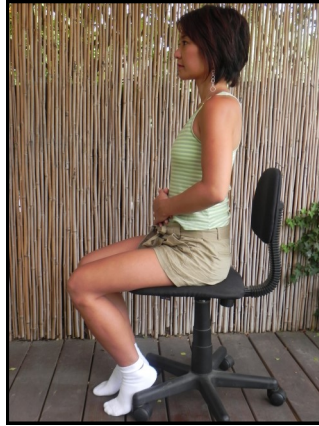


AUTO TRATAMIENTO DE SEIKI SHIATSU

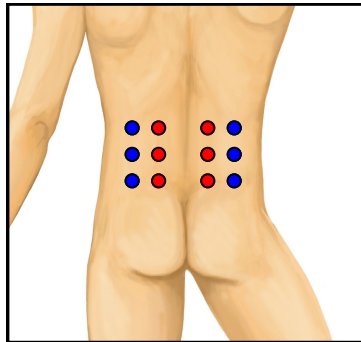
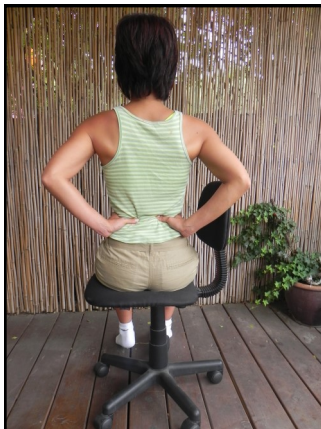


Auto Tratamiento y conectando con el poder energético interno sanador

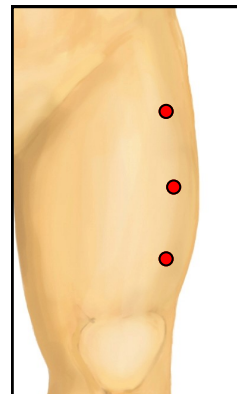
- 1 **Posar ambas palmas sobre el abdomen (Hara) y respirar 6 veces (inhalar/exhalar). Inhalar por la nariz y exhalar por la boca.**



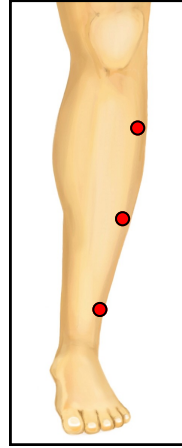
- 2 **Espalda baja.** Presionar con ambos pulgares sobre la espalda baja.
Primera línea. próximo a la columna: 3 puntos de arriba hacia abajo. Ambos lados en forma simultánea.
Segunda línea. Al lado externo de la primera línea: 3 puntos de arriba hacia abajo. La presión es simultánea en ambos lados.



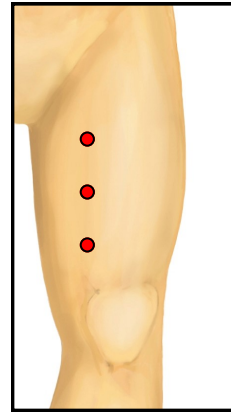
- 3 **Muslo pierna izquierda.** Apoyar la palma derecha sobre el muslo derecho. Presionar 3 puntos de arriba hacia abajo sobre el lado externo de la pierna izquierda con el pulgar izquierdo.



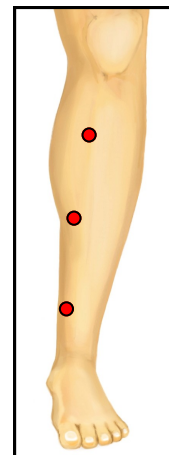
- 4 **Inferior pierna izquierda.** Apoyar la palma derecha sobre el muslo derecho. Presionar 3 puntos de arriba hacia abajo sobre el lado externo (bajo la rodilla) de la pierna izquierda con el pulgar izquierdo.



- 5 **Muslo pierna izquierda.** Lado interno. Presionar 3 puntos de arriba hacia abajo sobre el lado interno de la pierna izquierda con el pulgar izquierdo.



- 6 **Inferior pierna izquierda. Lado interno.** Apoyar el tobillo izquierdo con la mano derecha. Presionar 3 puntos de arriba hacia abajo sobre el lado interno de la pierna izquierda con el pulgar izquierdo.



- 7 **Pie izquierdo.** Presionar con ambos pulgares. 3 puntos desde el centro de la planta, del talón a los dedos del pie.

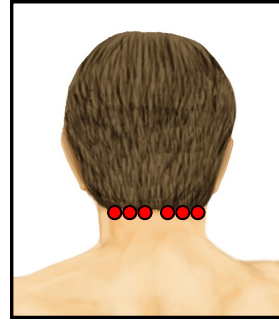


- 8 **Estiramiento del pie izquierdo.** Mano izquierda se apoya sobre el tobillo. Mano derecha sostiene y estira los dedos del pie hacia atrás.

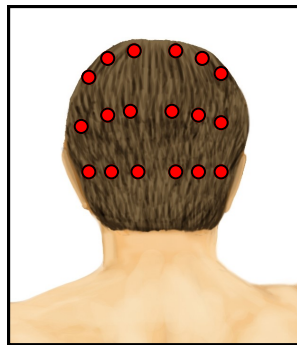


- 9 **Aplicar la misma aplicación con la pierna derecha (ejercicios del 3 al 8). Cambiar de manos. Al finalizar el lado derecho, se continúa con la próxima aplicación (número 10).**

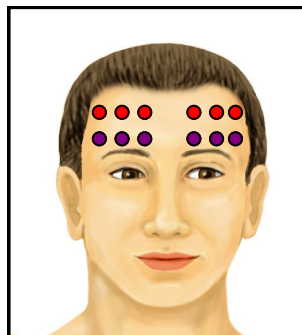
- 10 **Base del cráneo.** Presionar con ambos pulgares. 3 puntos desde el centro en dirección hacia los oídos. La presión es simultánea en ambos lados.
Observación: NO presionar las vértebras cervicales.



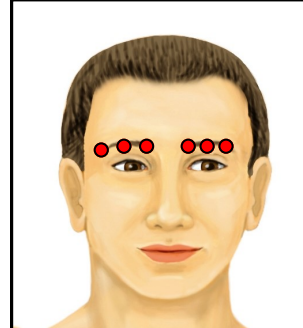
- 11 **Cabeza.** Presionar con ambos dedos del medio. 3 presiones, desde el centro de la cabeza hacia los oídos (el resto de los dedos de ambas manos hacen de soporte). Aplicar en las siguientes áreas: bajo la cabeza, centro de la cabeza y la parte superior de la cabeza. Las presiones son simultáneas en ambos lados.



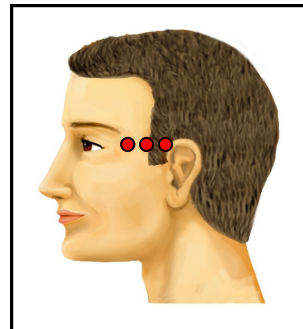
- 12 **Frente.** Presionar con dedo índice y dedo del medio.
Línea superior: 3 puntos. Desde el centro hacia las sienes. Ambos lados, presión simultánea.
Línea inferior: 3 puntos. Desde el centro hacia las sienes. Ambos lados, presión simultánea.



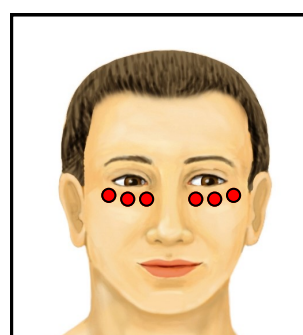
- 13 **Cejas.** Presionar con ambos pulgares. 3 puntos, desde el centro hacia las sienes. Ambos lados en simultáneo. El resto de los dedos sobre las sienes.



- 14 **Sienes.** A: Presionar con los pulgares. 3 puntos, desde los ojos hacia los oídos. Presionar a ambos lados en forma simultánea.
B: Elegir los puntos más sensibles y presionar sobre ellos por 6 segundos. Ambos lados presionar en forma simultánea.

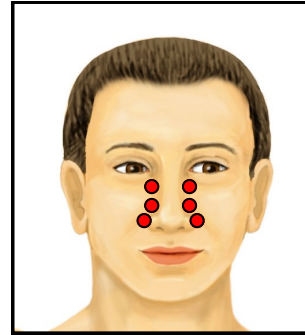


- 15 **Parte inferior de la cuenca del ojo.** Presionar con los pulgares. 3 puntos desde el centro hacia las sienes. Ambos lados en simultáneo.



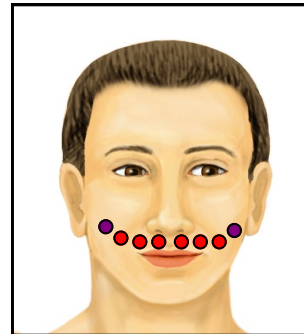
●16

Lados de la nariz. Presionar con el dedo índice y del centro en forma simultánea. 3 puntos, desde el ojo hacia la encía.



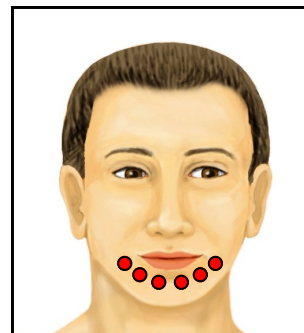
●17

Sobre la encía. Presionar con los 3 dedos (2,3,4) simultáneamente sobre los 4 puntos, desde el centro hacia el oído.



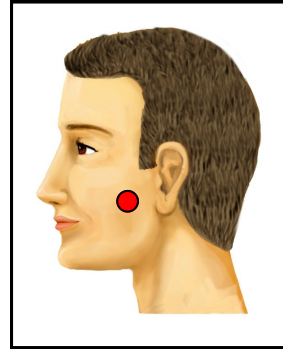
●18

Bajo la encía. Presionar con los 3 dedos (2,3,4) simultáneamente sobre los 3 puntos, desde el centro hacia el oído.



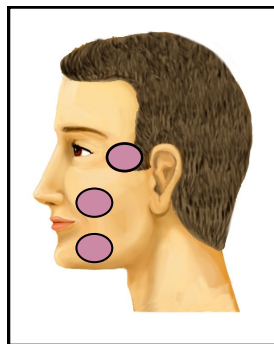
●19

El punto de encuentro de las mandíbulas. Presionar con el dedo del medio sobre 1 punto, 4-5 segundos. Simultáneo en ambos lados de la cara.



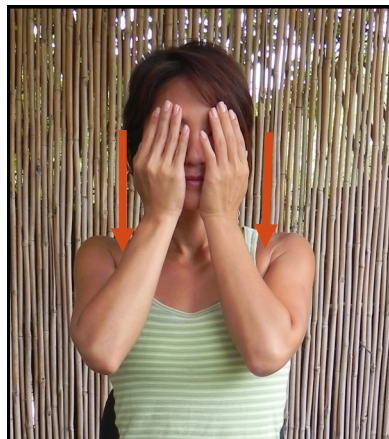
●20

Movimiento rotatorio. Rotar con los 3 dedos (2,3,4) tres veces sobre: bajo las encías, sobre las encías y sienas. Ambos lados en forma simultánea.



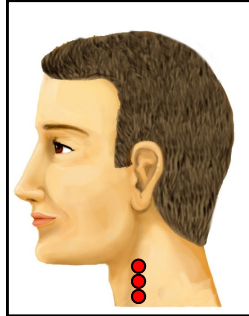
●21

“Cepillar” suavemente con ambas palmas a lo largo de la cara, desde la frente hacia la barbilla.

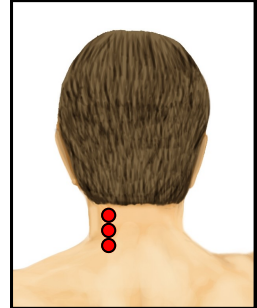


- 22 **1: lado delantero izquierdo del cuello.** Presionar con el pulgar izquierdo 3 puntos desde arriba hacia abajo.
2: lado posterior izquierdo del cuello. Presionar con el pulgar izquierdo 3 puntos desde arriba hacia abajo.
 Repetir los pasos 1 & 2 en lado derecho con el pulgar derecho.

1



2

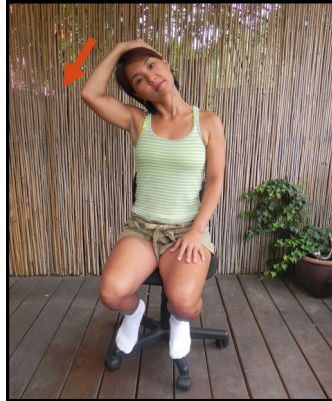


- 23 **Estiramiento del cuello.**
Por el lado (del oído hacia hombros). Hacia lado izquierdo, luego lado derecho. 3 segundos cada lado.
Abajo. Llevar la nuca hacia el pecho. 3 segundos.
Cara hacia el lado. Rotar la cabeza con los dedos. Hacia lado izquierdo, luego, hacia la derecha. 3 segundos en cada lado.
Hacia arriba. Con los dedos sobre la barbilla llevar la cabeza hacia atrás. 3 segundos.

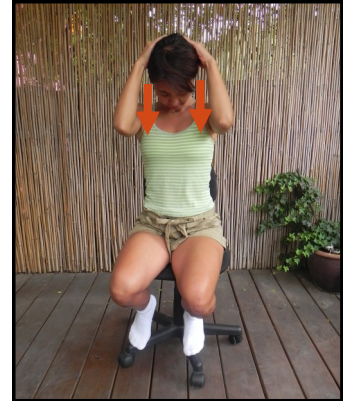
1



2



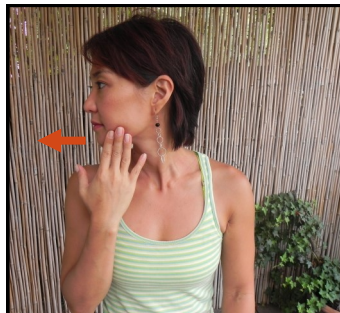
3



4



5



6

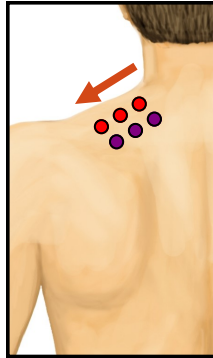


● 24

Hombro izquierdo. 2 puntos. Desde lado del cuello hacia el hombro.

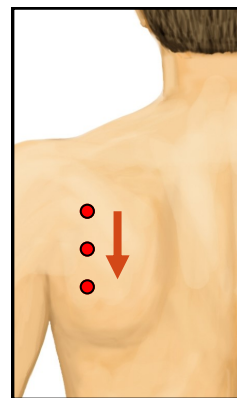
Línea superior. Presionar con el dedo del medio derecho 3 puntos. La mano izquierda sujeta el codo.

Línea inferior: Presionar con el dedo del medio derecho 3 puntos. La mano izquierda sujeta el codo.



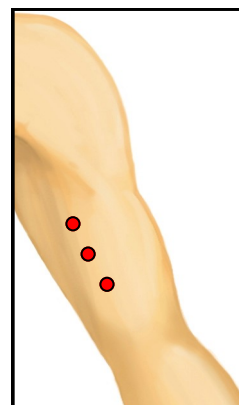
● 25

Escápula lado izquierdo. Presionar con el dedo del medio derecho 3 puntos. Desde arriba hacia abajo. La mano izquierda sobre el hombro derecho.

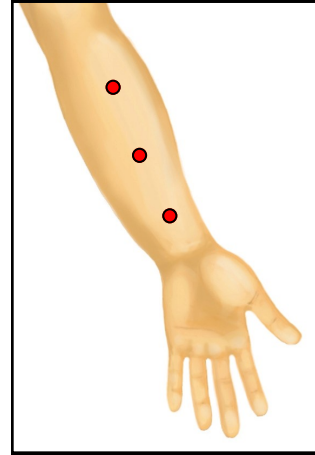


● 26

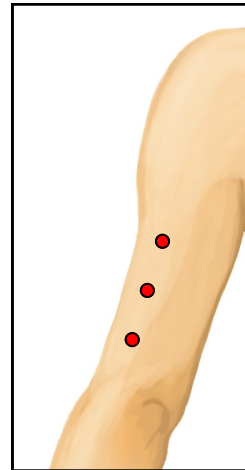
Parte superior del brazo izquierdo. Presionar con el pulgar derecho 3 puntos sobre la parte interna superior del brazo, desde arriba hacia el codo.



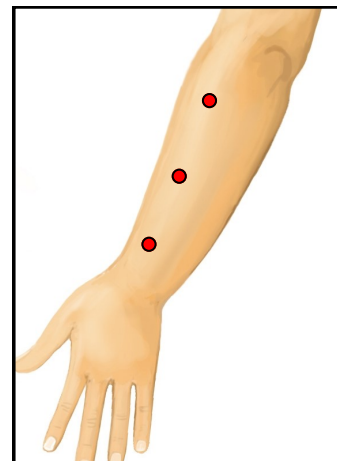
- 27 **Parte inferior del brazo izquierdo.**
Presionar con el pulgar derecho 3 puntos sobre la parte interna inferior del brazo, desde bajo el codo hacia la muñeca.



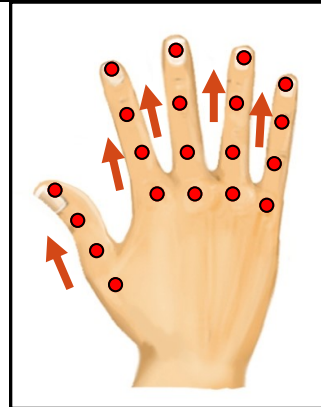
- 28 **Parte superior del brazo izquierdo.** Presionar con el pulgar derecho 3 puntos sobre la parte externa superior del brazo, desde el hombro hacia el codo.



- 29 **Parte inferior del brazo izquierdo.**
Presionar con el pulgar derecho 3 puntos sobre la parte externa inferior del brazo, desde bajo el codo hacia la muñeca.



- 30 **Dedos de la mano izquierda.** Presionar con el dedo pulgar e índice de la mano derecha (como pinza), sobre 4 puntos sobre los 5 dedos. Empezar por el meñique y finalizar en el pulgar. Desde arriba hacia abajo, terminando sobre la uña.

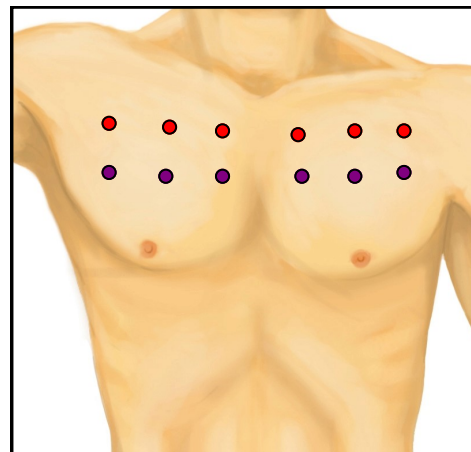


- 31 **Estiramiento de la mano izquierda.** Con la mano derecha estirar hacia el codo.

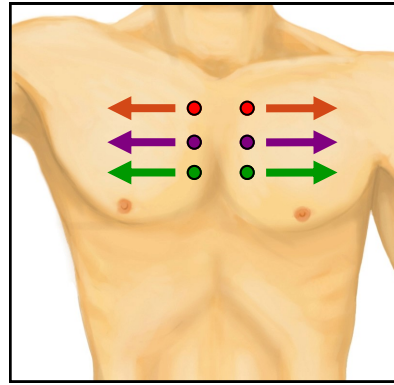
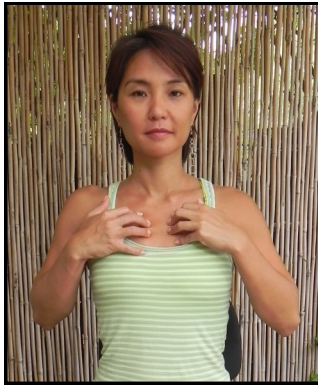


Repetir pasos 24 al 31 en lado derecho. Cambiar los lados de los dedos. Continuar con el paso 32.

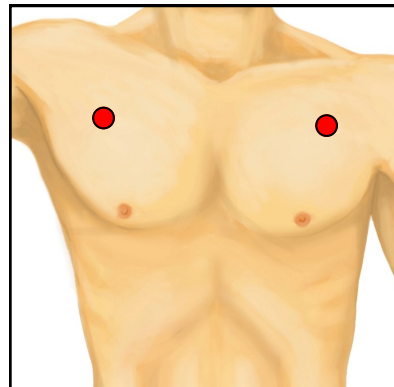
- 32 **Pecho. 2 líneas.**
Línea superior: presionar en forma simultánea a ambos lados con el dedo índice & dedo del medio. 3 puntos desde el centro hacia los lados.
Línea inferior: repetir los pasos de la línea superior, ahora, en la línea inferior.



- 33 **Estiramiento del pecho.** Abrir y estirar el pecho simultáneamente hacia los lados externo con todos los dedos. Empezar desde el centro.



- 34 **Pecho.** Presionar con ambos pulgares. 1 punto sobre el pecho simultáneamente en ambos lados, 6 segundos.



- 35 **Rotación del abdomen** 3 veces con ambas manos (derecha sobre la izquierda) bajo abdomen. Inhalar y expirar profundo 6 veces desde la nariz (inhalar) y exhalar desde la boca



Final del Auto Tratamiento de Seiki Shiatsu.