

Seiki Shiatsu

Selbstbehandlung

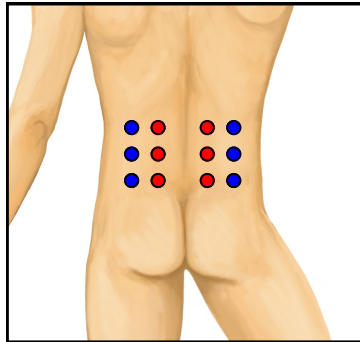
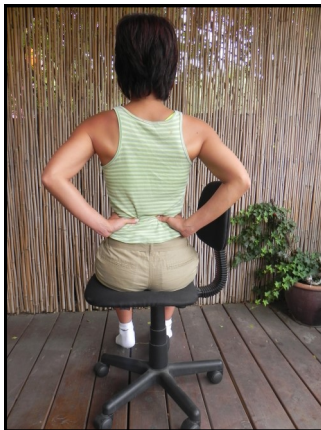


Behandle dich selber und verbinde dich mit deiner inneren Heilenergie

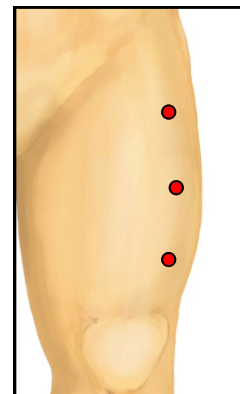
- 1 **Lege beide Handflächen auf den Bauch (Hara) und atme 6 Mal tief ein.
(Atme durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus).**



- 2 **Unterer Rücken: Drücke mit beiden Daumen auf den unteren Rücken.**
Erste Linie: Direkt neben der Wirbelsäule. 3 Punkte. Von oben nach unten.
 (beide Seiten gleichzeitig)
Zweite Linie: Weiter weg von der Wirbelsäule. 3 Punkte. Von oben nach unten.
 (beide Seiten gleichzeitig).

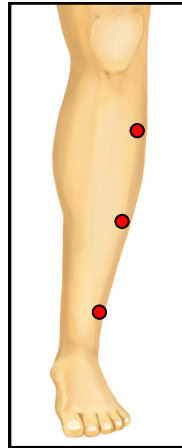


- 3 **Linker Oberschenkel** Unterstütze den rechten Oberschenkel mit der rechten Handfläche. Drücke mit der linken Handfläche 3 Punkte auf der Aussenseite des linken Oberschenkels. (Von oben nach unten).



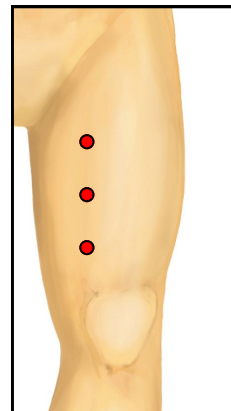
●4

Linker Unterschenkel Unterstütze den rechten Oberschenkel mit der rechten Handfläche. Drücke mit dem linken Daumen 3 Punkte auf der Aussenseite des linken Unterschenkels (von oben nach unten).



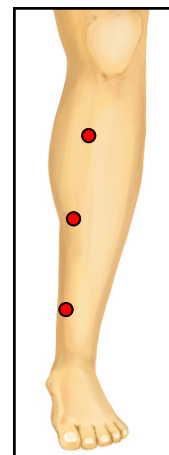
●5

Linker Oberschenkel Unterstütze den rechten Oberschenkel mit der linken Handfläche. Drücke mit dem linken Daumen 3 Punkte auf der Innenseite des linken Oberschenkels (von oben nach unten)



●6

Linker Unterschenkel Unterstütze den linken Knöchel mit der rechten Hand. Drücke mit dem linken Daumen 3 Punkte auf der Innenseite des linken Unterschenkels (von oben nach unten).



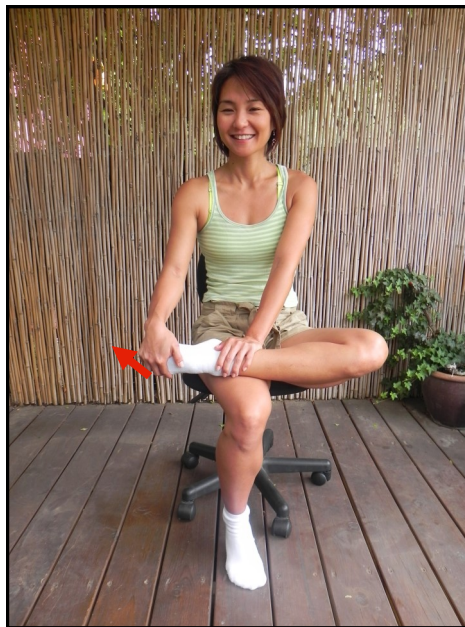
● 7

Linker Fuss Drücke mit beiden Daumen 3 Punkte auf der Mittellinie der Fusssohle (von der Ferse Richtung Zehen).



● 8

Dehnung des linken Fusses Die linke Hand unterstützt den linken Knöchel, die rechte Hand greift die Zehen und dehnt sie in deine Richtung.



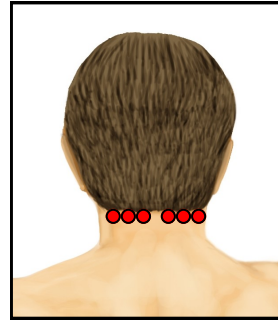
● 9

Behandle nun die rechte Seite mit der anderen Hand (Übungen 3 – 8). Wenn du damit fertig bist, gehe weiter zur Übung 10.

● 10

Schädelbasis Drücke mit beiden Daumen auf 3 Punkten. Von der Mitte in Richtung der Ohren (beide Seiten gleichzeitig)

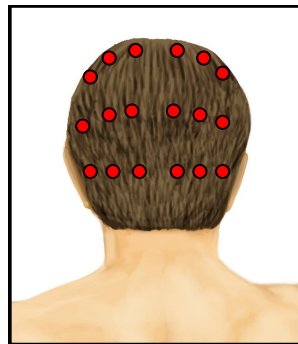
Anmerkung: Bitte drücke nicht auf die Halswirbel!



● 11

Kopf Drücke mit beiden Mittelfingern 3 Punkte von der Mitte des Kopfes in Richtung der Ohren (unterstütze mit den anderen 4 Fingern) auf folgenden Zonen:

Hinterkopf, Mitte des Kopfes und vom Scheitel (beide Seiten gleichzeitig).

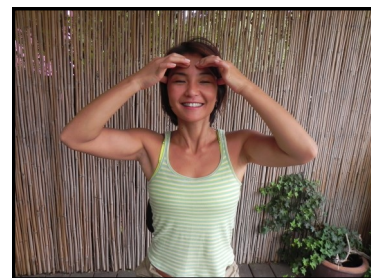
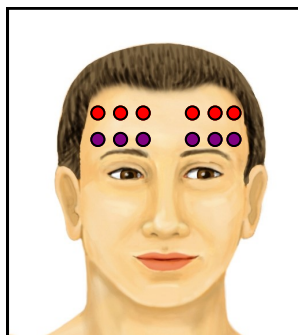


● 12

Stirn Drücke mit dem Zeige- und Mittelfinger

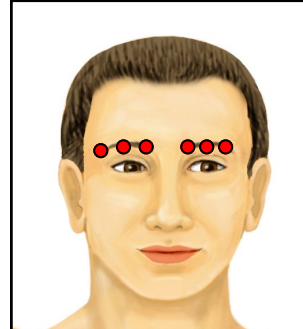
Obere Linie: 3 Punkte, von der Mitte in Richtung der Schläfen (beide Seiten gleichzeitig)

Untere Linie: 3 Punkte, von der Mitte in Richtung der Schläfen (beide Seiten gleichzeitig).



● 13

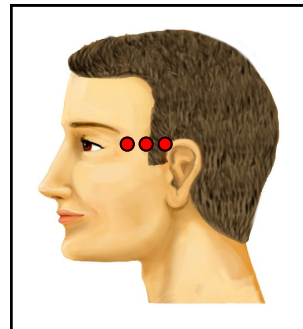
Augenbrauen Drücke mit den Daumen auf 3 Punkte, von der Mitte in Richtung der Schläfen (beide Seiten gleichzeitig). Die anderen Finger ruhen auf den Schläfen.



● 14

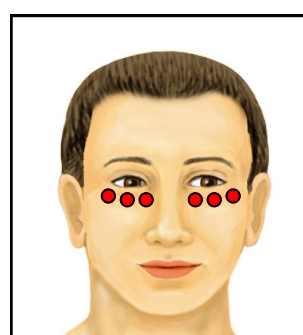
Schläfen

- A. Drücke mit den Daumen auf 3 Punkte, von den Augen in Richtung der Ohren (beide Seiten gleichzeitig)
- B. Wähle den empfindlichsten Punkt und drücke ihn für 6 Sekunden (beide Seiten gleichzeitig).



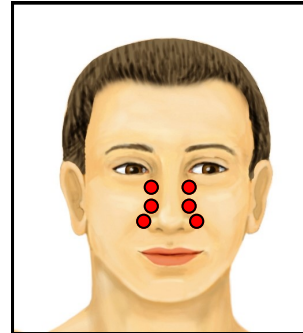
● 15

Unter den Augen Drücke mit dem Zeige-, Mittel- und Ringfinger auf 3 Punkte. Von der Mitte in Richtung der Schläfen (beide Seiten gleichzeitig).



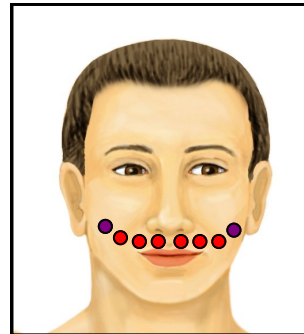
● 16

Neben der Nase Drücke mit dem Zeige- und Mittelfinger auf 3 Punkte. Von den Augen in Richtung des Zahnfleisches (beide Seiten gleichzeitig).



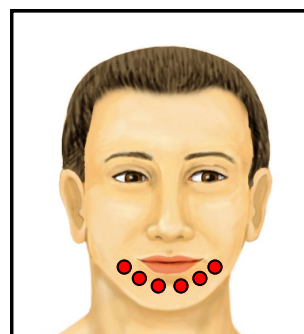
● 17

Oberes Zahnfleisch Drücke mit 3 Fingern (Zeige, Mittel und Ringfinger) auf 4 Punkten Von der Mitte in Richtung der Ohren. Bleibe auf dem 4. Punkt 3 – 4 Sekunden (beide Seiten gleichzeitig).



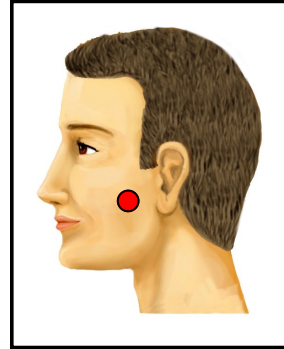
● 18

Unteres Zahnfleisch Drücke mit 3 Fingern (Zeige-, Mittel- und Ringfinger.) auf 4 Punkten Von der Mitte in Richtung der Ohren.



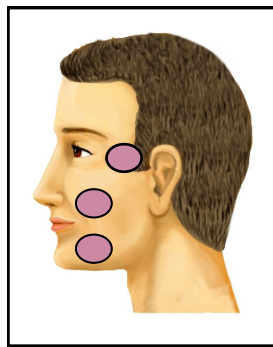
●19

Treffpunkt von Ober- und Unterkiefer Drücke mit dem Mittelfinger 4 – 5 Sekunden auf einen Punkt (beide Seiten gleichzeitig).



●20

Kreisende Bewegungen Kreise mit 3 Fingern (Zeige-, Mittel-, und Ringfinger) 3 Mal auf: dem unteren Zahnfleisch, oberen Zahnfleisch und den Schläfen (beide Seiten gleichzeitig).



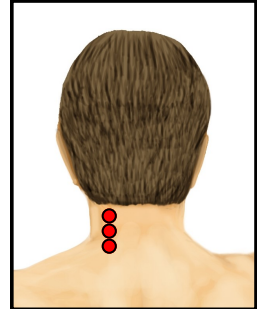
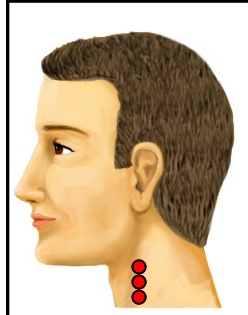
●21

Streiche sanft mit beiden Handflächen von der Stirn zum Kinn.



● 22

1. Linke Nacken Vorderseite Drücke mit dem Daumen 3 Punkte (von oben nach unten)
 2. Linke Nacken Rückseite Drücke mit dem Daumen 3 Punkte (von oben nach unten)
Wiederhole die Schritte 1 & 2 auf der rechten Seite mit dem rechten Daumen.



● 23

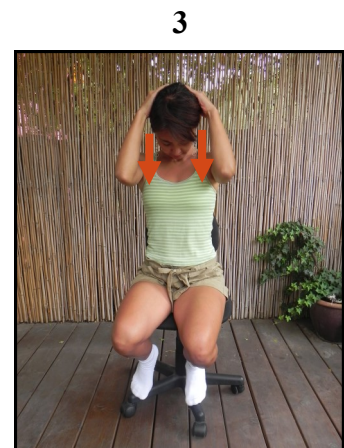
Nackendehnung

Zur Seite – (Ohr zur Schulter). Zuerst zur linken Seite, danach nach rechts je 3 Sekunden

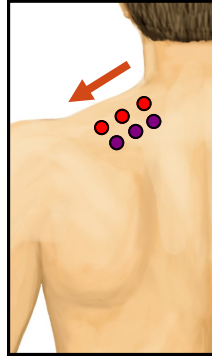
Nach vorne – (Kinn zur Brust). 3 Sekunden

Gesicht zur Seite – Mit den Fingern. Zuerst nach links, danach nach rechts. 3 Sekunden

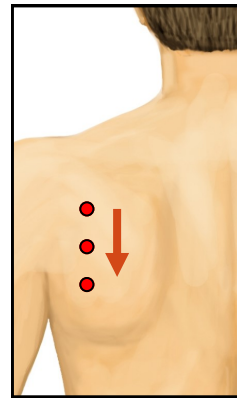
Nach hinten – Mit den Fingern auf dem Kinn. 3 Sekunden.



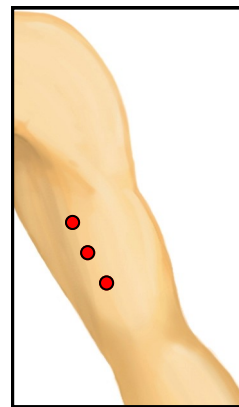
● 24

Linke Schulter - 2 Linien, vom Nacken Richtung Schulter**Obere Linie:** Drücke mit dem rechten Mittelfinger 3 Punkte. Die linke Hand schiebt den Ellenbogen.**Untere Linie:** Drücke mit dem rechten Mittelfinger 3 Punkte. Die linke Hand schiebt den Ellenbogen.

● 25

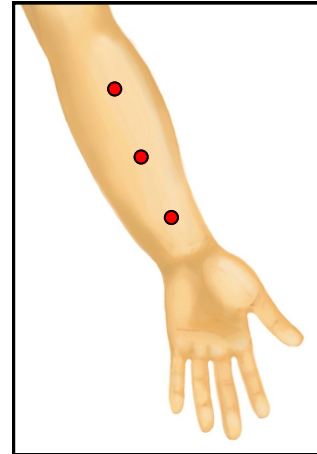
Linkes Schulterblatt Drücke mit dem rechten Mittelfinger 3 Punkte von oben nach unten, die linke Hand liegt auf der rechten Schulter.

● 26

Linker Oberarm Drücke mit dem rechten Daumen 3 Punkte auf der Innenseite des Oberarms in Richtung des Ellbogens.

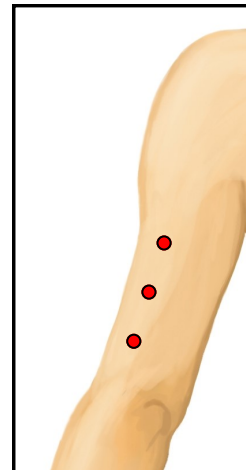
● 27

Linker Unterarm Drücke mit dem rechten Daumen 3 Punkte auf der Innenseite des Unterarms. Von unterhalb des Ellenbogens Richtung Hand.



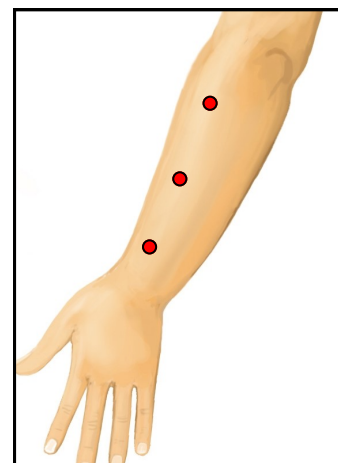
● 28

Linker Oberarm Drücke mit dem rechten Daumen 3 Punkte auf der Aussenseite des Oberarms. Von der Schulter Richtung Ellenbogen.



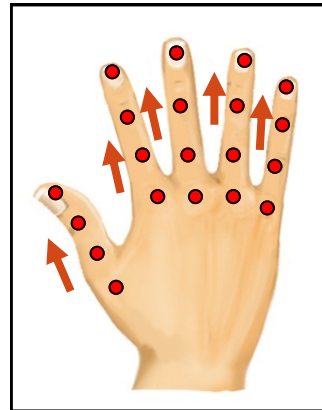
● 29

Linker Unterarm Drücke mit dem rechten Daumen 3 Punkte auf der Aussenseite des Unterarms. Von unterhalb des Ellenbogens Richtung Hand.



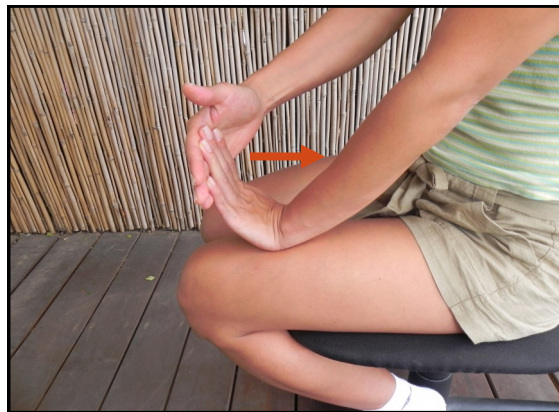
● 30

Finger der linken Hand Drücke mit dem Daumen und Zeigefinger (Clip Bewegung) auf allen Fingern auf 4 Punkte in Richtung Fingernagel (beginnend beim kleinen Finger, endend beim Daumen).



● 31

Dehnung der linken Hand Mit der rechten Hand Richtung Ellenbogen dehnen.



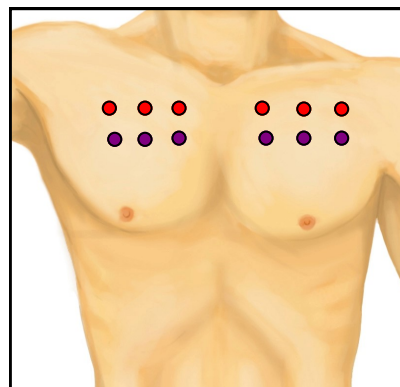
Wiederhole die Schritte 24 bis 31 auf der rechten Seite und benutze die andere Hand. Fahre danach bei Schritt 32 weiter.

● 32

Brust – 2 Linien

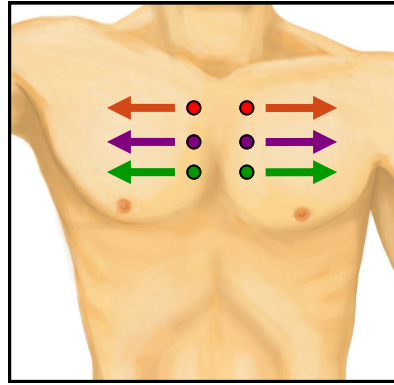
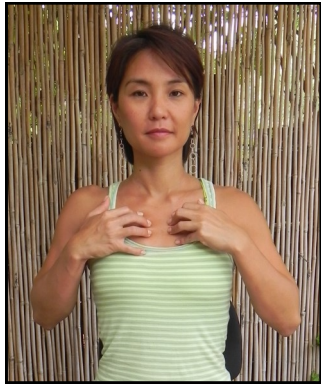
Obere Linie: Drücke mit dem Zeige und Mittelfinger auf 3 Punkte. Von der Mitte zur Seite (beide Seiten gleichzeitig).

Untere Linie: Wiederhole dasselbe auf der unteren Linie.



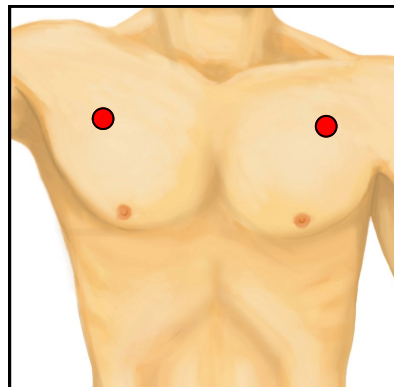
● 33

Dehnung der Brust Öffne und dehne die Brust mit allen Fingern zur Seite. 3 Zonen. Beide Seiten gleichzeitig (beginne von oben).



● 34

Brust Drücke mit beiden Daumen auf einen Punkt auf der Brust für 6 Sekunden (beide Seiten gleichzeitig).



● 35

Kreise mit beiden Handflächen 3 Mal auf dem Bauch.
Lege beide Hände auf den Unterbauch.
Nimm 6 tiefe Atemzüge.
 (Atme zur Nase ein und durch den Mund wieder aus).



Ende der Seiki Shiatsu Selbstbehandlung