

Seiki Shiatsu Auto Trattamento

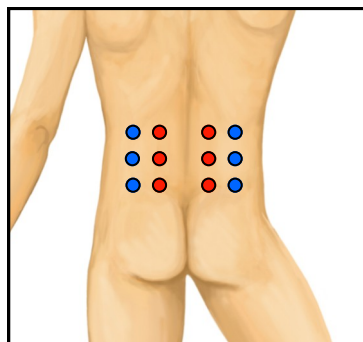


Auto trattarsi e connettersi ala propria energia di guarigione

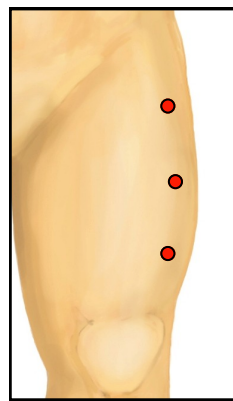
- 1 Appoggiare i due palmi delle mani sull'addome (Hara) e praticare 6 respiri profondi (inspirare dal naso ed espirare dalla bocca)



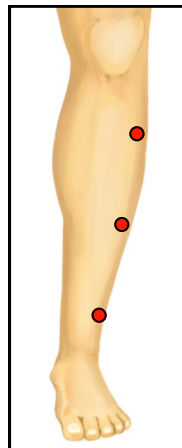
- 2 **Zona Lombare** - Premere con i pollici sulla zona lombare
Prima linea: Vicino alla colonna, 3 punti dall'alto verso il basso
Seconda linea: Distante dalla colonna, 3 punti dall'alto verso il basso
(2 lati contemporaneamente)



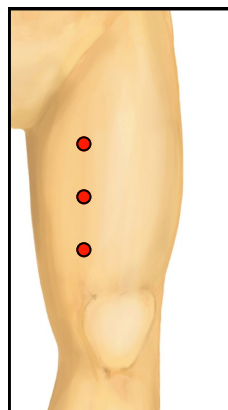
- 3 **Coscia sinistra** - Supporti la coscia destra col palmo della mano destra, 3 pressioni sul lato esterno della coscia sinistra con il palmo sinistro (dall'alto verso il basso)



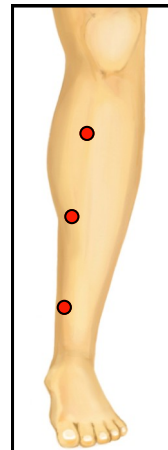
- 4 **Gamba sinistra** - Supporti la coscia destra col palmo destro, 3 pressioni con il pollice sinistro sul lato esterno della gamba sinistra (dall'alto verso il basso)



- 5 **Coscia sinistra** - supporti la coscia destra col palmo destro. 3 pressioni sul lato interno della coscia sinistra con il pollice sinistro (dall'alto verso il basso)



- 6 **Gamba sinistra** - supporti la caviglia sinistra col palmo destro. 3 pressioni sul lato interno della gamba sinistra con il pollice sinistro (dall'alto verso il basso)



- 7 **Piede sinistro** - 3 pressioni con i due pollici sulla linea centrale del piede (dal tallone verso le dita)



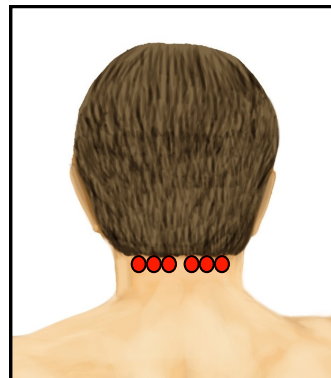
- 8 **Stretching del piede sinistro** - la mano sinistra supporta la caviglia sinistra, la mano destra mantiene lo stretching delle dita del piede verso di te



- 9 **Cambia lato e inizia a trattare il lato destro invertendo le posizioni delle mani (dal passaggio 3 al passaggio 8).**
Terminato il lato destro prosegui col successivo passaggio numero 10

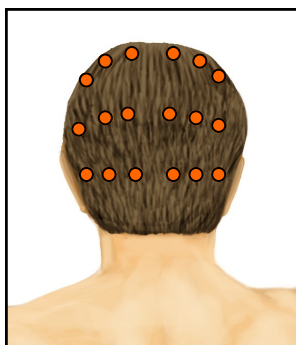
- 10 **Base occipitale** - 3 pressioni con i due pollici dal centro verso le orecchie, due lati contemporaneamente.

Fate attenzione - non premete sulla vertebra cervicale!

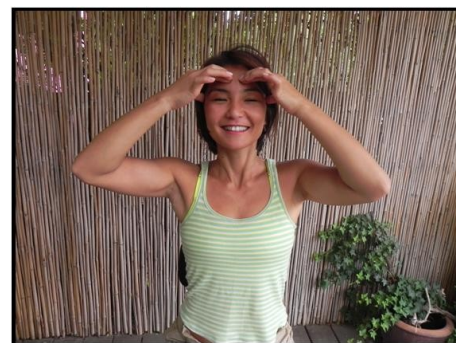
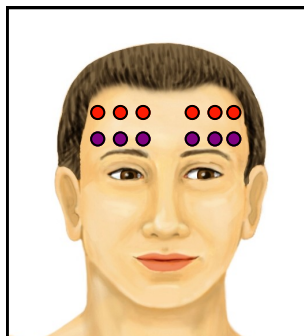


- 11 **Testa** - 3 pressioni su entrambi i lati con il dito medio, dal centro della testa verso le orecchie (le altre 4 dita supportano) lungo le seguenti linee:

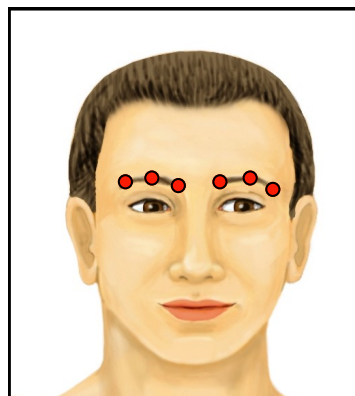
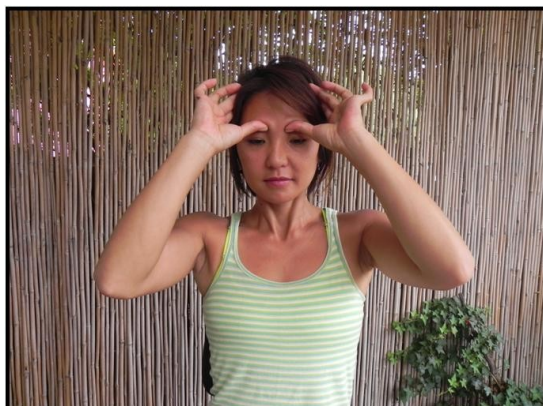
1° linea - parte bassa della testa,
2° linea - parte centrale della testa
3° linea - parte alta della testa



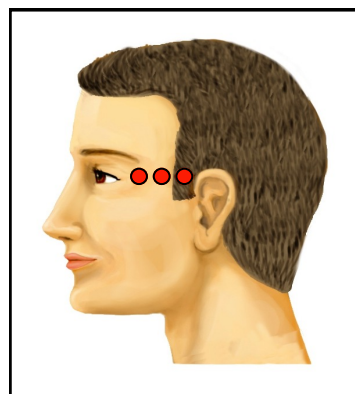
- 12 **Fronte** - Premere con l'indice e il medio (medio appoggiato sopra l'indice)
Linea alta - 3 punti, dal centro verso le tempie (2 lati contemporaneamente)
Linea bassa - 3 punti, dal centro verso le tempie (2 lati contemporaneamente)



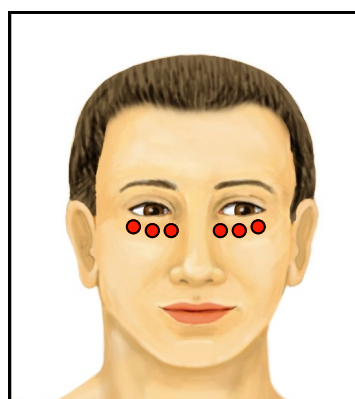
- 13 **Arco sopraciliare** - 3 pressioni con i due pollici dal centro verso le tempie (2 lati contemporaneamente), le altre dita appoggiano sulle tempie



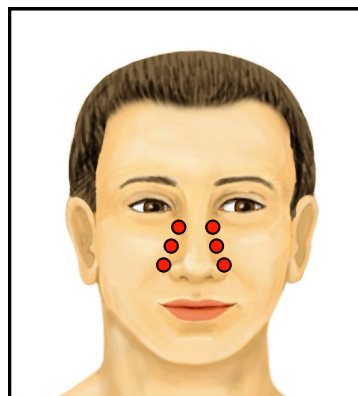
- 14 **Tempie** -
Parte A - 3 pressioni su entrambi i lati con il pollice, dall'occhio verso le orecchie
Parte B - scegliere il punto più sensibile e premere su di esso per circa 6 secondi (su due lati contemporaneamente)



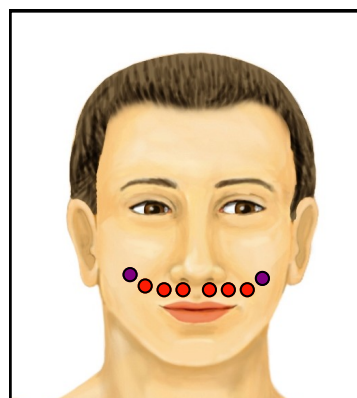
- 15 **Zona orbitale inferiore**- 3 pressioni con l'indice, medio e anulare, dal centro verso le tempie (2 lati contemporaneamente)



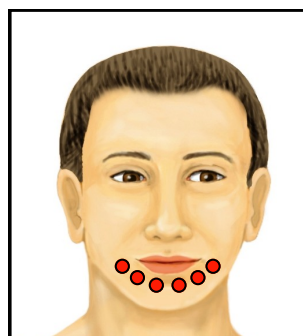
- 16 **Lato del naso** - 3 pressioni con indice e medio (medio sopra l'indice) dall'alto verso il basso



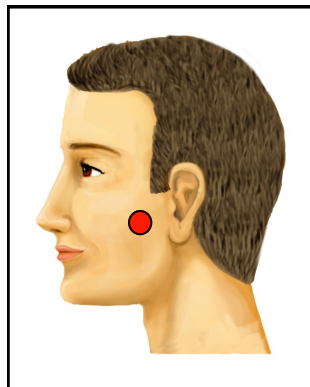
- 17 **Arcata dentale superiore** - 4 pressioni con indice, medio e anulare, da sotto il naso verso le orecchie (2 lati contemporaneamente)
Al 4° punto rimanere in pressione per 3 - 4 secondi



- 18 **Arcata dentale inferiore**- 3 pressioni con indice, medio e anulare dal centro verso le orecchie (2 lati contemporaneamente)



- 19 **Articolazione temporo-mandibolare - 1 pressione con il dito medio per 4 - 5 secondi (2 lati contemporaneamente),**



- 20 **Movimenti rotatori - ruotare con indice, medio e anulare 3 volte:
1° area - arcata dentale inferiore
2° area - arcata dentale superiore
3° area - tempie
(2 lati contemporaneamente),**

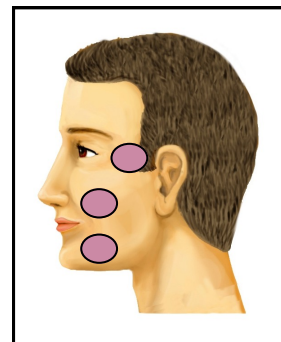
1



2



3



- 21 **Spazzola gentilmente lungo il viso con i due palmi, dalla fronte verso il mento**



● 22 **Collo** - 3 pressioni con il pollice sinistro dall'alto verso il basso

1° linea - parte laterale anteriore sinistra del collo

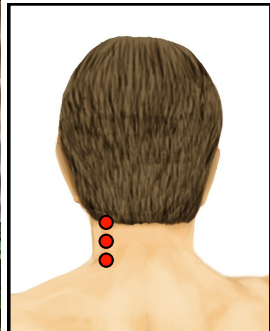
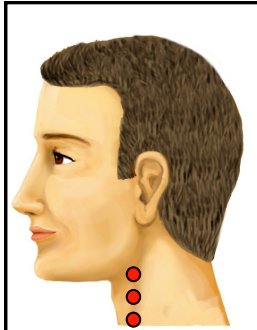
2° linea - parte laterale posteriore sinistra del collo

Ripetere le due linee sul lato destro del collo con il pollice destro

1



2



● 23 **Stretching del collo**

Foto 1 e 2 - portare l'orecchio verso la spalla, 3 secondi

Foto 3 - portare il mento verso lo sterno, 3 secondi

Foto 4 e 5 - ruotare il viso verso il lato sinistro e poi verso il lato destro, 3 secondi

Foto 6 - estendere il capo indietro con le dita sul mento, 3 secondi

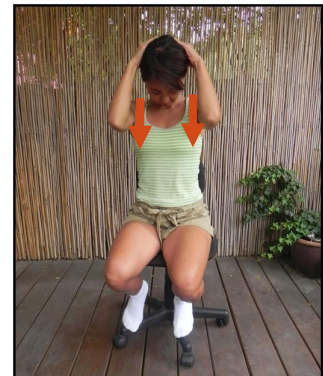
1



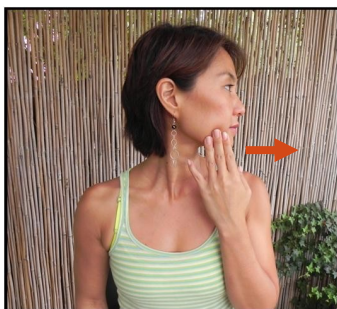
2



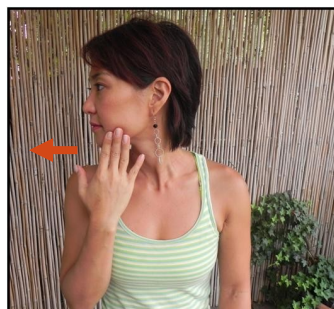
3



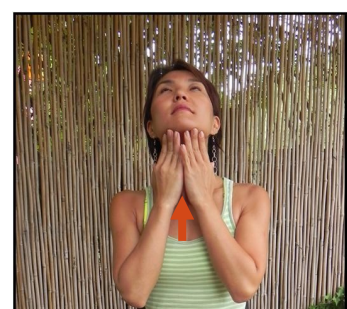
4



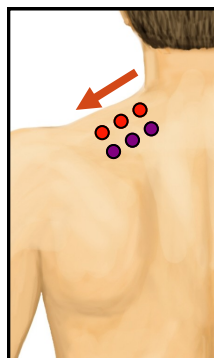
5



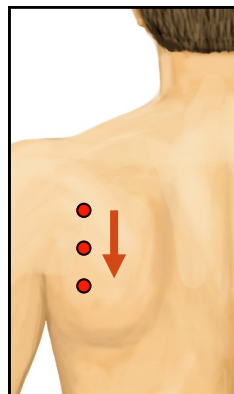
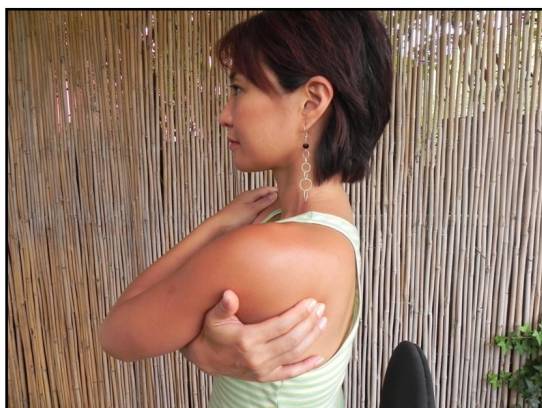
6



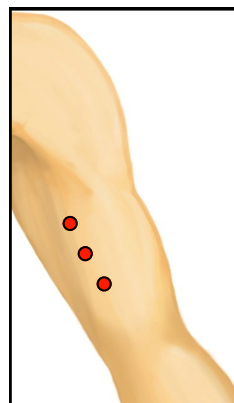
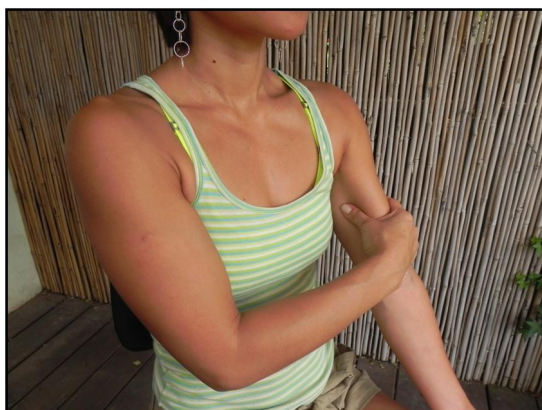
- 24 **Spalla sinistra** - 3 pressioni con il dito medio dal collo verso la spalla
1° linea alta - premere col dito medio destro (la mano sinistra supporta il gomito)
2° linea bassa - premere col dito medio destro (la mano sinistra supporta il gomito)



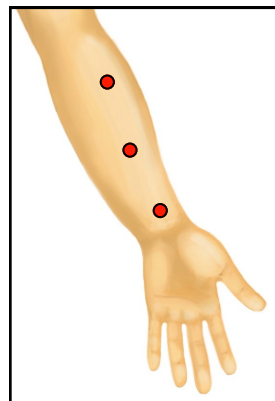
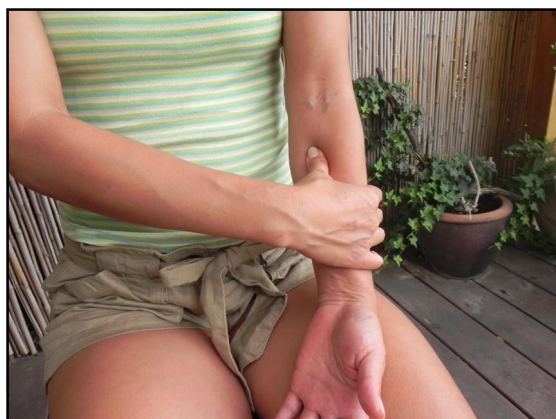
- 25 **Scapola sinistra** - 3 pressioni con il dito medio destro dall'alto verso il basso (la mano sinistra appoggia sulla spalla destra)



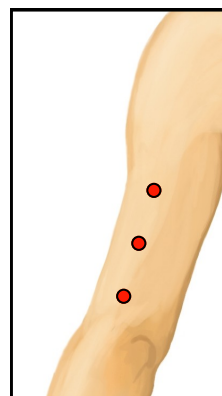
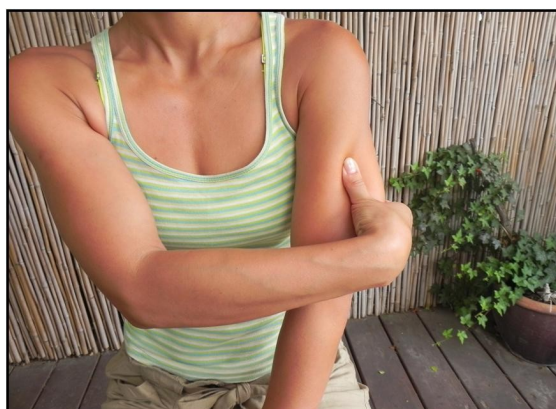
- 26 **Braccio sinistro** - 3 pressioni con il pollice destro sulla parte interna del braccio dall'alto verso il basso



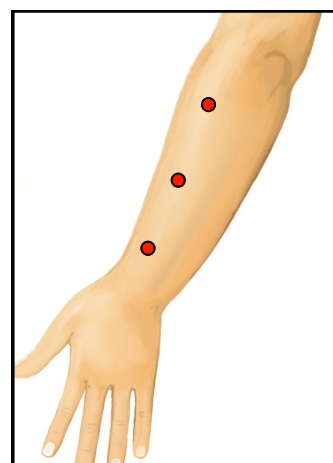
- 27 **Avambraccio sinistro** - 3 pressioni con il pollice destro sulla parte interna del braccio dall'alto verso il basso



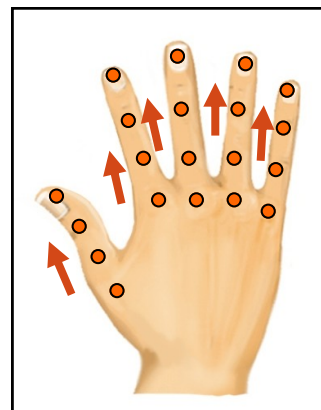
- 28 **Braccio sinistro** - 3 pressioni con il pollice destro sulla parte esterna del braccio dall'alto verso il basso



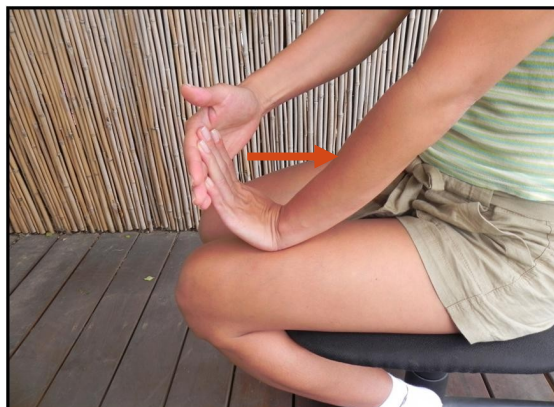
- 29 **Avambraccio sinistro** - 3 pressioni con il pollice destro sulla parte esterna dell'avambraccio dall'alto verso il basso



- **30** Dita della mano sinistra - 4 pressioni con il pollice e indice (pressione a pinza) dal dorso verso le unghie, partire dal mignolo e finire col pollice

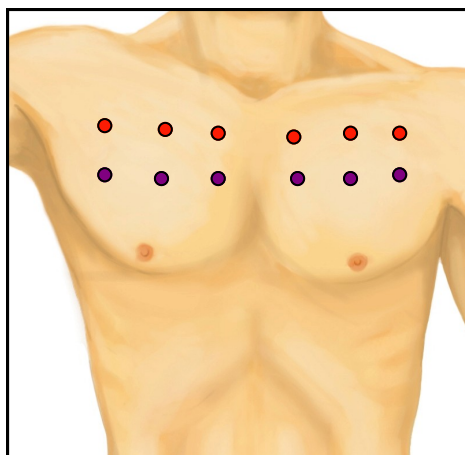


- **31** Stretching della mano sinistra - la mano destra mantiene lo stretching verso il gomito

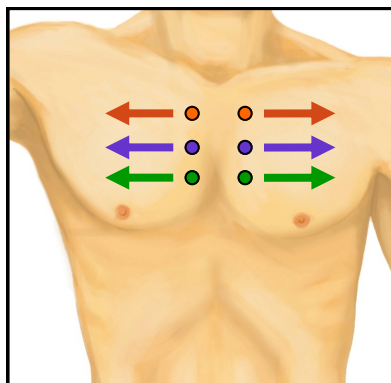


Ripetere i passaggi dal 24 al 31 sul lato destro, invertendo la posizione delle mani e dita
Poi continuare con il passaggio 32

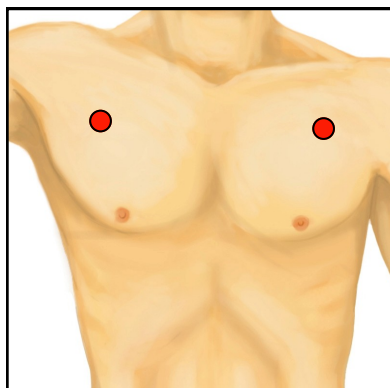
- **32** Petto - 2 lati contemporaneamente dal centro verso l'esterno
1° linea alta - 3 pressioni con l'indice e medio (medio sopra l'indice)
2° linea bassa - 3 pressioni con l'indice e medio (medio sopra l'indice)



- 33 **Stretching del petto** - Aprire ed effettuare lo stretching del petto verso l'esterno, con tutte le dita, su 3 aree , su entrambi i lati contemporaneamente (iniziare dalla parte alta)



- 34 **Petto** - 1 pressione con il pollice sul petto per 6 secondi, su due lati contemporaneamente



- 35 **Foto 1** - Ruotare l'addome con i due palmi delle mani per 3 volte.
Foto 2 - Appoggiare i due palmi delle mani sull'addome e fare 6 respiri profondi
Inspirare dal naso ed espirare dalla bocca

1



2



Fine dell' Auto Trattamento Seiki Shiatsu