

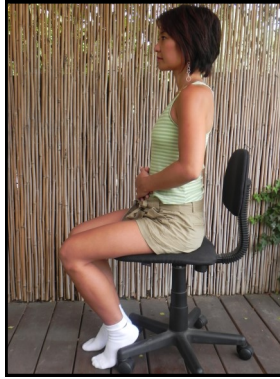
Seiki Shiatsu κάντε το μόνοι σας



Φροντίστε τον εαυτό σας και συνδεθείτε με την εσωτερική θεραπευτική ενέργεια σας

● 1

Τοποθετείστε και τις δύο παλάμες στην κοιλιά (Hara) και πάρτε 6 βαθιές αναπνοές, (Εισπνοή από τη μύτη και εκπνοή από το στόμα)

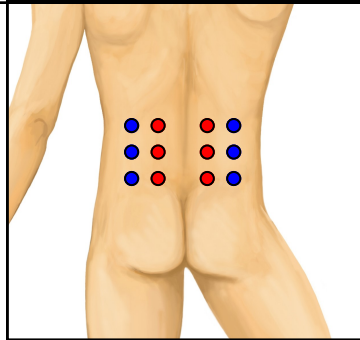
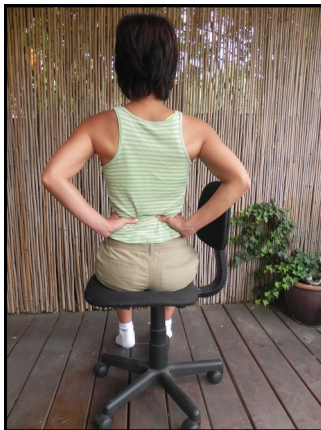


● 2

Μέση - Πιέστε και με τους δύο αντίχειρες στην μέση

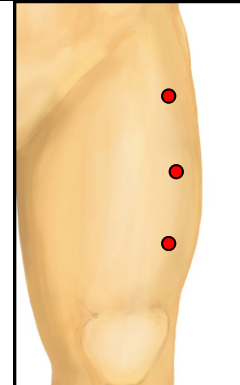
Πρώτη γραμμή: Δίπλα στη σπονδυλική στήλη, 3 σημεία, από πάνω προς τα κάτω (και οι 2 πλευρές μαζί)

Δεύτερη γραμμή: Μακριά από τη σπονδυλική στήλη, 3 σημεία, από πάνω προς τα κάτω (και οι 2 πλευρές μαζί)



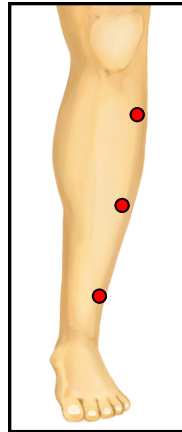
● 3

Επάνω μέρος αριστερού ποδιού (μηρός) - Υποστηρίξτε το επάνω μέρος του δεξιού ποδιού με τη δεξιά παλάμη, πιέστε 3 σημεία στην εξωτερική πλευρά του άνω μέρους του αριστερού ποδιού με την αριστερή παλάμη (από πάνω προς τα κάτω)



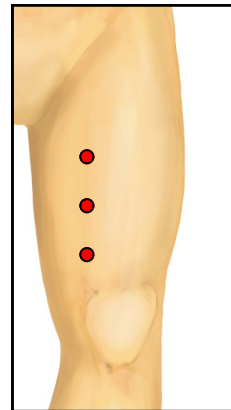
● 4

Κάτω μέρος αριστερού ποδιού (κνήμη) - Υποστηρίξτε το επάνω μέρος του δεξιού ποδιού με τη δεξιά παλάμη, πιέστε 3 σημεία στην εξωτερική πλευρά του κάτω μέρους του αριστερού ποδιού με τον αριστερό αντίχειρα (από πάνω προς τα κάτω)



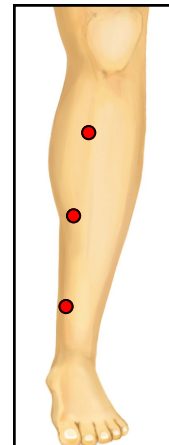
● 5

Επάνω μέρος αριστερού ποδιού (μηρός) - Υποστηρίξτε το επάνω μέρος του δεξιού ποδιού με τη δεξιά παλάμη, πιέστε 3 σημεία στην εσωτερική πλευρά του άνω μέρους του αριστερού ποδιού με τον αριστερό αντίχειρα (από πάνω προς τα κάτω)



● 6

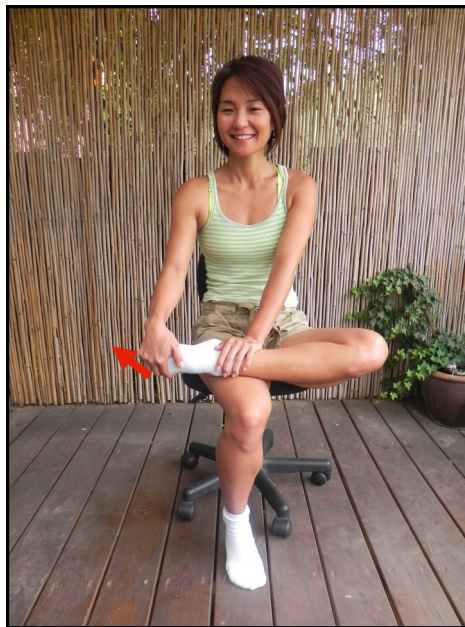
Κάτω μέρος αριστερού ποδιού (κνήμη) - Υποστηρίξτε τον αριστερό αστράγαλο με το δεξί χέρι, πιέστε 3 σημεία στην εσωτερική πλευρά του κάτω μέρους του αριστερού ποδιού με τον αριστερό αντίχειρα (από πάνω προς τα κάτω)



- 7 Αριστερό πέλμα - Πιέστε και με τους 2 αντίχειρες, 3 σημεία στη μεσαία γραμμή του πέλματος, από τη φτέρνα έως τα δάκτυλα των ποδιών



- 8 Τεντώνοντας το αριστερό πέλμα – Το αριστερό χέρι υποστηρίζει τον αριστερό αστράγαλο, το δεξί χέρι κρατάει και τεντώνει τα δάκτυλα προς το μέρος σας

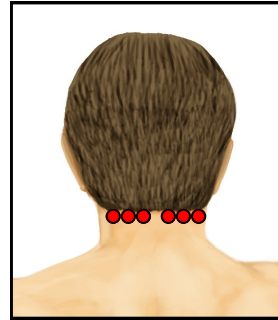


- 9 Αλλάζτε πλευρά και κάνετε τα ίδια στη δεξιά πλευρά (ασκήσεις 3-8),
Αλλάζτε τα χέρια, ολοκληρώστε τη δεξιά πλευρά και προχωρήστε στο επόμενο βήμα (Αριθμός 10)

● 10

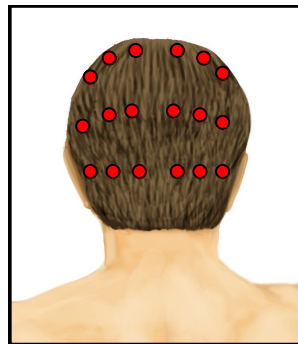
Βάση του κρανίου - Πιέστε και με τους δύο αντίχειρες σε 3 σημεία, από το κέντρο προς τα αυτιά (και οι δύο πλευρές μαζί)

Παρατήρηση - Παρακαλούμε, μην πιέζετε πάνω στους Αυχενικούς σπόνδυλους!



● 11

Κεφάλι - Πιέστε με τα δύο μεσαία δάκτυλα σε 3 σημεία, από το κέντρο του κεφαλιού προς τα αυτιά (υποστηρίξτε με τα 4 δάκτυλα) στις ακόλουθες περιοχές: Πίσω και κάτω μέρος του κεφαλιού, στην μέση του κεφαλιού και στο άνω μέρος του κεφαλιού (και οι δύο πλευρές μαζί)

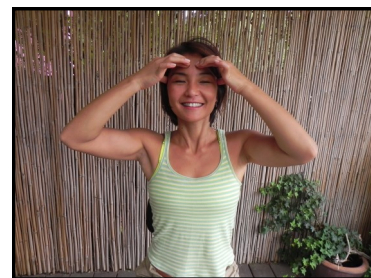
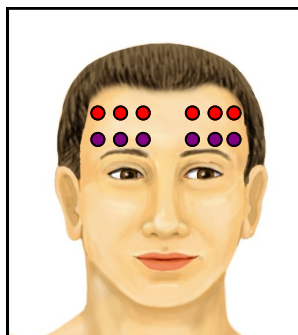


● 12

Μέτωπο - Πιέστε με τον δείκτη & το μεσαίο δάκτυλο,

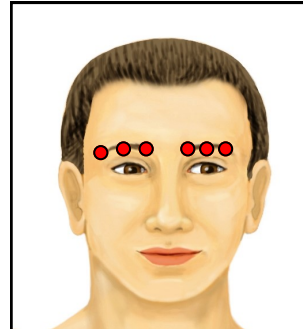
Πάνω γραμμή: 3 σημεία, από το κέντρο προς τους κροτάφους (και οι δύο πλευρές μαζί)

Κάτω γραμμή: 3 σημεία, από το κέντρο προς τους κροτάφους (και οι δύο πλευρές μαζί)



● 13

Φρύδια - Πιέστε με τους αντίχειρες σε 3 σημεία, από το κέντρο προς τους κροτάφους (και οι δύο πλευρές μαζί), Τα άλλα δάχτυλα τοποθετούνται στους κροτάφους

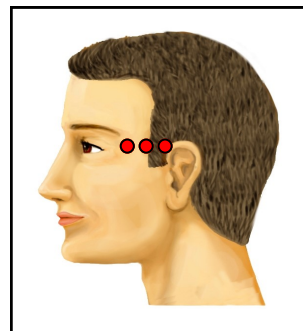


● 14

Κρόταφοι -

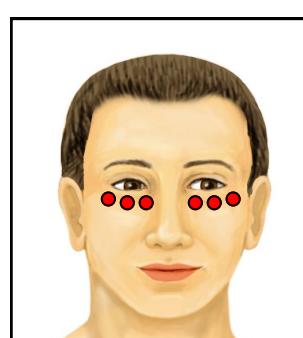
A. Πιέστε με τους αντίχειρες σε 3 σημεία, από το μάτι προς το αυτί (και οι 2 πλευρές μαζί),

B. Επιλέξτε το πιο ευαίσθητο σημείο και πιέστε για 6 δευτερόλεπτα (και οι δύο πλευρές μαζί)



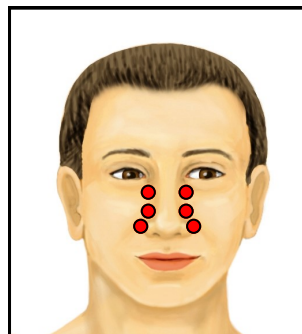
● 15

Κάτω μέρος των ματιών - Πιέστε με το 2ο, 3ο και 4ο δάκτυλο σε 3 σημεία, από το κέντρο προς τους κροτάφους (και οι δύο πλευρές μαζί)



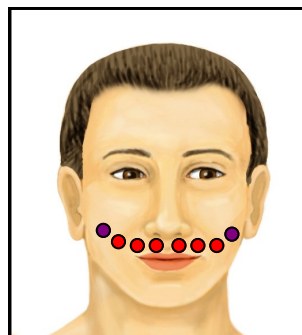
●16

Δίπλα στη μύτη - Πιέστε με το δείκτη και το μεσαίο δάκτυλο σε 3 σημεία, από τα μάτια προς τα ούλα (και οι δύο πλευρές μαζί)



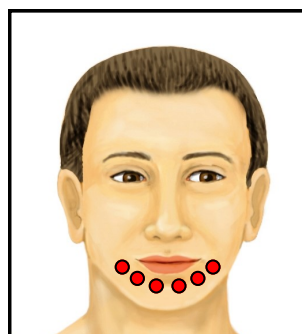
●17

Άνω γνάθος - Πιέστε με 3 δάχτυλα (2,3,4) σε 4 σημεία από το κέντρο προς τα αυτιά,
Στο 4ο σημείο μένετε για 3-4 δευτερόλεπτα (και οι δύο πλευρές μαζί)



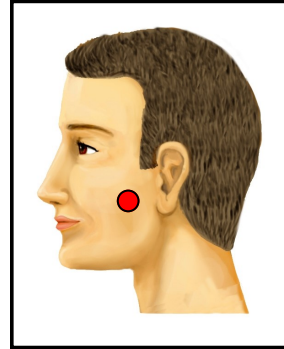
●18

Κάτω γνάθος - Πιέστε με 3 δάχτυλα (2,3,4) σε 3 σημεία από το κέντρο προς τα αυτιά (και οι δύο πλευρές μαζί)



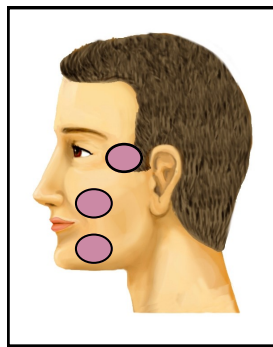
●19

Σημείο συνάντησης των γνάθων - Πιέστε με τα μεσαία δάχτυλα σε 1 σημείο, για 4-5 δευτερόλεπτα (και οι δύο πλευρές μαζί)



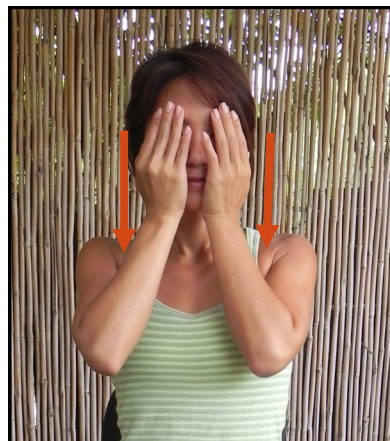
●20

Περιστροφική κίνηση - Περιστρέψτε με 3 δάχτυλα (2,3,4), τρεις φορές σε: Κάτω γνάθο, άνω γνάθο και κροτάφους (και οι δύο πλευρές μαζί)



●21

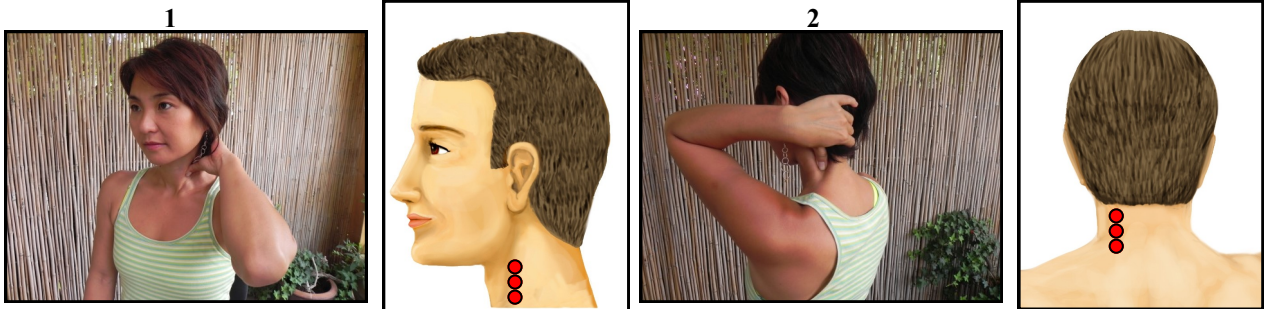
Απαλό «βούρτσισμα» με τις 2 παλάμες κατά μήκος του προσώπου, από το μέτωπο προς το πηγούνι



● 22

1. Αριστερή πρόσθια πλευρά του λαιμού - Πιέστε με τον αντίχειρα, 3 σημεία από πάνω προς τα κάτω
2. Αριστερή πίσω πλευρά του λαιμού (αυχένας) - Πιέστε με τον αντίχειρα, 3 σημεία από πάνω προς τα κάτω

Επαναλάβετε τα βήματα 1 & 2 στη δεξιά πλευρά με το δεξί αντίχειρα



Τεντώνοντας το λαιμό

● 23

Πλάι - (αντί προς τον ώμο), Αριστερή πλευρά και μετά δεξιά πλευρά, 3 δευτερόλεπτα σε καθεμία

Κάτω - (Πηγούνι προς το στήθος), 3 δευτερόλεπτα

Πρόσωπο προς το πλάι - Με τα δάχτυλα, Αριστερή πλευρά και μετά δεξιά πλευρά, 3 δευτερόλεπτα η καθεμία

Πίσω - Με τα δάχτυλα στο πηγούνι, 3 δευτερόλεπτα

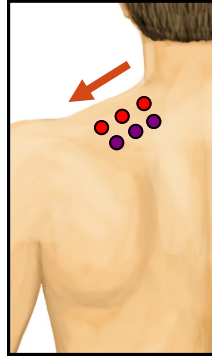


●24

Αριστερός ώμος - 2 γραμμές, από το λαιμό προς τον ώμο

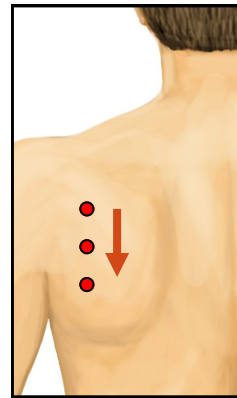
Πάνω γραμμή: Πιέστε με το δεξί μεσαίο δάκτυλο, 3 σημεία, το αριστερό χέρι σπρώχνει τον αγκώνα

Κάτω γραμμή: Πιέστε με το δεξί μεσαίο δάκτυλο, 3 σημεία, το αριστερό χέρι σπρώχνει τον αγκώνα



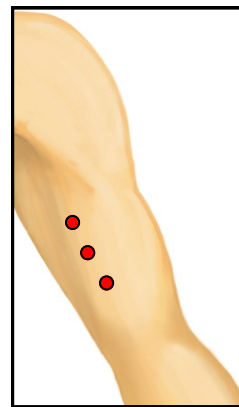
●25

Αριστερή ωμοπλάτη - Πιέστε με το δεξί μεσαίο δάκτυλο, 3 σημεία, από πάνω προς τα κάτω, αριστερό χέρι στον δεξί ώμο



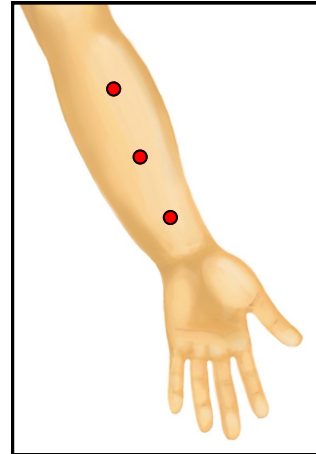
●26

Αριστερό μπράτσο - Πιέστε με τον δεξί αντίχειρα, 3 σημεία στην εσωτερική πλευρά του μπράτσου, από πάνω προς τον αγκώνα



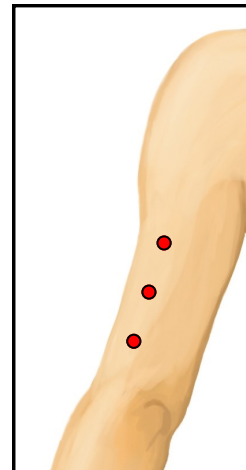
● 27

Αριστερός πήχης - Πιέστε με τον δεξί αντίχειρα, 3 σημεία στην εσωτερική πλευρά του πήχη, κάτω από τον αγκώνα προς την παλάμη



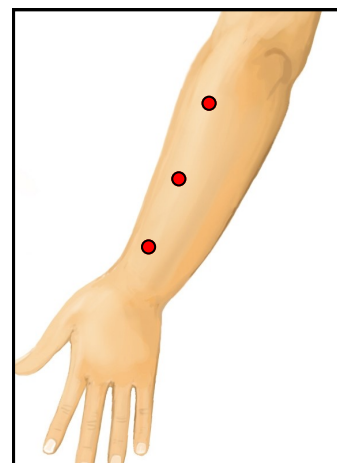
● 28

Αριστερό μπράτσο - Πιέστε με τον δεξί αντίχειρα, 3 σημεία στην εξωτερική πλευρά του μπράτσου, από τον ώμο προς τον αγκώνα



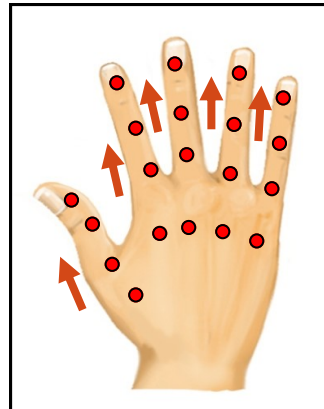
● 29

Αριστερός πήχης - Πιέστε με τον δεξί αντίχειρα, 3 σημεία στην εξωτερική πλευρά του πήχη, κάτω από τον αγκώνα προς την παλάμη



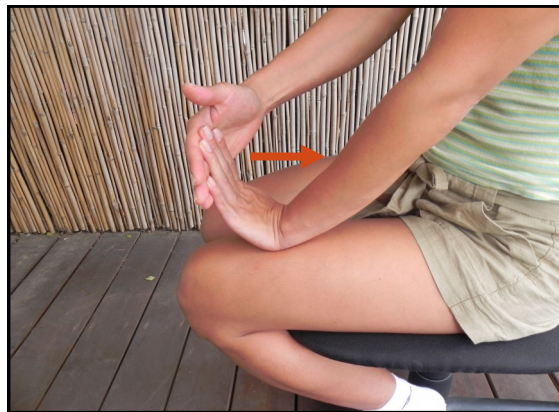
● 30

Δάκτυλα αριστερής παλάμης - Πιέστε με τον αντίχειρα και τον δείκτη (πίεση ταυτόχρονα πάνω και κάτω) σε 4 σημεία, έως το νύχι, 5 δάκτυλα (πρώτα το μικρό και τελευταίο τον αντίχειρα)



● 31

Τεντώνοντας το αριστερό χέρι - Με το δεξί χέρι από πάνω προς τον αγκώνα



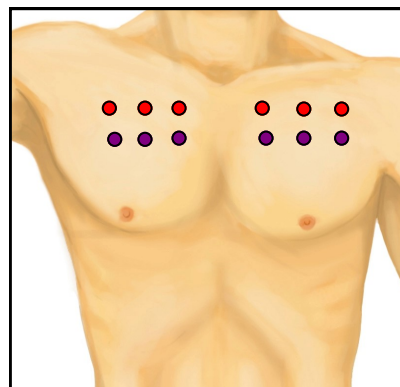
Επαναλάβετε τα βήματα 24 -31 στη δεξιά πλευρά, αλλάξτε τις πλευρές των δακτύλων, συνεχίστε στο βήμα 32

● 32

Στήθος - 2 γραμμές

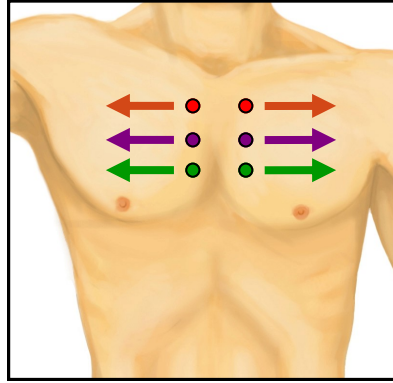
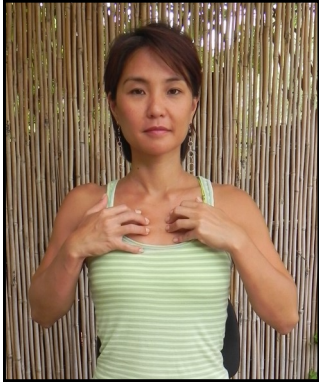
Πάνω γραμμή: Πιέστε με δείκτη και μεσαίο δάκτυλο στα 3 σημεία, από το κέντρο προς το πλάι (και οι δύο πλευρές μαζί)

Κάτω γραμμή: Επαναλάβετε στην κάτω γραμμή το ίδιο με την επάνω γραμμή



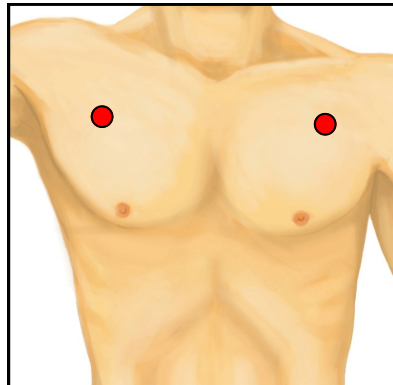
● 33

Τεντώνοντας το στήθος - Ανοίξτε και τεντώστε το στήθος στα πλαϊνά, με όλα τα δάχτυλα, 3 περιοχές, και τις δύο πλευρές ταυτόχρονα (Ξεκινήστε από το πάνω μέρος)



● 34

Στήθος - Πιέστε και με τους δύο αντίχειρες, 1 σημείο στο στήθος για 6 δευτερόλεπτα (και οι δύο πλευρές ταυτόχρονα)



● 35

Περιστροφή στην κοιλιά 3 φορές και με τις 2 παλάμες,
Τοποθετήστε τις δύο παλάμες στην κάτω κοιλιακή χώρα,
Αναπνεύστε βαθιά 6 φορές,
(Εισπνοή από τη μύτη και εκπνοή από το στόμα)



Τέλος του Seiki Shiatsu - αυτοθεραπεία