

סייקי שיאצו

עסה/י זאת

בעצמד



טיפול סייקי שיאצו - טפלי בעצמך והתחבר/י לכוח הריפוי

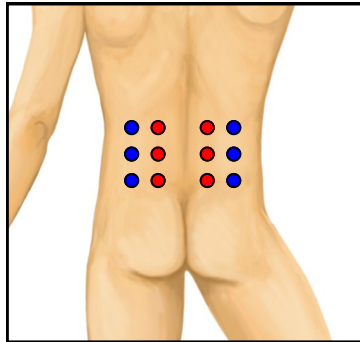
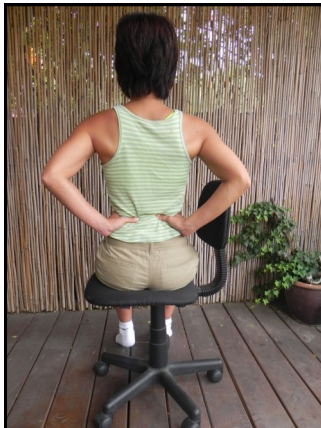
1

להניח את שתי כפות הידיים על הבטן (הרה) ולנשום 6 נשימות עמוקות, (שאיפה מהאף - ונשיפה מהפה)



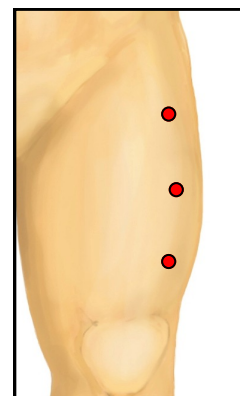
2

גב תחתון - לוחצים עם האגודל לאורך 2 קווים בגב התחתון
קו פנימי: הקרוב לעמוד שידרה, 3 נקודות, מלמעלה למטה (שני הצדדים יחד)
קו חיצוני: הרחוק מעמוד שידרה, 3 נקודות, מלמעלה למטה (שני הצדדים יחד)

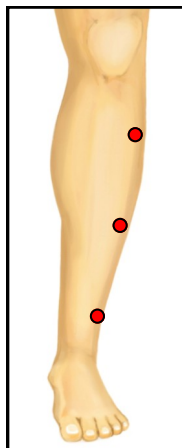


3

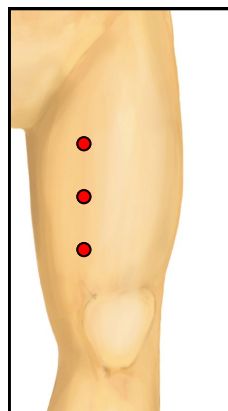
ירך שמאל - מניחים את כף יד ימין על ירך ימין ולוחצים עם כרית כף יד שמאל לאורך צידו החיצוני של ירך שמאל, 3 נקודות, מלמעלה לכיוון הברך



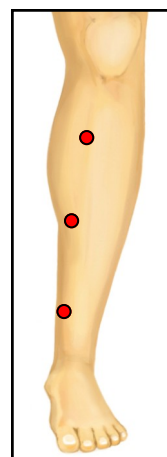
- 4 **שוק שמאל** - מניחים את כף יד ימין על ירך ימין, לוחצים עם אגודל שמאל על צידו החיצוני של שוק שמאל, 3 נקודות, מהברך לכיוון כף הרגל



- 5 **ירך שמאל** - מניחים את כף יד ימין על ירך ימין ולוחצים עם אגודל שמאל על צידו הפנימי של ירך שמאל, 3 נקודות, מלמעלה לכיוון הברך



- 6 **שוק שמאל** - מניחים את כף יד ימין על כף רגל שמאל ולוחצים עם אגודל שמאל על צידו הפנימי של שוק שמאל, 3 נקודות, מהברך לכיוון כף הרגל



- 7 **כף רגל שמאל - לחיצה עם שני אגודלים צמודים, 3 נקודות מסוף העקב לכיוון האצבעות,**



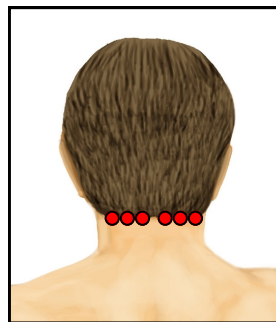
- 8 **מתיחת כף רגל שמאל - יד שמאל מונחת על קרסול שמאל, יד ימין עוטפת את אצבעות הרגל ומותחת אותה אליך פנימה למשך 3 שניות**



- 9 **מחליפים צד ועוברים לטפל בצד ימין (תרגילים 3 עד 8), הידיים מתחלפות, כאשר מסיימים לטפל בשני הצדדים, ממשיכים לתרגיל מספר 10**

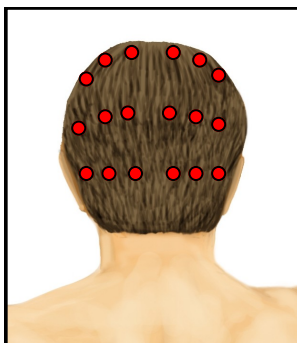
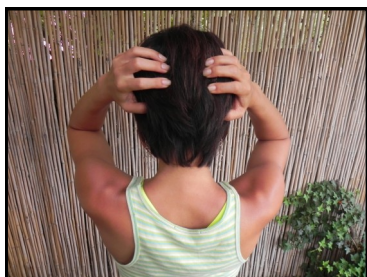
●10

בסיס הגולגולת - לחיצה עם האגודלים על 3 נקודות, מהמרכז לכיוון האוזניים, (שני הצדדים יחד)
הערה - לא ללחוץ על חוליות הצוואר!



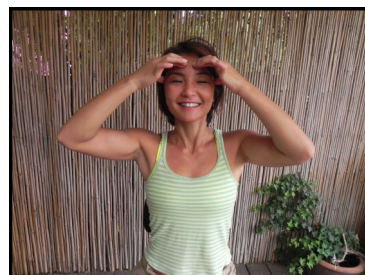
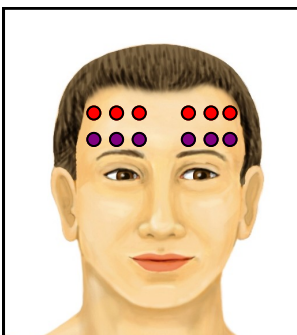
●11

ראש - לחיצה עם האצבע האמצעית על 3 נקודות, ממרכז הראש לכיוון האוזניים (4 האצבעות תומכות), בשלושת האזורים הבאים:
מאחורי הראש, אמצע הראש והחלק העליון של הראש (שני הצדדים יחד)

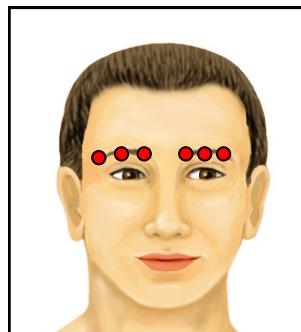


●12

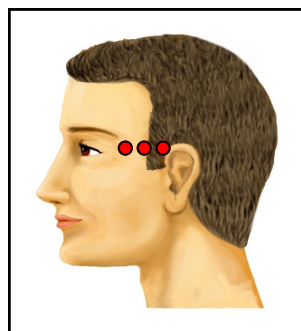
מצח - לחיצה עם האצבע המורה והאצבע אמצעית, קו עליון: לחיצה על 3 נקודות, ממרכז המצח לכיוון הרקות (שני הצדדים יחד)
קו תחתון: ללחוץ על 3 נקודות, ממרכז המצח לכיוון הרקות (שני הצדדים יחד)



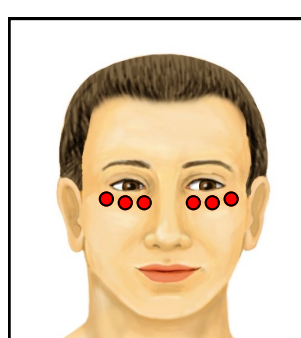
- 13 **גבות** - לחיצה עם האגודל, 3 נקודות, מהמרכז לכיוון הרקה (שני הצדדים יחד)
האצבעות מונחות על הרקה



- 14 **רקות** - לחיצה עם האגודל, 3 נקודות, מהעין לכיוון האוזן (שני הצדדים יחד),
לבחור את הנקודה הרגישה ביותר וללחוץ עליה שוב למשך 6 שניות (שני הצדדים יחד)

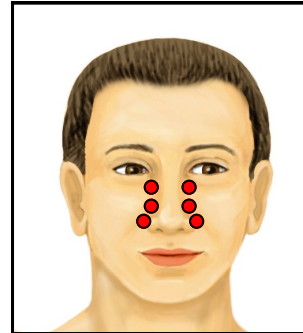


- 15 **בסיס ארובת העין** - לחיצה עם שלוש אצבעות (2,3,4) על שלוש נקודות,
מהאף לכיוון הרקה (שני הצדדים יחד)



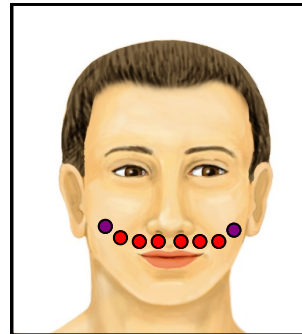
●16

**אָפּ - לחיצה עם האצבע המורה והאצבע האמצעית לצידי האף, מלמעלה למטה,
3 נקודות (שני הצדדים יחד)**



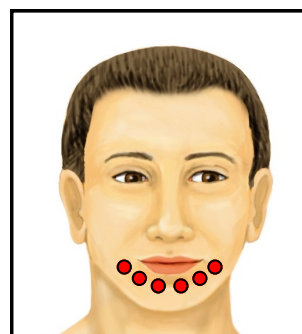
●17

**חניכיים עליונות - לחיצה עם שלוש אצבעות (2,3,4) על 4 נקודות,
מהמרכז לכיוון האוזן ולהישאר בנקודה הרביעית 3-4 שניות,
(שני הצדדים יחד)**



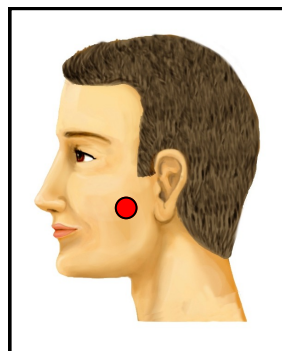
●18

**חניכיים תחתונות - לחיצה עם שלוש אצבעות (2,3,4) על 3 נקודות,
מהמרכז לכיוון האוזן, (שני הצדדים יחד)**



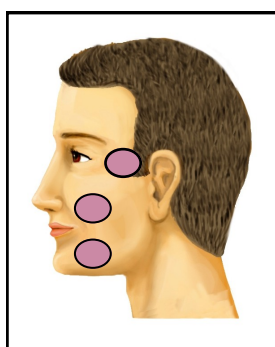
●19

נקודת חיבור הלסתות - לחיצה עם אצבע אמצעית על נקודת החיבור של הלסת העליונה והתחתונה, למשך 4 שניות (שני הצדדים יחד)



●20

רוטציה/תנועה סיבובית - עם שלוש אצבעות (2,3,4) שלושה סיבובים, 1. חניכיים התחתונות, 2. חניכיים עליונות, 3. רקות (2 הצדדים יחד)



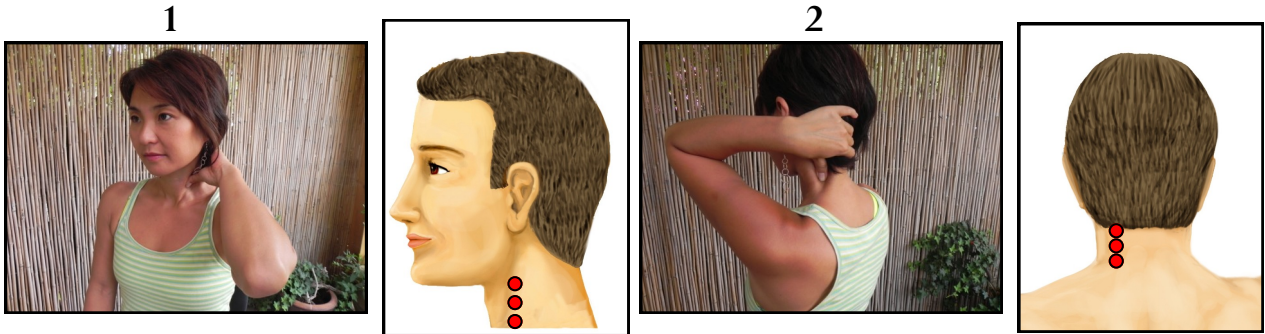
●21

סיום טיפול פנים - להבריש בעדינות את הפנים עם כפות הידיים, מהמצח כלפי מטה



● 22

1. צד שמאל (פנימי) של הצוואר - לחיצה עם אגודל שמאל על 3 נקודות, לכיוון מטה
 2. צד שמאל של העורף - לחיצה עם אגודל שמאל, על 3 נקודות, לכיוון מטה
עוברים לצד ימין ומבצעים את פעולות 1+2 עם אגודל ימין



● 23

מתיחת הצוואר

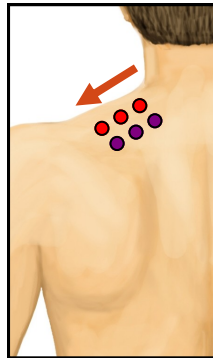
- מתיחה הצידה (אוזן לכתף), צד שמאל ואח"כ צד ימין, 3 שניות בכל צד
מתיחה קדימה (סנטר לכיוון החזה), 3 שניות
מתיחה הצידה עם האצבעות על הסנטר, צד שמאל ואח"כ צד ימין, 3 שניות בכל צד
מתיחת לאחור עם שתי האצבעות על הסנטר, 3 שניות



● 24

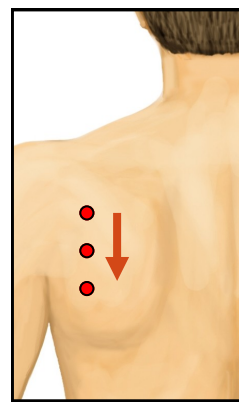
שכמה שמאלית - שני קווים (מהצוואר לכיוון הכתף)

קו עליון: לחיצה עם אצבע אמצעית ביד ימין, שמאל אוחזת את מרפק ימין, 3 נקודות
קו תחתון: לחיצה עם אצבע אמצעית ביד ימין, שמאל אוחזת את מרפק ימין, 3 נקודות



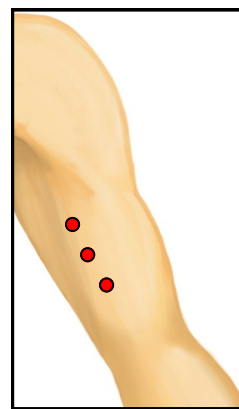
● 25

עצם השכמה השמאלית (סקפולה) - לחיצה עם אצבע אמצעית (יד ימין) על 3 נקודות, יד שמאל מונחת על כתף ימין, מלמעלה לכיוון מטה

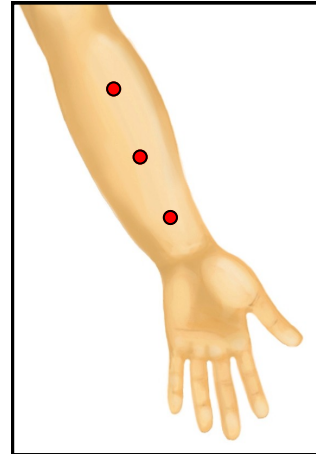


● 26

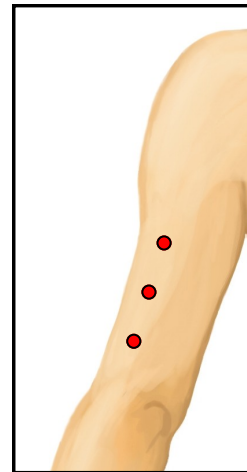
זרוע שמאלית - לחיצה עם אגודל ימין על 3 נקודות בצד הפנימי של הזרוע, מאזור בית השחי לכיוון המרפק



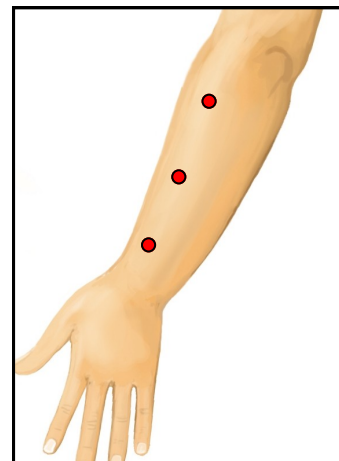
- 27 **אמה שמאלית - לחיצה עם אגודל ימין על 3 נקודות בצד הפנימי של האמה, מהמרפק לכיוון שורש כף היד**



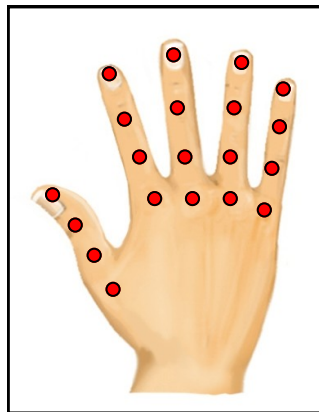
- 28 **זרוע שמאלית - לחיצה עם אגודל ימין על 3 נקודות בצד החיצוני של הזרוע, מהכתף לכיוון המרפק**



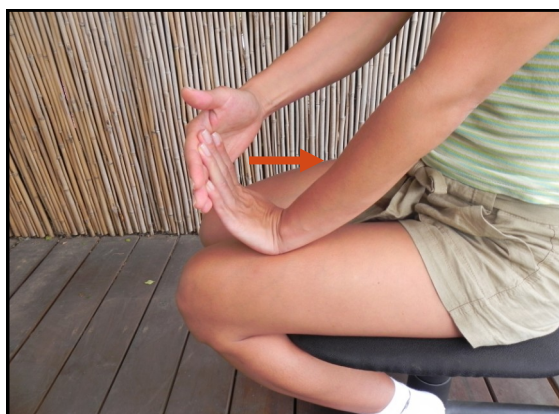
- 29 **אמה שמאלית - לחיצה עם אגודל ימין על 3 נקודות בצד החיצוני של האמה, מהמרפק לכיוון שורש כף היד**



- 30 **אצבעות - לחיצה עם אגודל ואצבע מורה (לחץ מלקחיים) על 4 נקודות, מהזרת ועד לאגודל, מהפרק העליון לכיוון הציפורן**

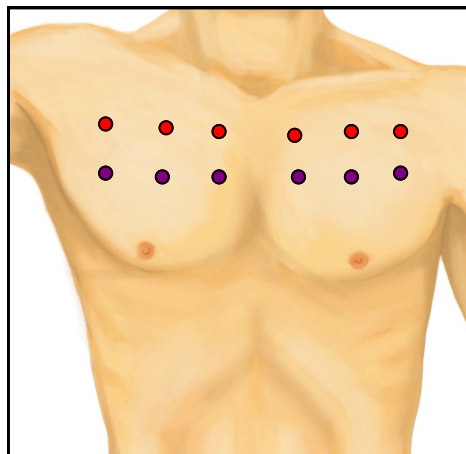


- 31 **מתיחת כף היד - מותחים עם יד ימין את יד שמאל לכיוון המרפק (יד שמאל ישרה ונעולה)**

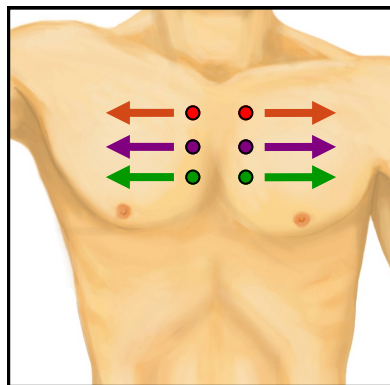


עוברים לצד ימין (תרגילים 24 עד 31), תפקיד הידיים מתחלף, כאשר מסיימים בשני הצדדים ממשיכים לתרגיל מספר 32

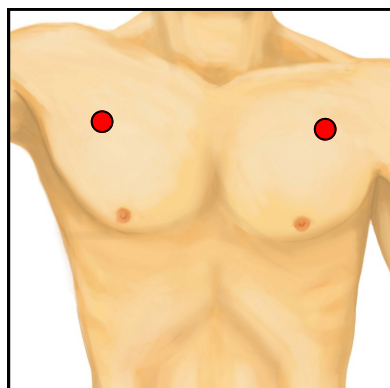
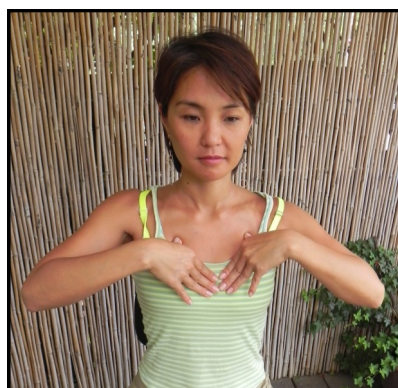
- 32 **חזה - שני קווים לרוחב החזה**
קו עליון: לחיצה עם אצבע אמצעית ומורה על 3 נקודות, מהמרכז החוצה (2 הצדדים יחד)
קו תחתון: לחיצה עם אצבע אמצעית ומורה על 3 נקודות, מהמרכז החוצה (2 הצדדים יחד)



- 33 **לחיצה ומתיחת החזה - פנימה ולצדדים עם 4 אצבעות, מלמעלה למטה בשלושה אזורים, (שני הצדדים יחד)**



- 34 **חזה - לחיצה עם האגודל על החזה בנקודה אחת למשך 6 שניות, ארבע אצבעות על מרכז החזה (שני הצדדים יחד)**



- 35 **בטן (הרה) - עיסוי בטן בשתי כפות הידיים בתנועה סיבובית, להניח את כפות הידיים על הבטן התחתונה (מתחת לטבור), לנשום 6 נשימות עמוקות (שאיפה מהאף - ונשיפה מהפה),**



סייקי שיאצו - עסה/י זאת בעצמך