

Seiki Shiatsu saját magunk kezelése



Kezeld magad, miközben csatlakozol a belső gyógyító energiához

● 1

**Helyezd mindkét tenyered a hasadra (hara), és vegyél 6 mély levegőt.
(A belégzés az orronon, a kilégzés a szádon keresztül történjen.)**

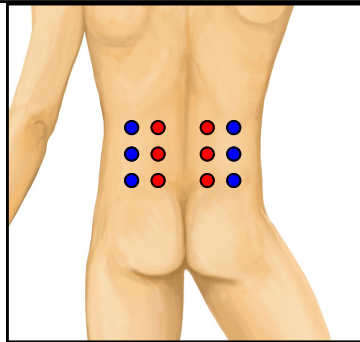
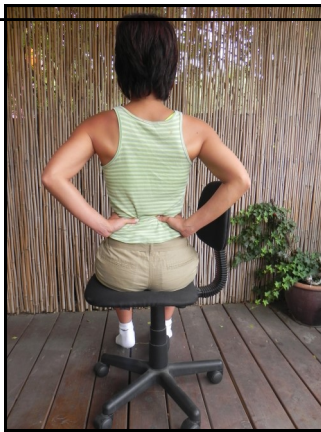


● 2

Derék – mindkét hüvelykujjal egyszerre fejts ki nyomást aderéktájékra

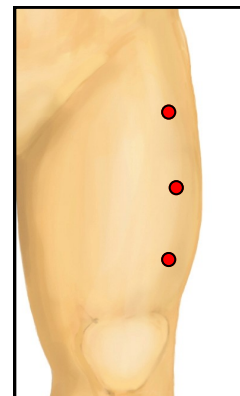
Első vonal: a gerinc mellett, 3 pont, fentről lefelé (egyszerre a két oldalon)

Második vonal: messze a gerinctől, 3 pont, fentről lefelé (egyszerre a két oldalon)

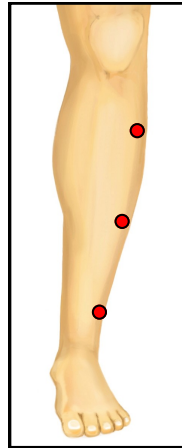


● 3

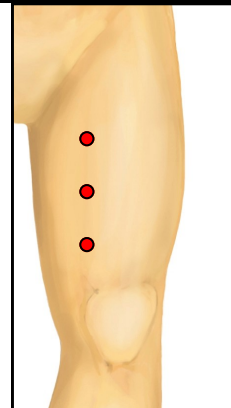
Bal comb – A jobb tenyereddel támaszkodj a jobb combodra (vagyis végig gyakorolj enyhe nyomást), miközben a bal tenyereddel a bal combod külső részén nyomj fentről lefelé 3 pontot



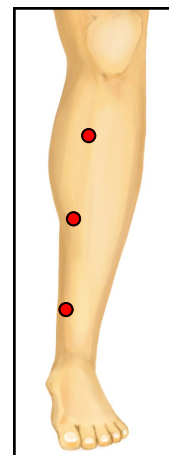
- 4 **Bal lábszár** - A jobb tenyereddel támaszkodj a jobb combodra (vagyis végig gyakorolj enyhe nyomást), miközben a bal hüvelykujjaddal a bal lábszárad külső részén nyomj fentről lefelé 3 pontot



- 5 **Bal comb** – A jobb tenyereddel támaszkodj a jobb combodra (vagyis végig gyakorolj enyhe nyomást), miközben a bal hüvelykujjaddal a bal combod belső részén nyomj fentről lefelé 3 pontot



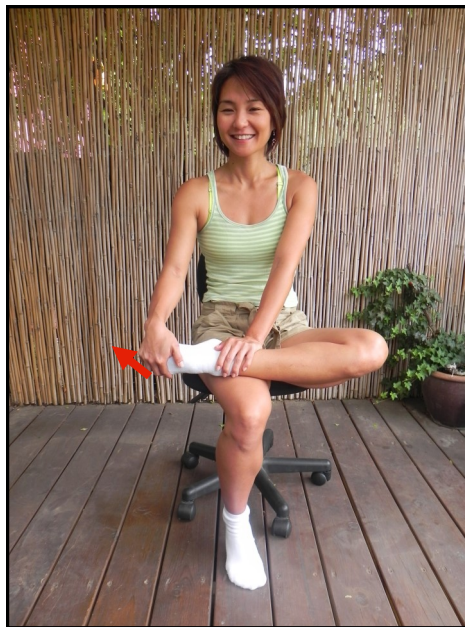
- 6 **Bal lábszár** - A jobb keziddel támaszd meg a lábad a jobb bokádnál, miközben a bal hüvelykujjaddal a bal lábszárad belső részén nyomj fentről lefelé 3 pontot



- 7 **Bal lábfej** – A talpad középvezonalán a saroktól a lábujjak irányába a két hüvelykujjaddal nyomj 3 pontot



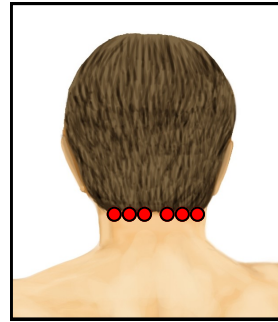
- 8 **A bal lábfej nyújtása** – A bal kéz támasztja a bal bokát, miközben a jobb kezddel tartod és közelíted / nyújtod a lábujjakat magad felé



- 9 A kezeket váltva a másik oldal kezelése (3-tól 8-ig). A jobb oldal kezelése után lépj tovább a következő gyakorlatra (10-es)

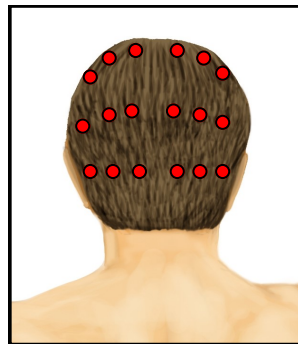
● 10

Koponyaalap – Mindkét hüvelykujjal nyomj 3 pontot, a középvonaltól a fülek irányába, egyszerre a két oldalt
Megjegyzés: ne nyomd a nyakcsigolyákat. A csigolyák melletti területtől indulj



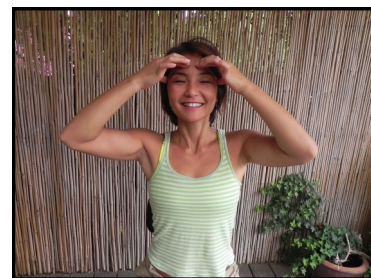
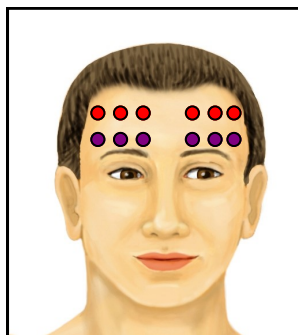
● 11

Fej – Mindkét középső ujjal gyakorolj nyomást 3 pontra, mindkét oldalon egyszerre, a középvonaltól a fülek irányába (a 4 másik ujjat lazán tartjuk a fejen), a következő területeken: tarkó, a koponya hátsó részének a közepe, fejtető



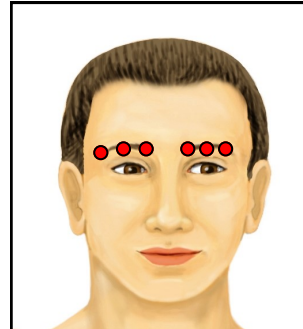
● 12

Homlok – A mutató- és középső ujjakkal fejts ki nyomást
Felső vonal: 3 pont, középvonaltól a halánték felé, egyszerre a két oldalon
Alsó vonal: 3 pont, középvonaltól a halánték felé, egyszerre a két oldalon



● 13

Szemöldök – Nyomj 3 pontot a hüvelykujjaiddal, a középvonaltól a halánték felé, egyszerre a két oldalon. A többi ujj a halántékon támaszkodik.

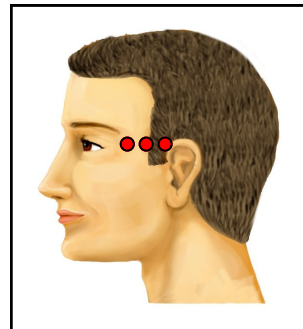


● 14

Halánték

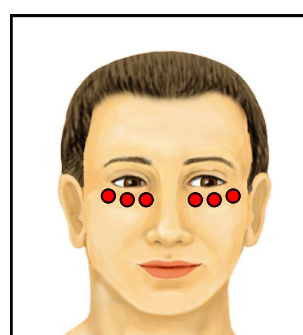
A. Nyomj 3 pontot a hüvelykujjaiddal, a szemtől a fül felé, egyszerre a két oldalon.

B. Válaszd ki a legérzékenyebb pontot, és nyomd 6 másodpercig, egyszerre a két oldalon



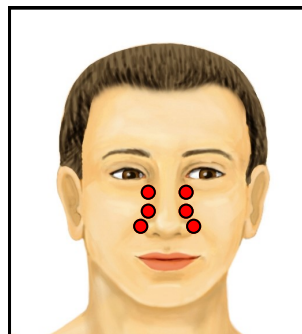
● 15

Szemek alatti terület – A mutató-, középső-, és gyűrűs ujjakkal nyomj 3 pontot, a középvonaltól a halánték irányába, egyszerre a két oldalon



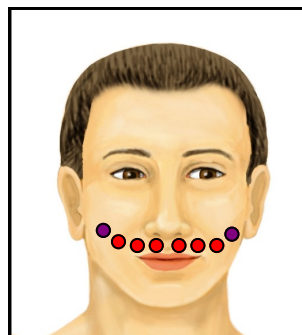
●16

Az orr mentén – Nyomj 3 pontot a mutató- és a középső ujjaiddal, a szemtől a száj irányába, mindkét oldalon egyszerre



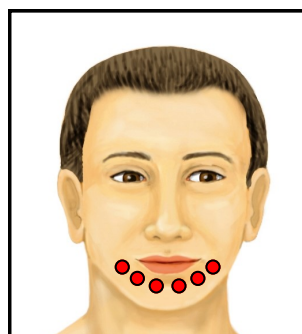
●17

Felső ajak feletti terület - A mutató-, középső-, és gyűrűs ujjakkal nyomj 4 pontot, a középvonaltól a fülek irányába, egyszerre a két oldalon. A 4. ponton maradj ott 3-4 másodpercig.



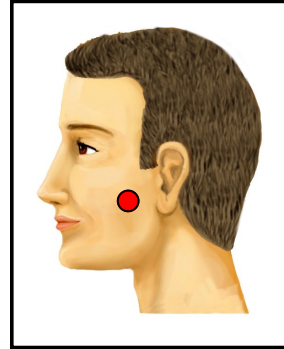
●18

Alsó ajak alatti terület - A mutató-, középső-, és gyűrűs ujjakkal nyomj 3 pontot, a középvonaltól a fülek irányába, egyszerre a két oldalon.



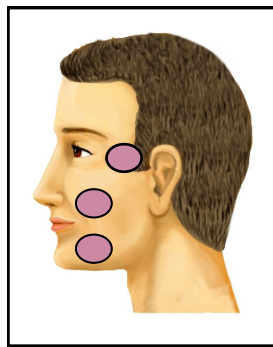
●19

Az állkapcsok találkozási pontja – mindkét oldalon nyomj 1 pontot a középső ujjaiddal 4-5 másodpercig



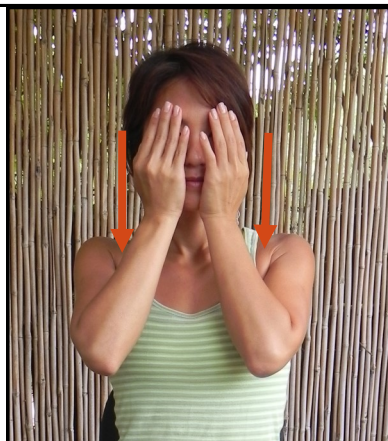
●20

Körkörös masszázs - A mutató-, középső-, és gyűrűs ujjakkal háromszor végezz körkörös mozdulatokat az alsó íny, felső íny és a halánték területén, egyszerre mindkét oldalon



●21

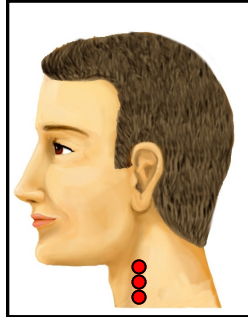
A két tenyereddel egyszerre végezz söprő mozdulatokat az arcon, a homloktól az áll irányába



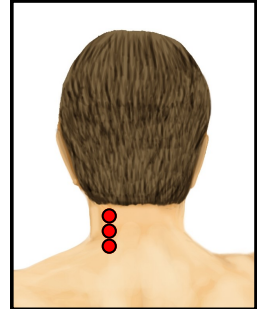
● 22

- 1) A nyak elülső oldala a baloldalon – A bal hüvelykujjaddal nyomj végig 3 pontot, fentről lefelé
 2) A nyak hátsó oldala a baloldalon – A bal hüvelykujjaddal nyomj végig 3 pontot, fentről lefelé
 Ismételd ezt a két lépést a jobb oldalon a jobb hüvelykujj

1



2



● 23

A nyak nyújtása

Oldalra – fül a vállhoz, jobb- majd baloldalra, 3-3 másodpercig

Lefelé – az áll a mellkas irányába, 3 másodpercig

Arc oldalirányba – az ujjak segítségével, jobb- majd baloldalra, 3-3 másodpercig

Hátrafelé – az ujjak az állon, 3 másodpercig

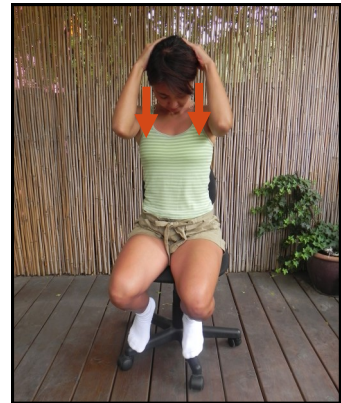
1



2



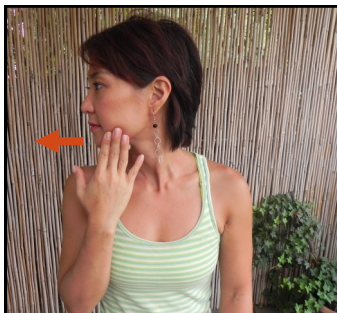
3



4



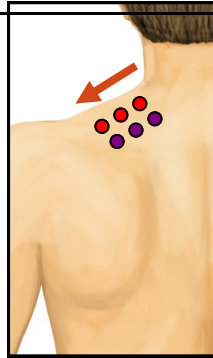
5



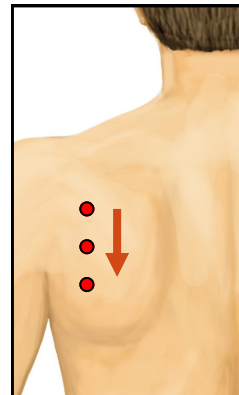
6



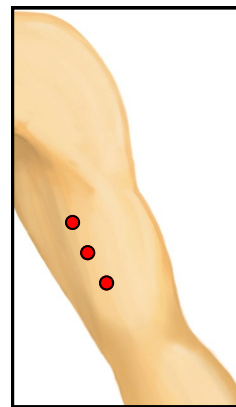
● 24

Bal váll – 2 vonal a nyaktól a váll felé**Felső vonal:** jobb középső ujjal nyomj 3 pontot, a bal kéz emeli a könyököt**Alsó vonal:** jobb középső ujjal nyomj 3 pontot, a bal kéz emeli a könyököt

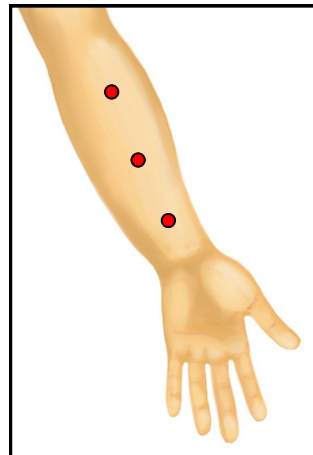
● 25

Bal lapocka - jobb középső ujjal nyomj 3 pontot, fentről lefelé, a bal kéz a jobb vállon

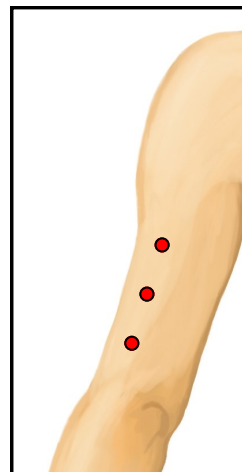
● 26

Bal felkar - a jobb hüvelyujjaddal a bal felkar belső részén nyomj 3 pontot a könyök irányába

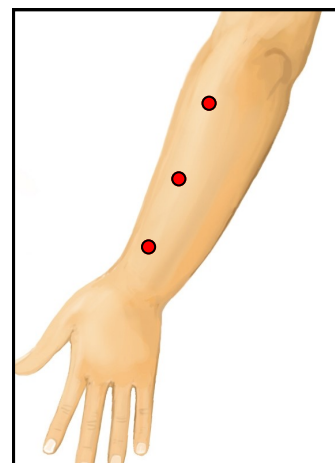
- 27 **Bal alkar** - a jobb hüvelyujjaddal a bal alkar belső részén nyomj 3 pontot a kéz irányába



- 28 **Bal felkar** - a jobb hüvelyujjaddal a bal felkar külső részén nyomj 3 pontot a válltól a könyök irányába

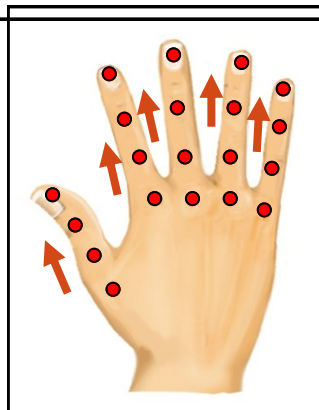


- 29 **Bal alkar** - a jobb hüvelyujjaddal a bal alkar külső részén nyomj 3 pontot a kéz irányába



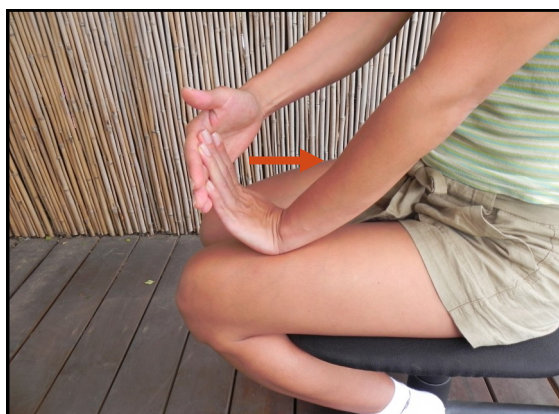
● 30

A bal kéz ujjai – A hüvelyk- és mutatóujjal nyomj 4-4 pontot (csippentés szerűen) mindegyik ujjon a körmök irányába. Kezd a kisujjal.



● 31

A bal kéz nyújtása – a jobb kézzel a könyök irányába



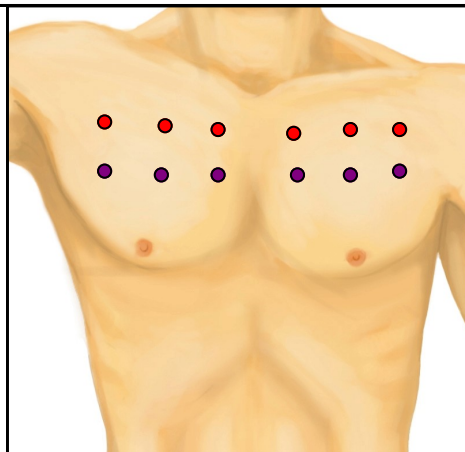
24-től 31-ig ismételd a lépéseket a jobb oldalon, a nyomásokat a másik kéz ujjával végezd. Ha végeztél, haladj tovább a mellkasra (32)

● 32

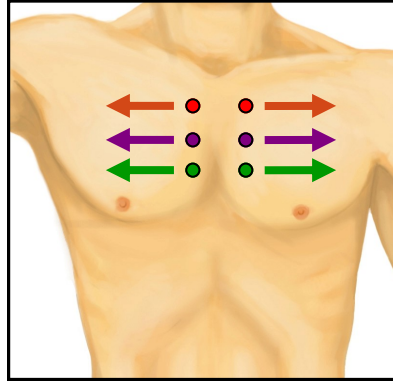
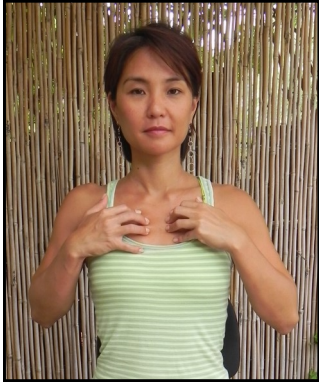
Mellkas – 2 vonal

Felső vonal: A mutató- és középső ujjakkal nyomj 3 pontot, a középvonaltól oldalirányba haladva, egyszerre mindkét oldalon

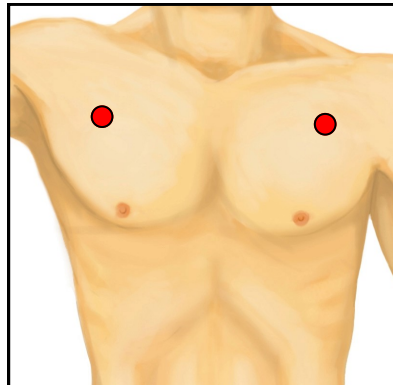
Alsó vonal: A mutató- és középső ujjakkal nyomj 3 pontot, a középvonaltól oldalirányba haladva, egyszerre mindkét oldalon



- 33 **Mellkas nyújtása** – nyisd meg és nyújtsd a mellkast oldalirányba az ujjak segítségével, 3 területen, fentről lefelé haladva, egyszerre mindkét oldalon



- 34 **Mellkas** – mindkét hüvelykujjal nyomj a mellkason 1-1 pontot egyszerre mindkét oldalon 6 másodpercig



- 35 **Végezz 3 körkörös mozdulatot a hason egymásra tett kezekkel. Tedd mindkét kezet egymásra az alhasi területen.**



Vegyél 6 mély lélegzetet (belégzés orron keresztül, kilégzés a szájon keresztül)