

# STUDIO SHIATSU I MAKROBIOTYKI

---

Stefana Poprawy

## PRZYKŁAD PODSTAWOWEGO ZABIEGU SHIATSU

OPRACOWAŁ STEFAN POPRAWA

### PRZYGOTOWANIE

Ułóż partnera(kę) wygodnie na brzuchu w pozycji wyprostowanej, ramiona wzdłuż ciała, głowa na boku. Upewnij się czy partner ma komfort termiczny (zimno – ciepło). Zadbaj o wystarczająco dużo miejsca wokół.

Poproś o zdjęcie zegarka, ozdób, itp.

Zapytaj partnera, czy ma jakieś problemy zdrowotne, np. uszkodzenie kręgosłupa, bolące miejsca(skaleczenia), czy nie jest w ciąży.

Używając zdrowego rozsądku podejmij decyzję co do sposobu i charakteru zabiegu (możemy ominąć miejsca, które są skaleczone, obolałe, itp.)

### ROZLUŻNIENIE

Trzymając ręce u podstawy kręgosłupa partnera, kotysz całym jego ciałem z boku na bok.

Przy pomocy rąk rozluźnij plecy i ramiona.

### PLECY

Ugniatanie otwartą dłońią , najpierw jednej, a następnie drugiej połowy pleców.

Rozciąganie pleców przy pomocy obydwu rąk ( w górę, w dół, po przekątnej ).

Pracuj palcami wzdłuż kręgosłupa, z góry na dół.

Uciskanie kciukami jednocześnie z obydwu stron kręgosłupa.

Uciskanie kciukami środkowej części obu stron pleców.

Uciskanie całymi dłońmi obu stron kręgosłupa.

### NOGI – TYŁ kierunku – w dół

Ręce u podstawy kręgosłupa - rozluźnienie lewej nogi partnera.

Ręka – „matka" u podstawy kręgosłupa, druga dłoń ugniata lewą nogę.

UWAGA! NIE UCISKAJ W OKOLICY KOLANA!

Powtórz uciski kciukiem.

Rotacja kolana.

Rotacja stawu skokowego(kostki).

### **Masaż stopy.**

Stojąc twarzą w kierunku głowy partnera, ujmij nogi w kostkach, zegnij

w kolanach dociskając piętami do pośladków.

Następnie skrzyżuj nogi w kostkach (prawa na lewą) i znów dociskaj pięty do pośladków.

Zmień kolejność zakładanych nóg w kostkach i dociskaj pięty do pośladków.

Analogicznie postępuj z prawą nogą.

Przechodząc nad partnerem usiądź z lewej jego strony, załóż jego lewą rękę nad głowę, prawą nogę na lewą, popchnij partnera, tak aby go obrócić na plecy (możesz poprosić by partner odwrócił się sam na plecy).

### **BRZUCH**

Głaszcz brzuch.

Prawa dłoń spoczywa na środku brzucha (na pępku), lewa wszystkimi palcami uciska, zataczając koło wokół prawej ręki. Zmieniaj ręce w trakcie zataczania kręgu.

Uciskanie brzucha wzdłuż czterech linii.

Krążenie wierzchem dłoni.

Masowanie brzucha z boku na bok.

„Kotek”.

### **. WEWNĘTRZNA STRONA NÓG kierunek – do góry**

Ręka – „matka” na biodrze.

Rozluźnij dłońią prawą nogę.

Unieś nogę i podtrzymaj zgiętą w kolanie.

Uciskanie całą dłońią.

Uciskanie kciukiem.

Uciskanie całą dłońią.

Stań twarzą w kierunku głowy (twarzy) partnera, zegnij prawą jego nogę i wykonuj rotację tej nogi.

Usiądź przy stopach partnera i rozluźnij palce prawej stopy.

Unieś proste nogi do góry i lekko poruszaj całym ciałem.

Trzymając nadal nogi, ukucz, delikatnie, odchylając się do tyłu, rozciągaj partnera.

Chwytając za stopy, kołysz wyprostowanymi nogami na boki.

Analogicznie postępuj z lewą nogą.

## **RAMIONA**

Rotacja dłoni w nadgarstku, masaż dłoni, rotacja i rozciąganie poszczególnych palców.

Uciskanie kciukami wewnętrznej części dłoni.

Ułóż rękę pod kątem 90 stopni wierzchem dłoni do góry. Rozluźnij rękę i naciskaj całą dłońią.

**UWAGA! NIE UCISKAJ W OKOLICY ŁOKCIA!**

Uciskanie kciukiem.

Uciskanie całą dłońią.

Unieś wyprostowaną rękę partnera i wykonaj rotację w stawie barkowym.

Stań nad partnerem w rozkroku, chwyć go za nadgarstki, odchylając się do tyłu, delikatnie rozciągaj i kołysz barkami partnera na boki.

Analogicznie postępuj z prawą ręką.

## **POZYCJA SIEDZĄCA**

Poproś partnera, aby przyjął pozycję siedzącą.

Rozluźnianie palcami górnej części pleców w okolicy kręgosłupa.

Używaj różnych technik jak: ugniatanie, trzymanie, ściskanie,

postukiwanie, bębnienie, itp.

Masowanie okolic nerek kolanami.

Prostowanie i rozciąganie pleców partnera – chwyć za ręce i umieść je skrzyżowane na karku partnera, stań za jego plecami, przystaw lewą nogę bokiem do jego pleców. Chwyć pod pachy i rozciągaj ruchem do góry

Obracanie delikatnie głowy kilka razy w jedną i drugą stronę.

## **TWARZ I ZAKOŃCZENIE**

Delikatnie połóż głowę partnera na swoich kolanach.

Rozluźnianie tylnej części szyi – palcami.

Masowanie uszu- pociąganie za płatki małżowiny usznej.

Masowanie nosa – ruchem okrężnym.

Masowanie wokół ust.

Masowanie wokół oczu.

Uciskanie głowy po środku i po bokach.

Opukiwanie wierzchu głowy.

Opukiwanie palcami twarzy.

Głaskanie twarzy.

Położ głowę na kocu, kontynuując głaskanie.

Rozgrzej dłonie przez pocieranie i umieszczaj je kolejno:

-na oczach

-na uszach

Delikatnie, nie dotykając twarzy partnera przesuwasz rozgrzane dłonie nad jego twarzą.

Zawiń partnera w koc i pozostań ok. 1 min.

**PODZIĘKUJ I SPYTAJ O SAMOPOCZUCIE!**