

Сейки Шиатсу

делай это сам



**Самолечение при помощи Сейки Шиатсу
Соединись со своей внутренней силой лечения**

● 1

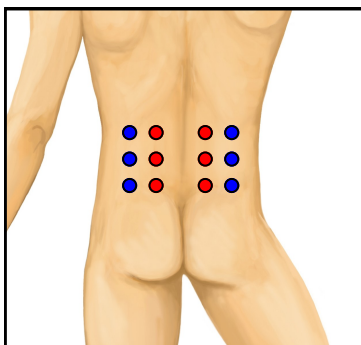
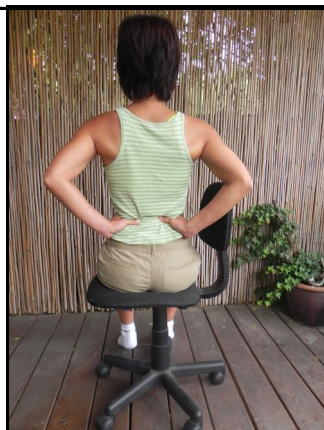
Положи 2 ладони на нижнюю часть живота (Нага) и дыши 6 глубоких вздохов (вдох носом – выдох из рта).



● 2

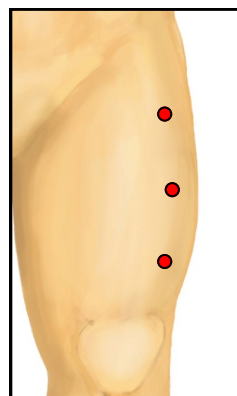
Нижняя часть спины – нажми большими пальцами рук на протяжении 2 линий в нижней части спины

Внутренняя линия: близкая к позвоночнику, 3 точки, сверху вниз (обе стороны вместе).

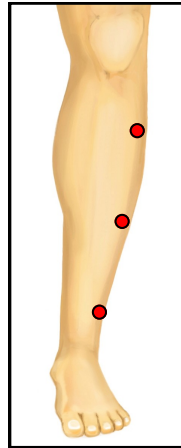


● 3

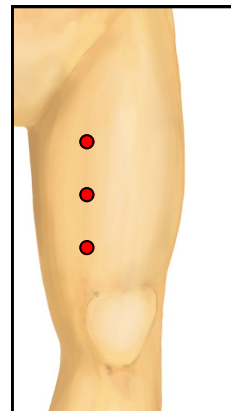
Левое бедро – положи ладонь правой руки на правое бедро и нажми левой ладонью на протяжении внутренней части левого бедра, 3 точки, сверху в сторону колена.



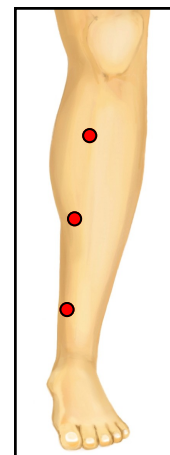
- 4 **Левая голень** – положи правую ладонь на правое бедро и нажми левой ладонью на внешнюю сторону левой голени, 3 точки, от колена в сторону стопы.



- 5 **Левое бедро** - положи правую ладонь на правое бедро и нажми большим пальцем левой руки на внутреннюю часть левого бедра, 3 точки, сверху в сторону колена.



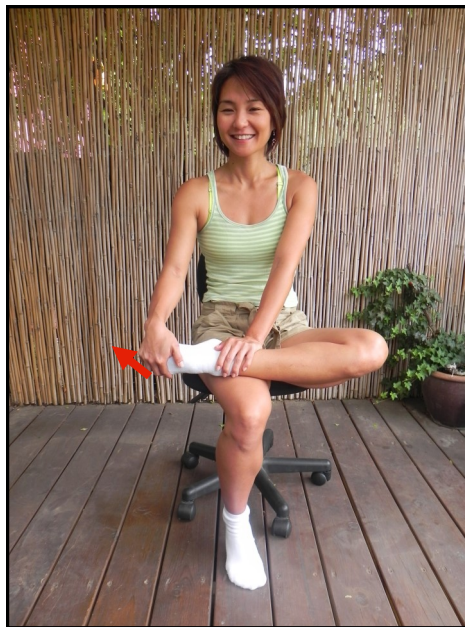
- 6 **Левая голень** - положи правую ладонь на левую стопу и нажми левой ладонью на внутреннюю сторону левой голени, 3 точки, от колена до стопы.



- 7 **Левая стопа** – нажми 2 соединенными большими пальцами, 3 точки, от конца пятки в сторону пальцев стопы.

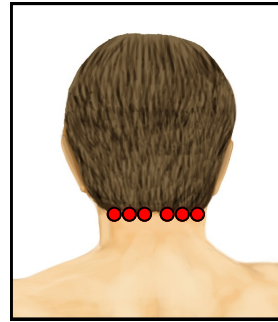


- 8 **Растяжка левой стопы** – левая рука находится на левой голени, правая рука обертывает пальцы стопы и тянет их в сторону тела в течении 3 секунд.

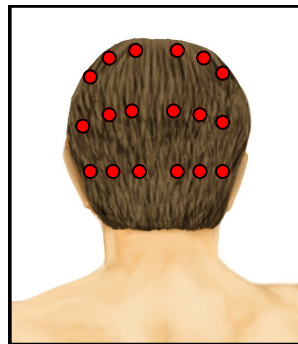


- 9 **Поменяй сторону и повтори упражнения 3-8 на правой стороне, руки меняются. Когда заканчиваешь делать обе стороны, продолжай к упражнению 10.**

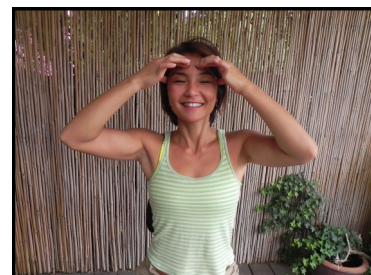
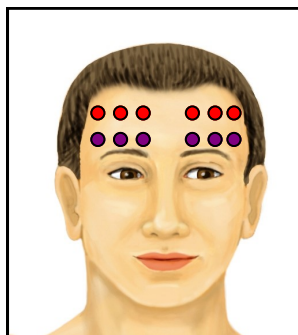
- 10 **Основание черепа** – нажми большими пальцами рук на 3 точки от центра черепа в сторону ушей (обе стороны вместе).
Замечание - не нажимать на шейные позвонки!



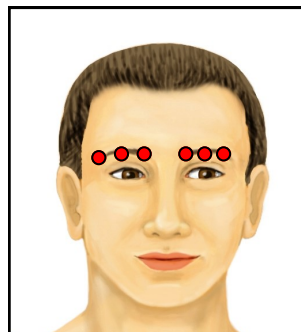
- 11 **Голова** - нажми средним пальцем руки на 3 точки, от центра головы в сторону ушей (4 пальца поддерживают) в трех следующих областях:
Затылок, середина головы и верхняя часть головы (обе стороны вместе).



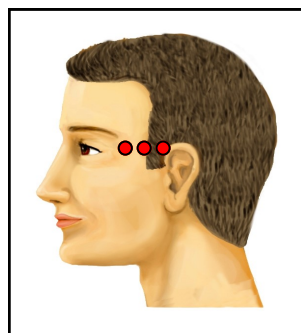
- 12 **Лоб** – нажми указательным и средним пальцем,
Верхняя линия: нажать на 3 точки, от середины лба в сторону висков (обе стороны вместе)
Нижняя линия: нажми на 3 точки, от середины лба в сторону висков (обе стороны вместе).



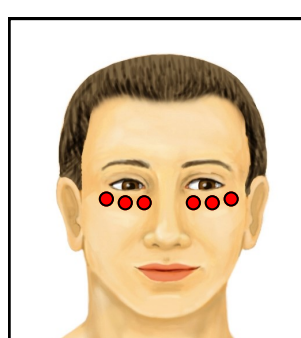
- 13 **Брови** – нажми большим пальцем на 3 точки, от центра в сторону виска (2 стороны вместе). Пальцы находятся на висках.



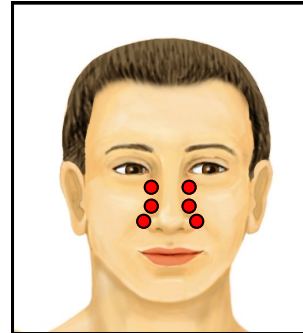
- 14 **Виски** - нажми большим пальцем на 3 точки, от глаза в сторону уха (2 стороны вместе). Выбрать самую чувствительную точку и нажимать на нее в течении 6 секунд (обе стороны вместе).



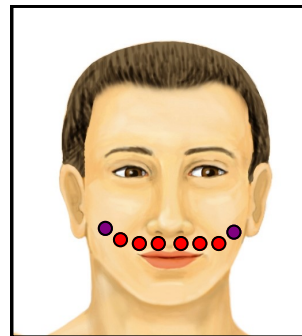
- 15 **Основание глазницы** – нажми 3 пальцами (2,3,4) на 3 точки, от носа в сторону виска (обе стороны вместе).



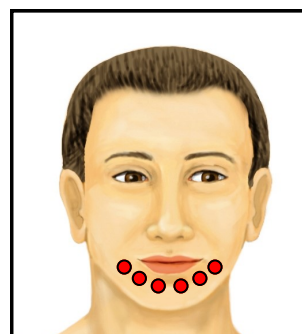
- 16 **Нос** – нажми указательным и средним пальцем с 2 сторон носа, сверху вниз, 3 точки (обе стороны вместе).



- 17 **Верхняя челюсть** – нажми 3 пальцами (2,3,4) на 4 точки, от центра в сторону уха и остаться в точке №4 3-4 секунды (обе стороны вместе).

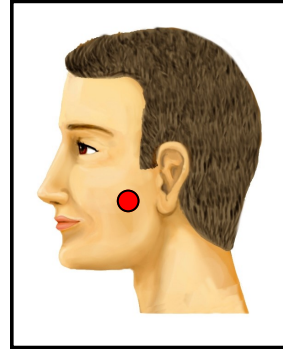


- 18 **Нижняя челюсть** - нажми 3 пальцами (2,3,4) на 3 точки, от центра в сторону уха (обе стороны вместе).



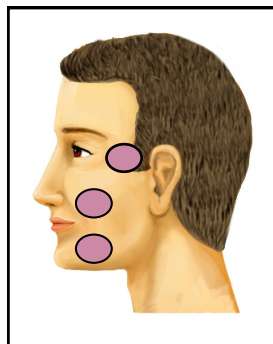
●19

Точка соединяющая челюсти – нажми средним пальцем на точку соединения верхней и нижней челюсти, в течении 4 секунд (обе стороны вместе).



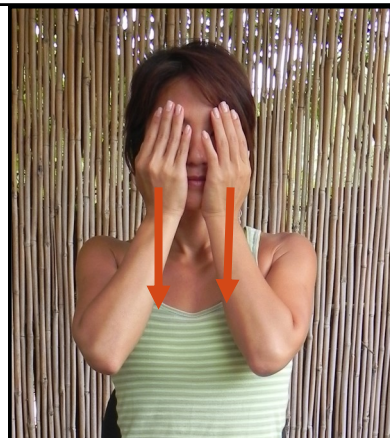
●20

Ротация / вращающее движение – тремя пальцами (2,3,4) 3 ротации. Первая – нижняя челюсть. Вторая – верхняя челюсть. Третья – виски (обе стороны вместе).



●21

Окончание шиатсу лица - аккуратно стряхивающим движением рук пройти от лба вниз.



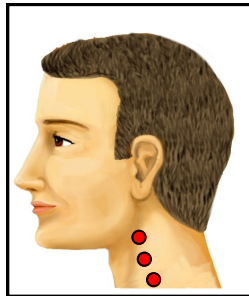
● 22

1. Левая сторона (внутренняя) шеи – нажми большим пальцем левой руки на 3 точки вниз.

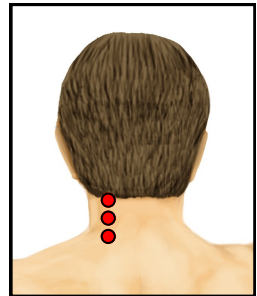
2. Левая сторона затылка – нажми большим пальцем левой руки на 3 точки вниз.

Переходим к правой стороне и проводим действия 1-2 с большим пальцем правой руки.

1



2



● 23

Растяжение шеи

Растяжение сбоку (ухо к плечу), левая сторона и потом правая сторона, 3 секунды в каждой стороне.

Растяжение вперед (подбородок в сторону груди), 3 секунды

Растяжение сбоку с пальцами на подбородке, левая сторона и потом правая сторона 3 секунды в каждой стороне.

Растяжение назад двумя пальцами на подбородке, 3 секунды.

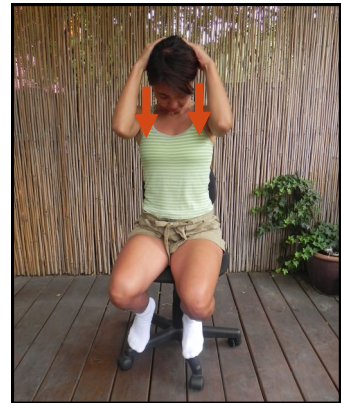
1



2



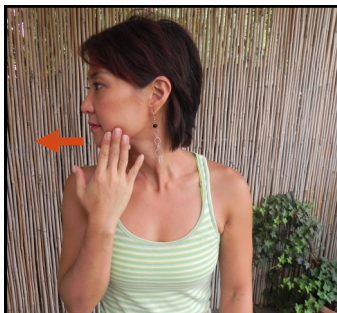
3



4



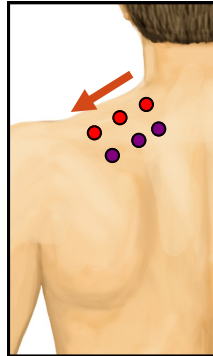
5



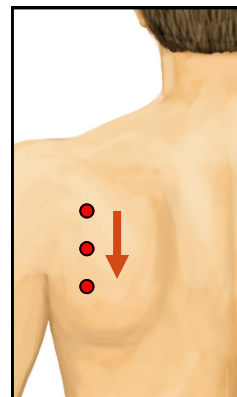
6



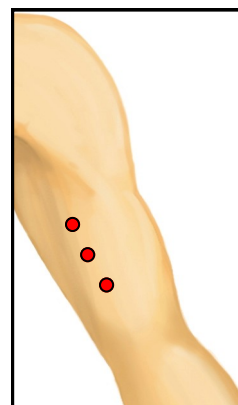
● 24

Левая лопатка – 2 линии (от шеи в сторону плеча)**Верхняя линия:** нажми пальцами правой руки, левая держит правый локоть, 3 точки.**Нижняя линия:** нажми средним пальцем правой руки, левая держит правый локоть, 3 точки.

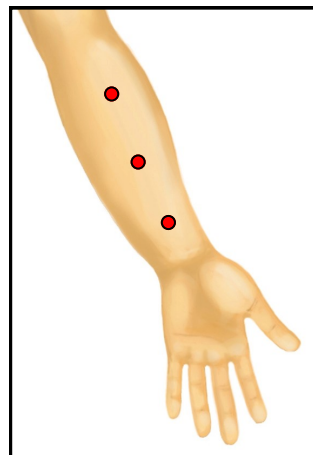
● 25

Кость левой лопатки (скапула) - нажми средним пальцем правой руки на 3 точки, левая рука находится на правом плече, сверху вниз.

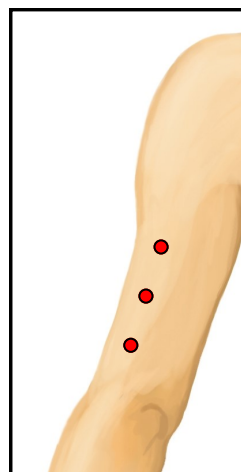
● 26

Левое предплечье – нажми большим пальцем правой руки на 3 точки во внутренней части предплечья, от области подмышки в сторону локтя.

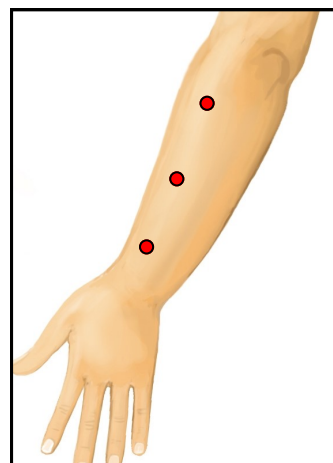
- 27 **Левый локоть** - нажми большим пальцем правой руки на 3 точки во внутренней части локтя, от локтя в сторону кисти.



- 28 **Левое предплечье** – нажми большим пальцем правой руки на 3 точки с внутренней стороны предплечья, от плеча в сторону локтя.

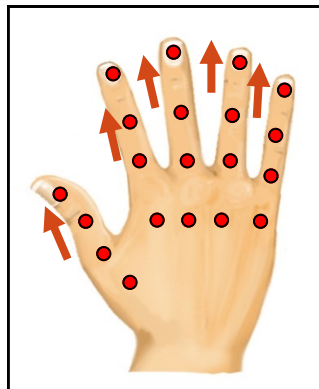


- 29 **Левый локоть** - нажми большим пальцем правой руки на 3 точки с внешней части локтя, от локтя в сторону кисти.



● 30

Пальцы – нажми большим и указательным пальцами (давление клещами) на 4 точки, от мизинца и до большого пальца, от большого сустава в сторону ногтя.



● 31

Растяжение запястья – растягиваем правой рукой левую руку в сторону сустава запястья (левая рука прямая).



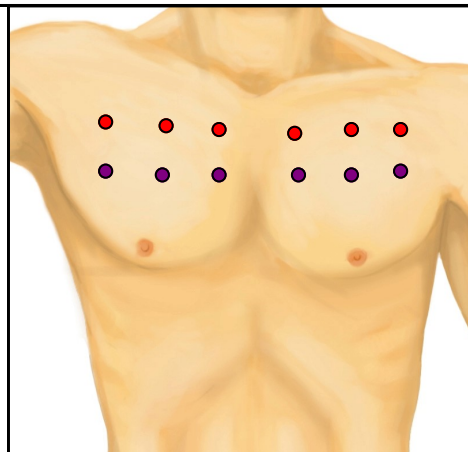
Переходим к правой стороне (упражнения 24-31), роль рук меняется, когда заканчиваем две стороны, продолжаем к упражнению №32

● 32

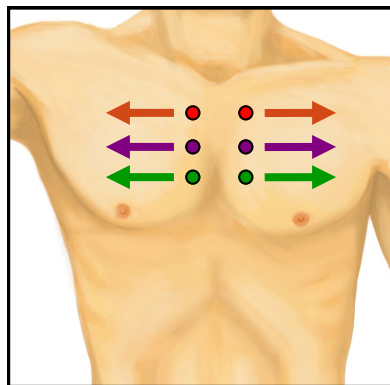
Грудь – две линии в ширину груди

Верхняя линия: нажми средним и указательным пальцами на 3 точки, от центра наружу (две стороны вместе).

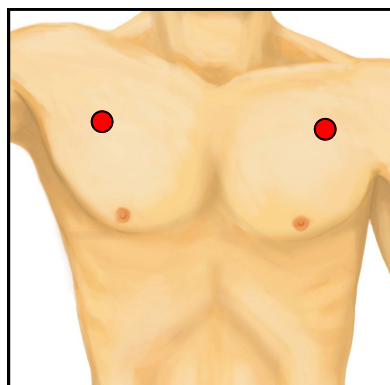
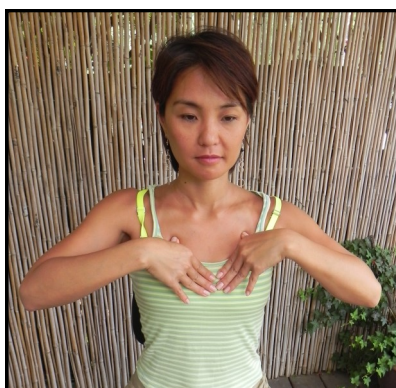
Нижняя линия: нажми средним и указательным пальцами на 3 точки, от центра наружу (две стороны вместе).



- 33 **Нажим и растяжение груди** – внутрь и наружу 4 пальцами, сверху вниз в 3 областях (две стороны вместе).



- 34 **Грудь** – нажми большим пальцем в одной точке в течение 6 секунд, 4 пальца на центре груди (две стороны вместе).



- 35 **Живот (Нара)**– массаж живота двумя руками вращающимися движениями, положить ладони на нижнюю часть живота (под пуповиной), дышать 6 глубоких дыханий (вдох носом и выдох через рот).



Сейки Шиатсу делай это сам