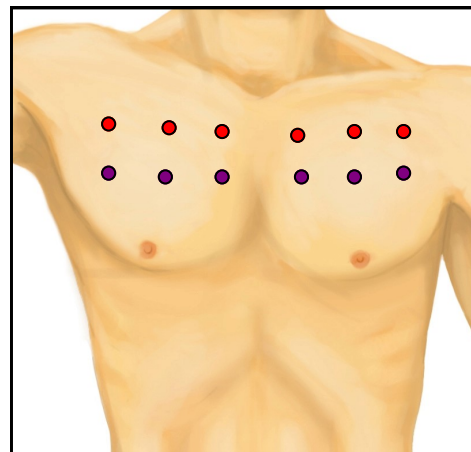


- **31** Étirement de la main gauche – avec la main droite, fléchissez les doigts de la main gauche (vers le coude)

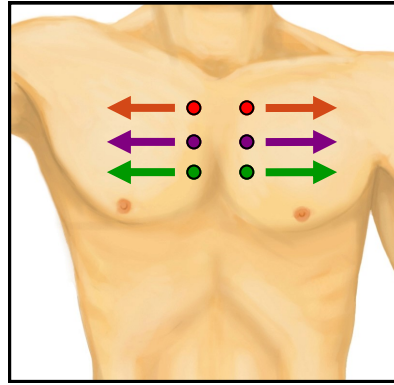
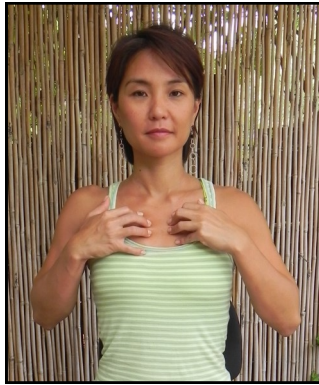


Répétez les étapes 24 à 31 sur le côté droit en vous servant des doigts de la main gauche puis passez à l'étape 32

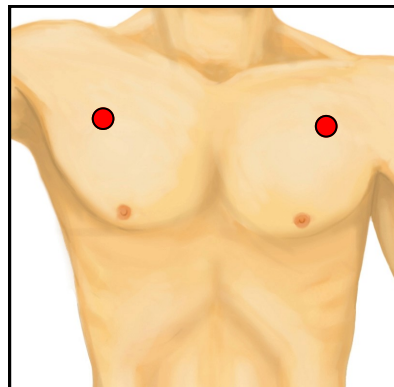
- **32** Poitrine - 2 lignes
Ligne supérieure: appuyez avec l'index et les autres doigts sur les 3 points depuis le centre vers le côté (les 2 côtés en même temps)
Ligne inférieure: répétez sur la ligne inférieure de la même manière que la ligne supérieure



- 33 **Étirement de la poitrine - Ouvrez et étirez la poitrine sur les côtés, avec tous les doigts, sur 3 zones, les deux côtés en même temps, en commençant par les points supérieurs**



- 34 **Poitrine - Appuyez avec vos pouces, 1 point sur la poitrine pendant 6 secondes (les 2 côtés en même temps)**



- 35 **Faites tourner vos paumes de mains sur votre abdomen 3 fois, puis mettez les deux paumes sur le bas-ventre et prenez 6 respirations profondes (inspirations-expirations), inspirez par le nez et expirez par la bouche**



Fin du Seiki Shiatsu en Auto traitement