



**PDF Complete**

*Your complimentary use period has ended.  
Thank you for using PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

( . . . . . )

( . . . . . )

-

# SHIATSU

:

:





**PDF**  
Complete

*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

50

[shiatsu]

[acupoints].

[body work]

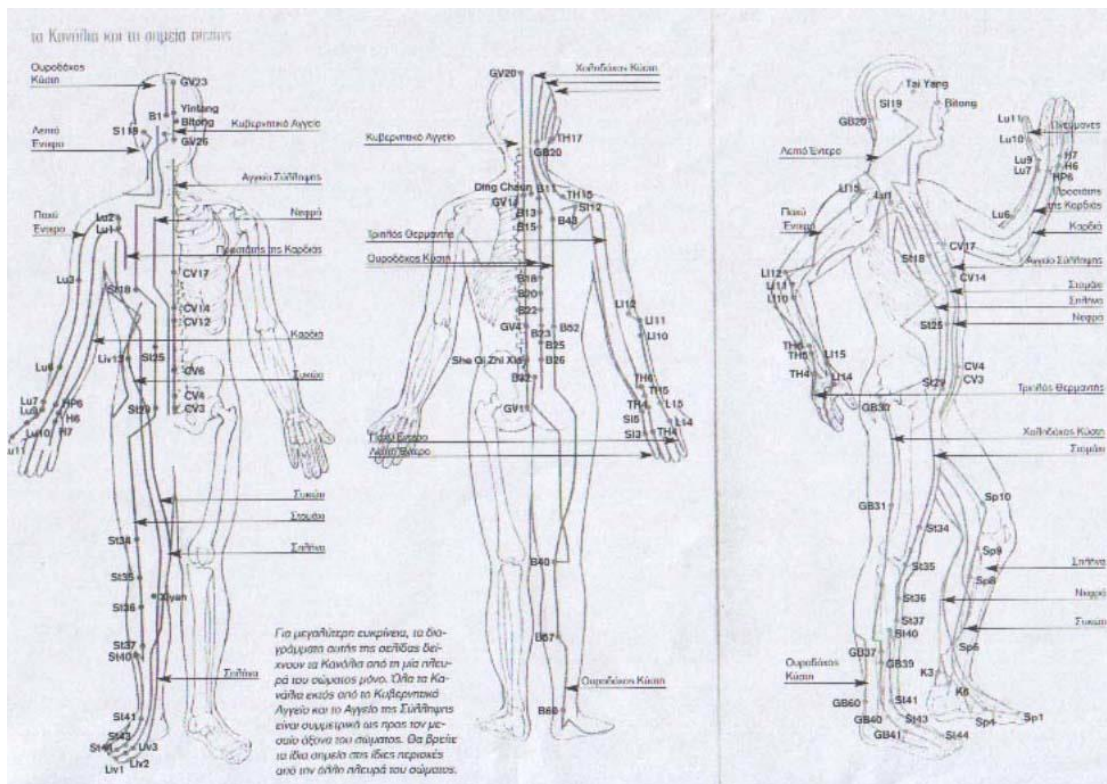
[

]

1964,

:Ø  
Ø

.[ . 1].





**PDF**  
Complete

*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)



**PDF**  
Complete

*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

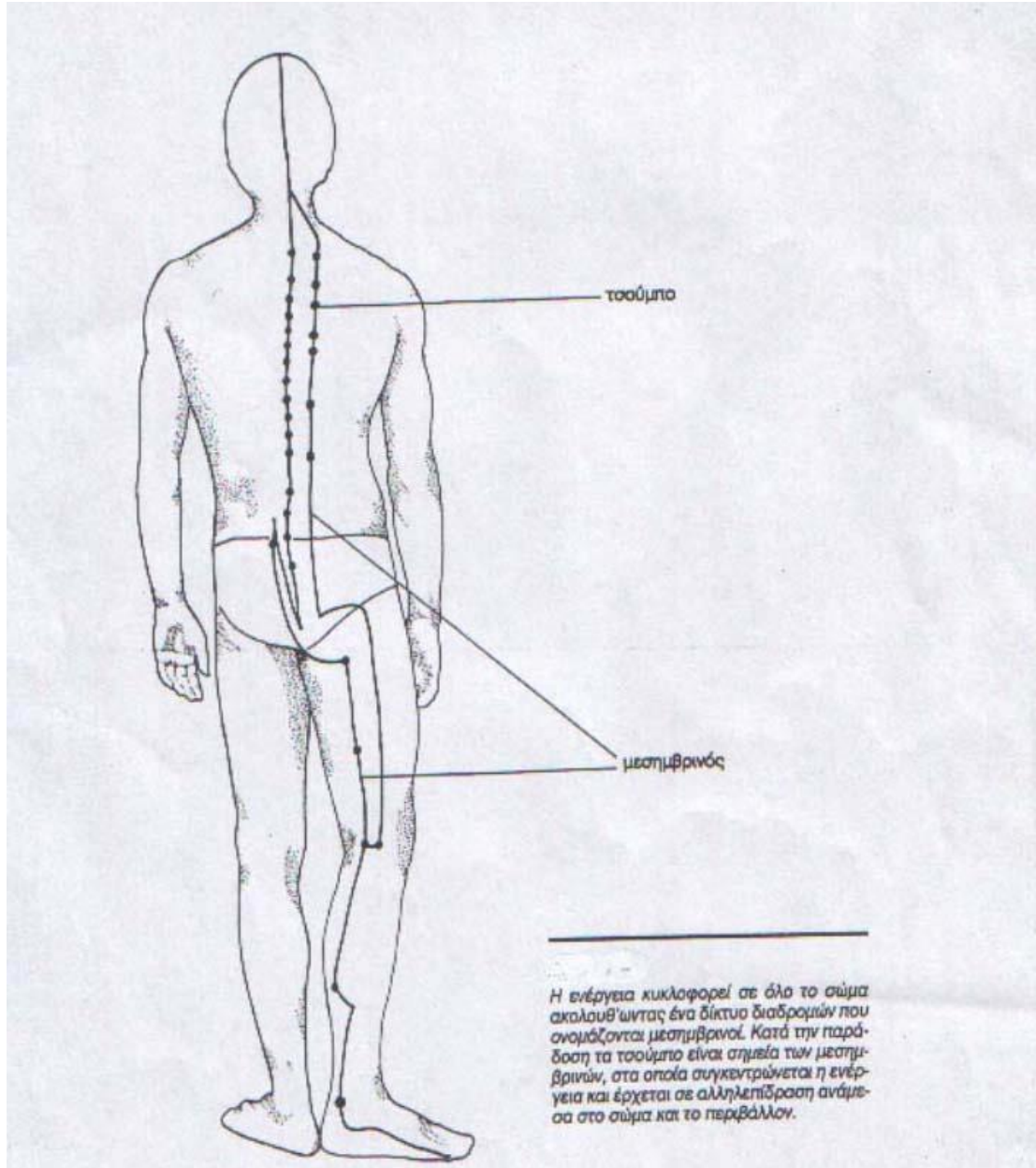
[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

 *Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

÷ ø ÷ ø





365

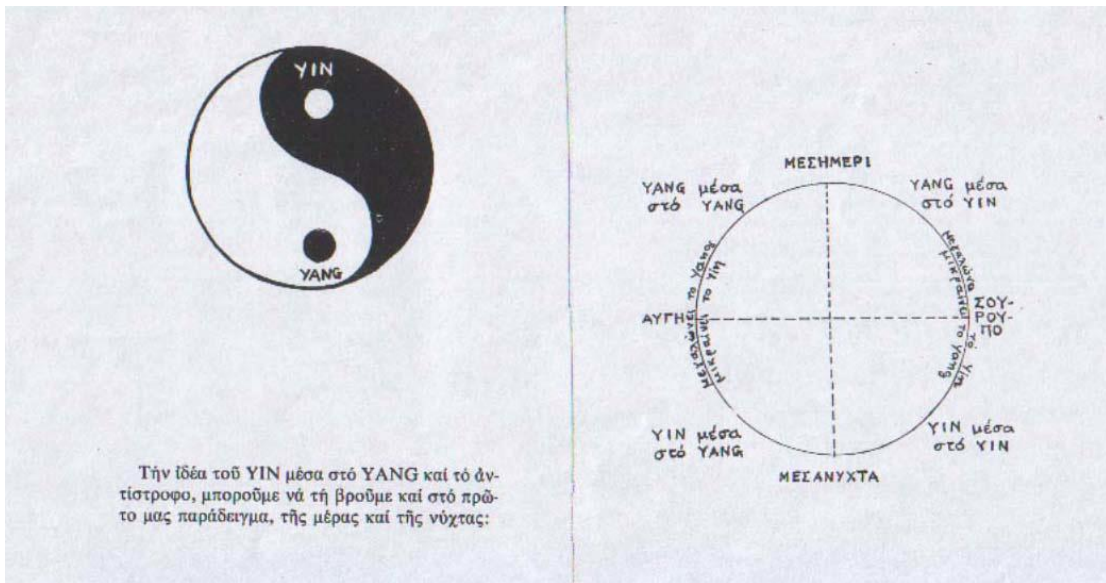
Tsubo.

∅

7

∅

. [ . 3 ]





**PDF Complete**

*Your complimentary use period has ended.  
Thank you for using PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

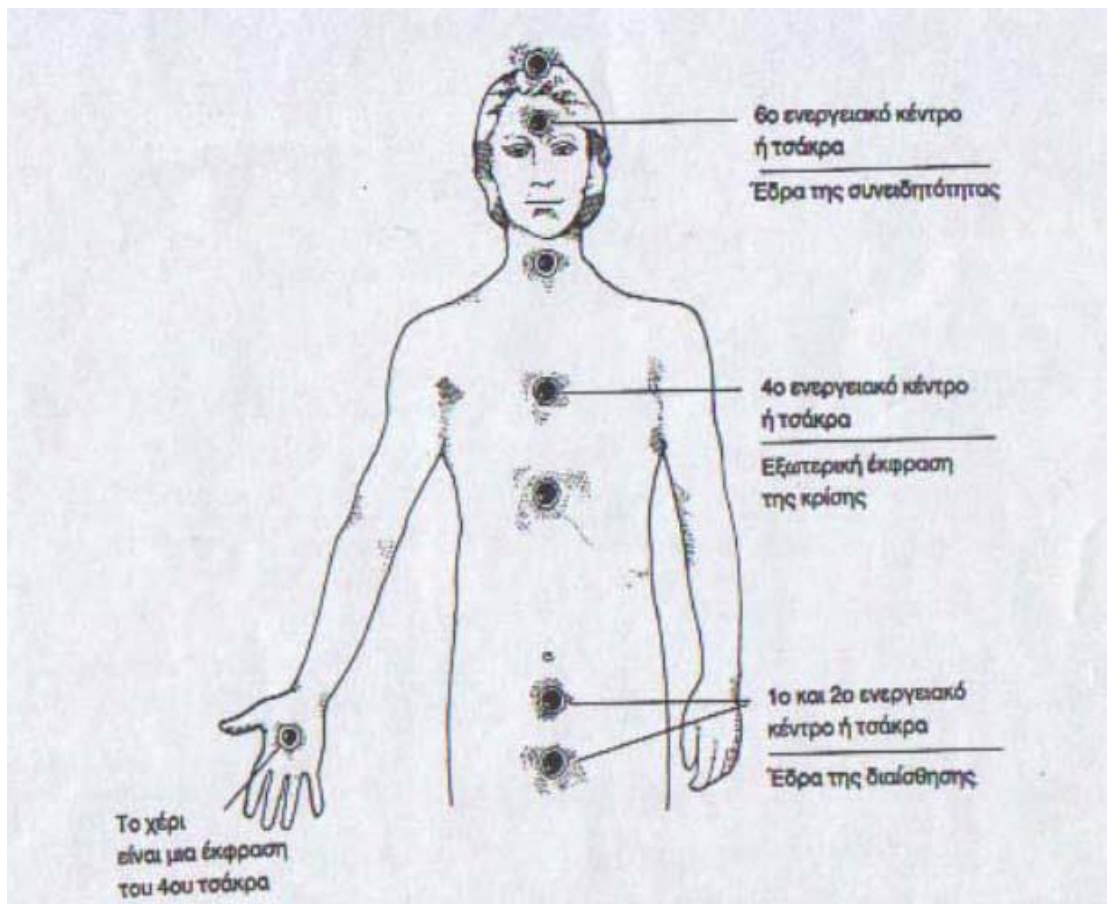
- 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
- 4

.<<  
>>.

100 . .

7

. [ .4]



6,5

 *Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)



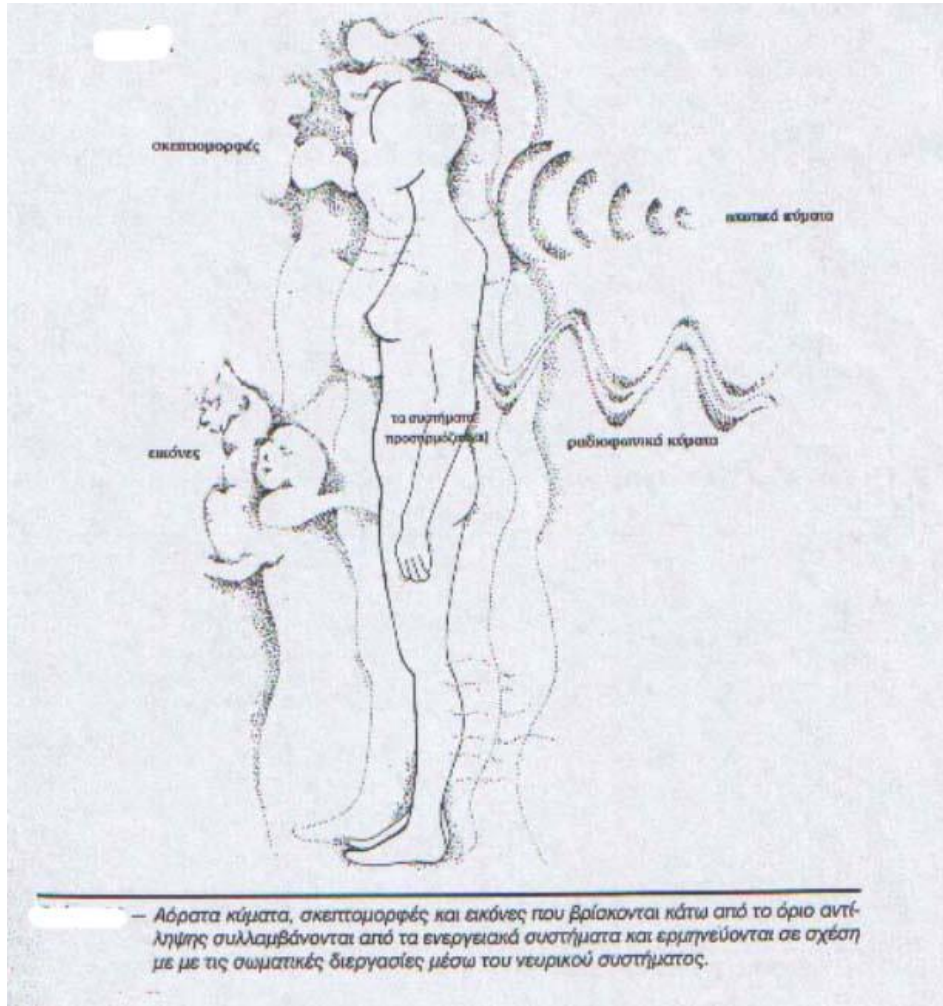

**PDF**  
Complete

*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

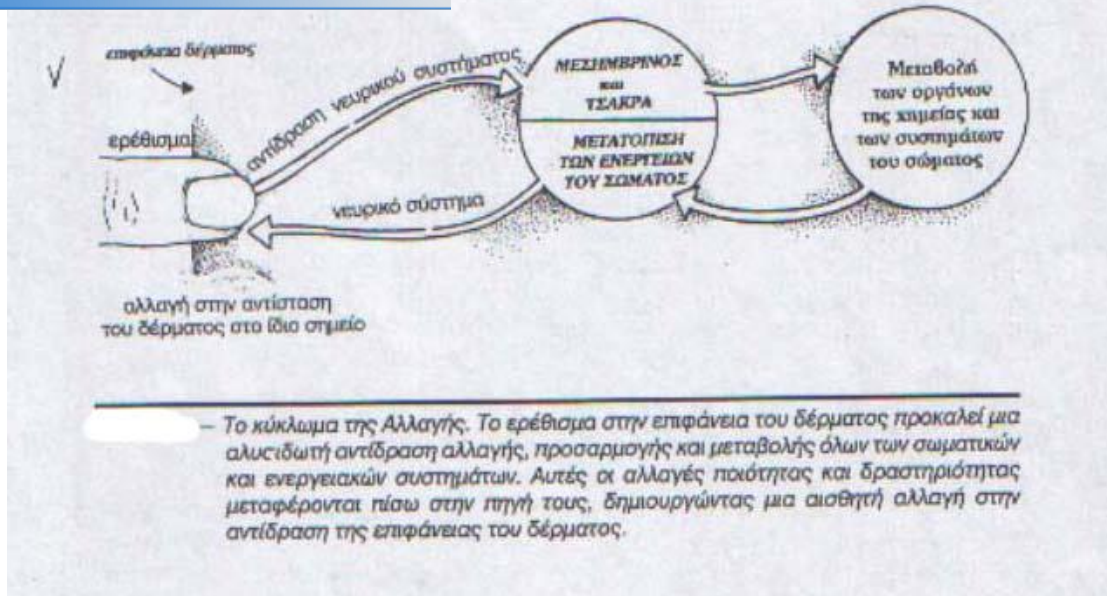
[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

---

. [ .5]

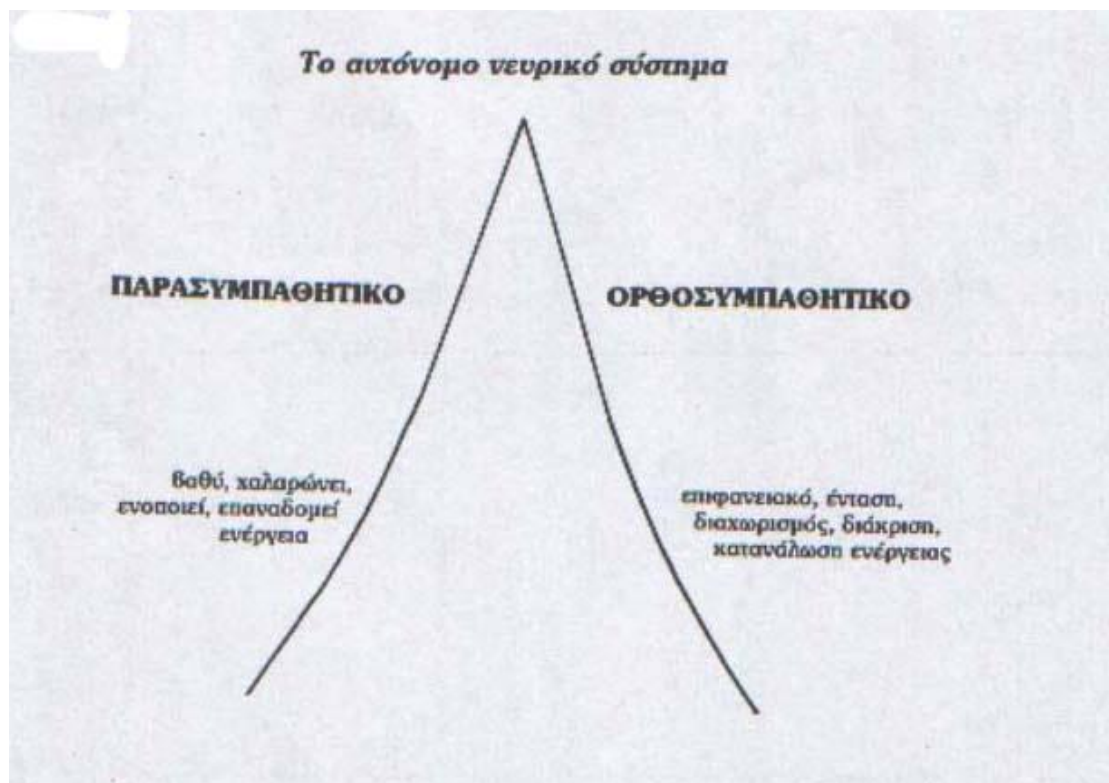


. [ .6]





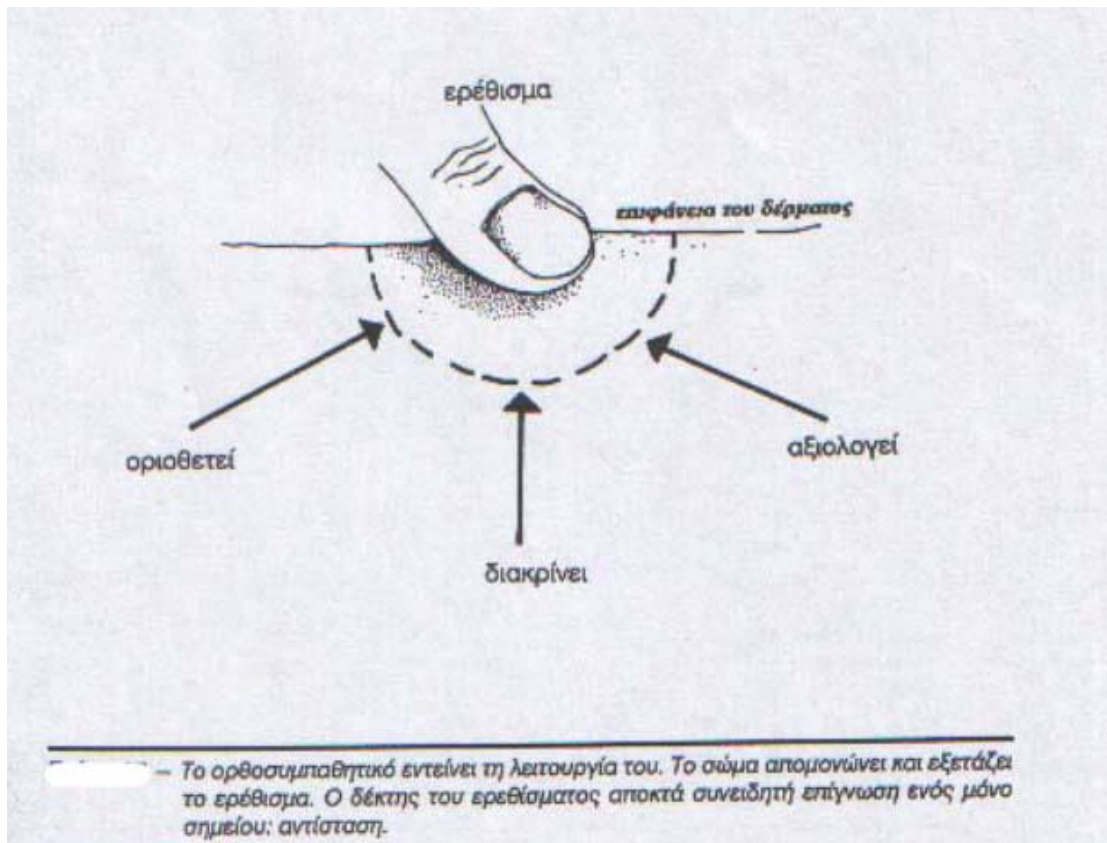
. [ .7]



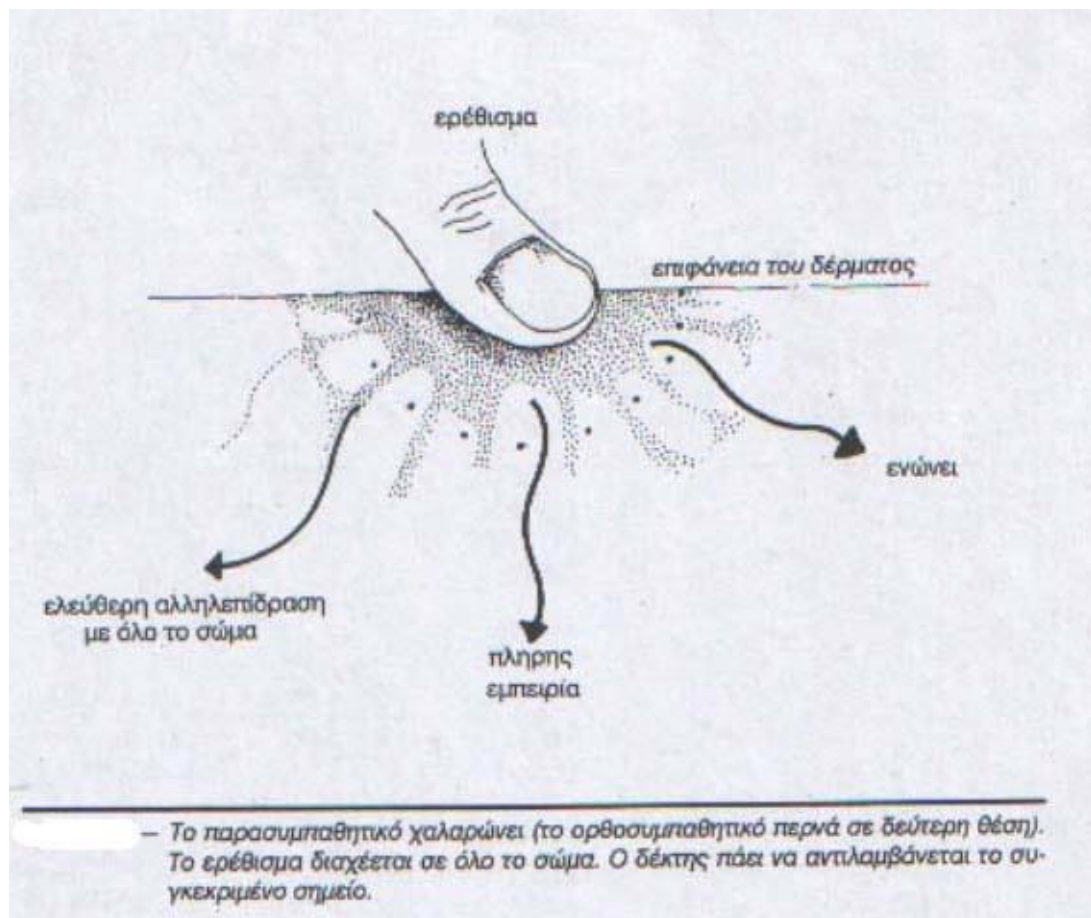
<<

>>

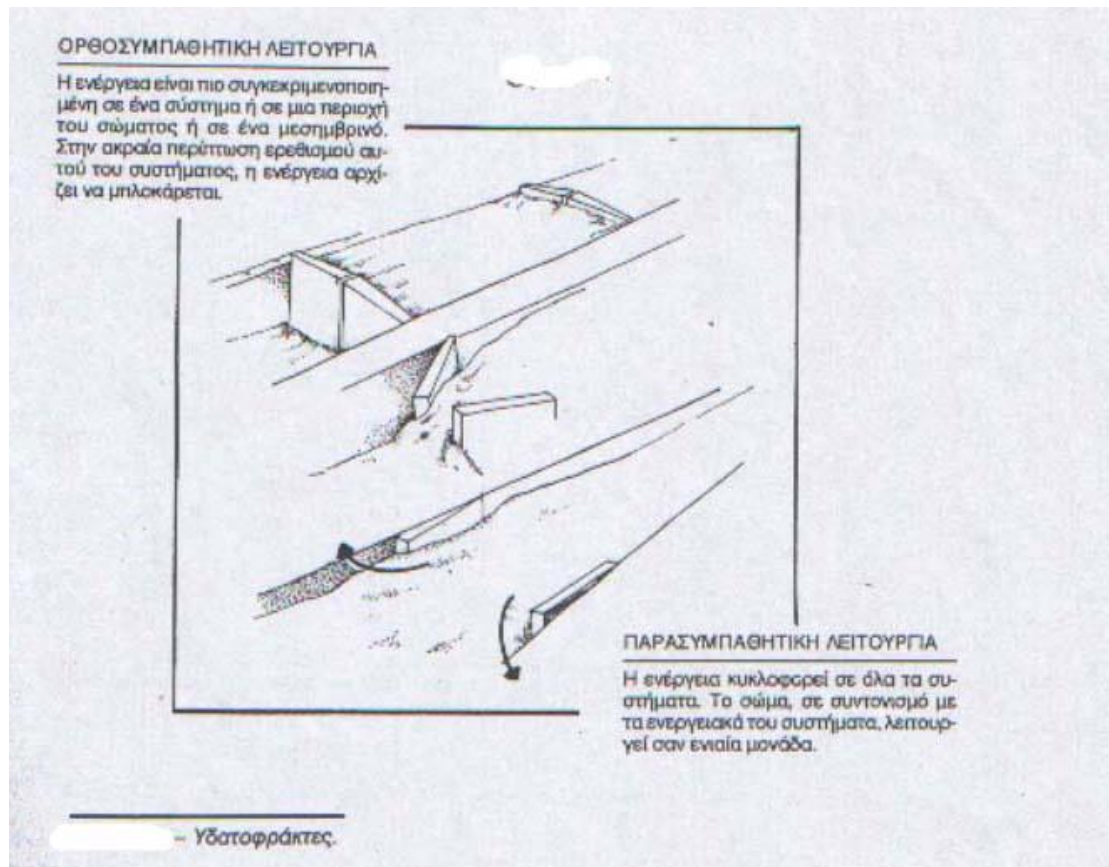
. [ .8]



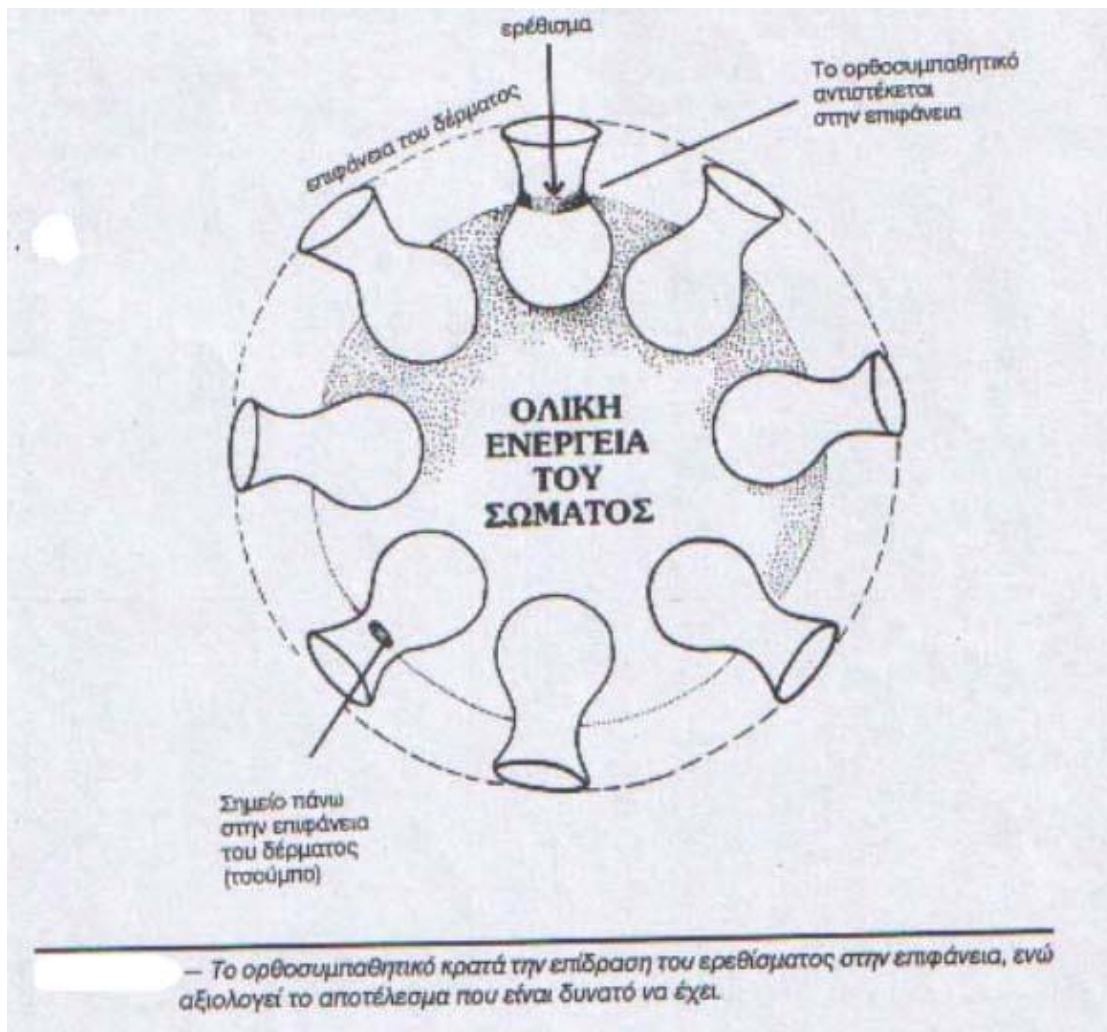
[ .9]



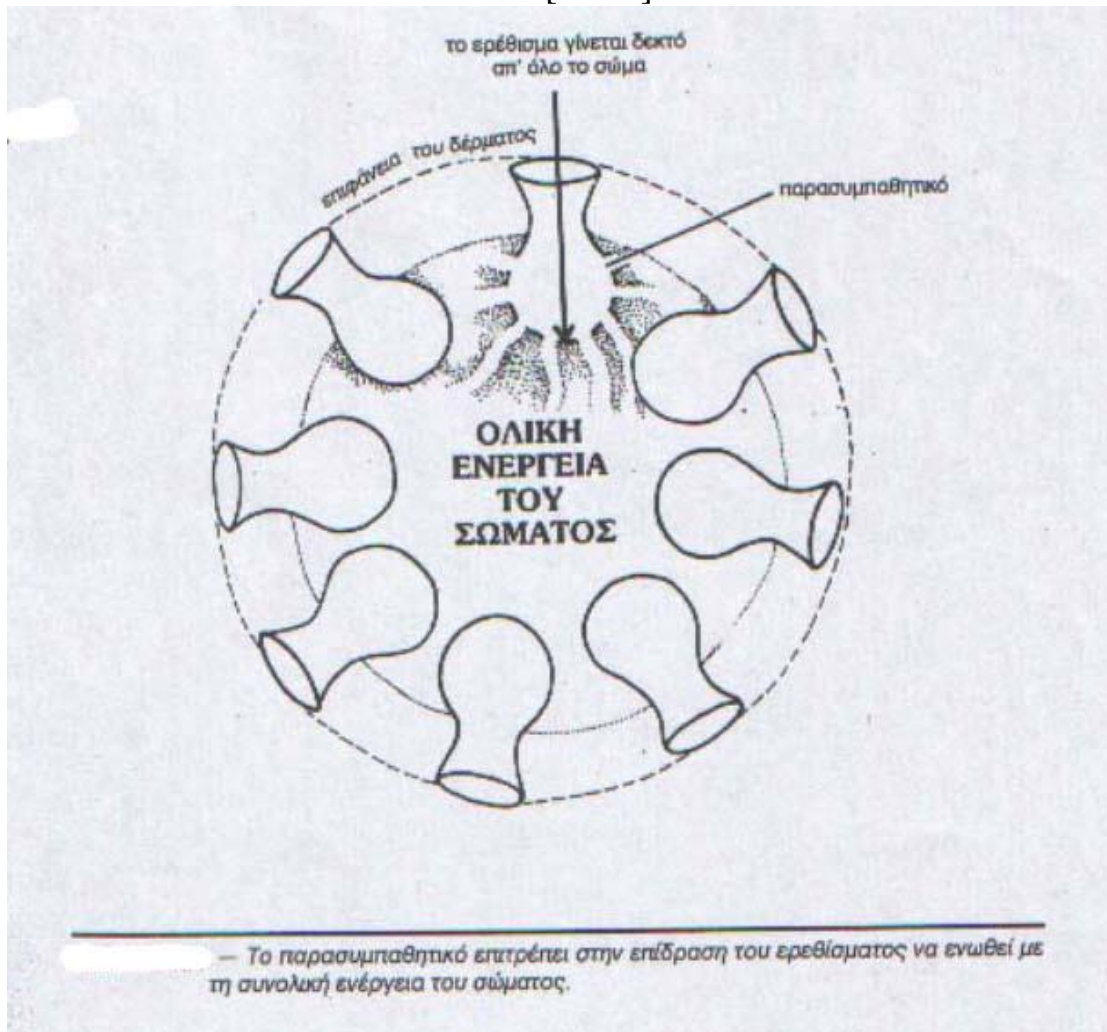
. [ .10]



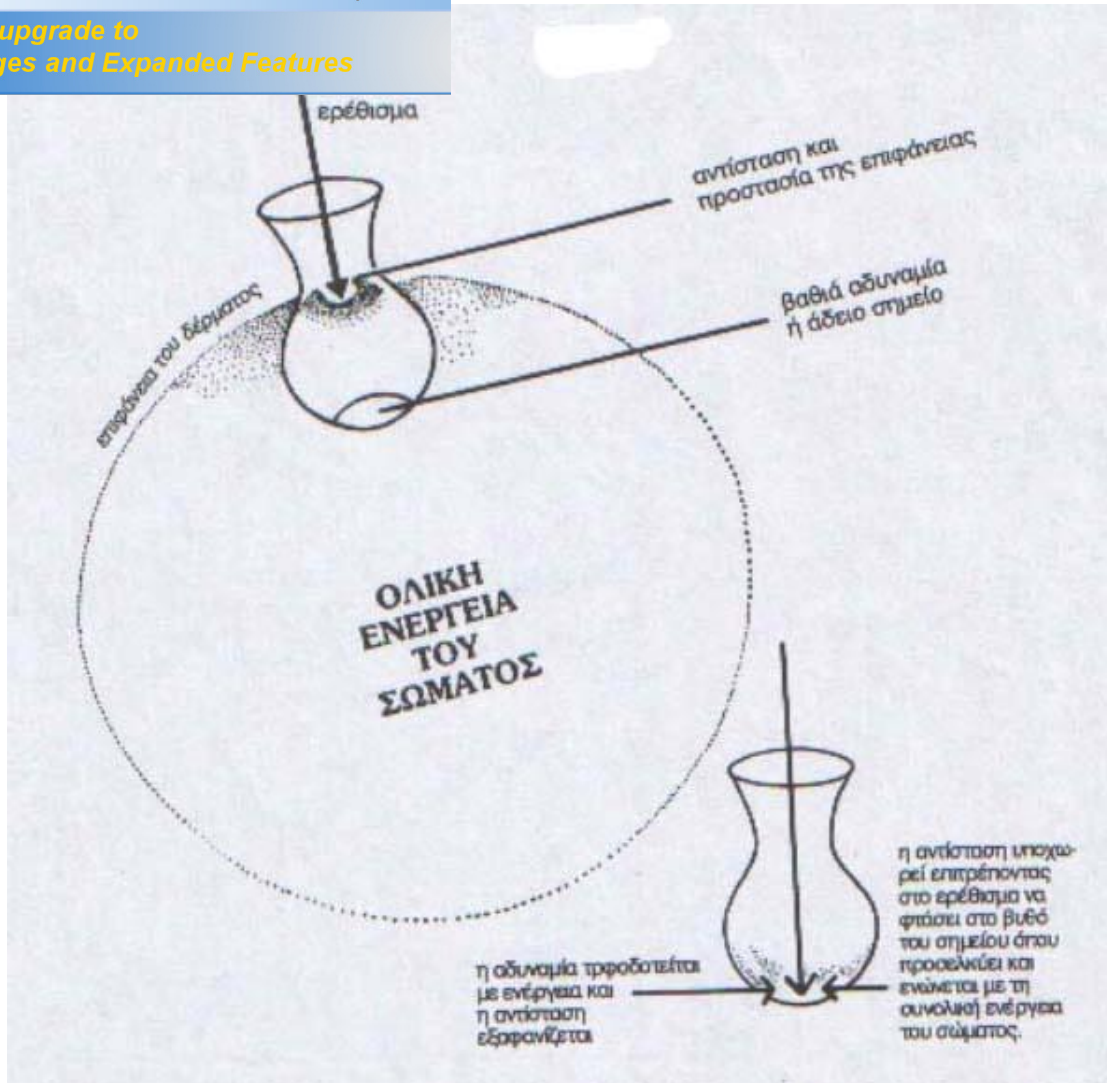
[ .11]



. [ .12]



. [ .13]









*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

-  
- . .



**PDF Complete**

*Your complimentary use period has ended.  
Thank you for using PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

<<

>>



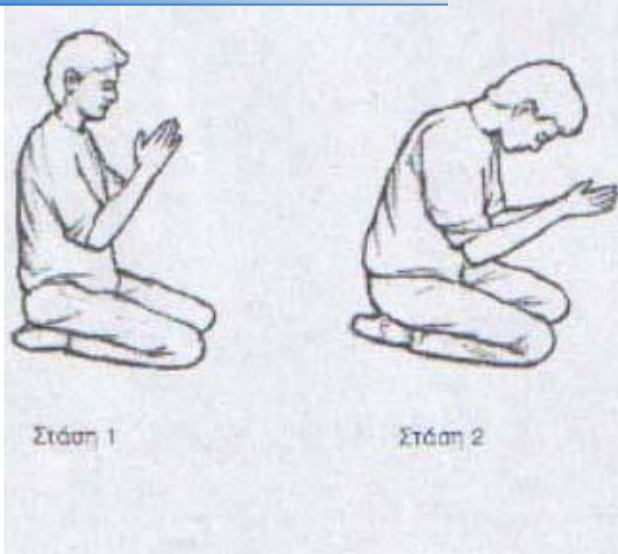
**PDF Complete**

*Your complimentary use period has ended.  
Thank you for using PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

10-30

3 4

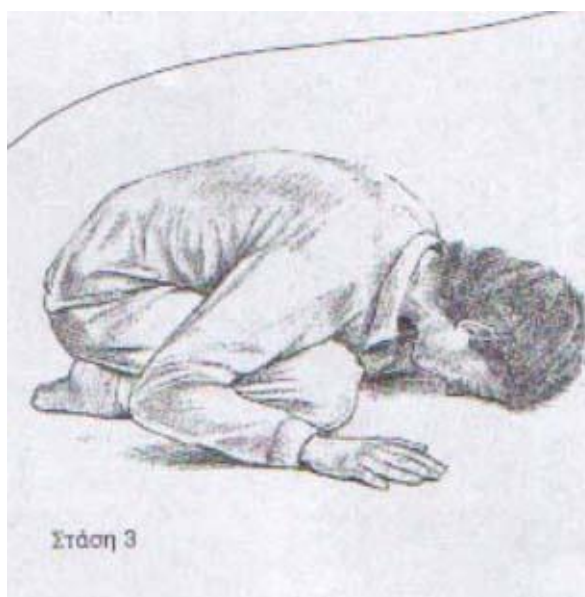


Στάση 1

Στάση 2

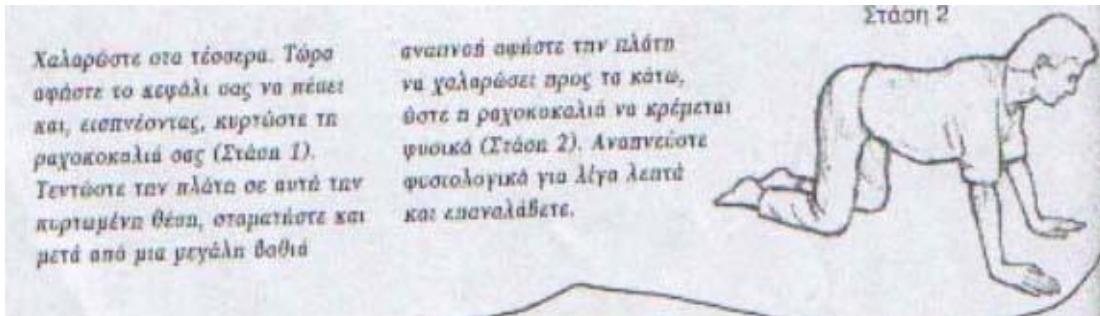
Γονατίστε άνευτα στο έδαφος ή πάνω σε ένα μαξιλάρι. Εθείστε τις παλάμες των χειρών σας στο ύψος του στήθους, με τα χέρια ελαφρώς προτεταμένα (Στάση 1). Χαλαρώστε, εκπνεύστε και μετά εισπνεύστε βαθιά, φανταστείτε την «Ουράνια Ενέργεια» να κυλά από τα χέρια ή από το κεφάλι σας προς τα κάτω, καθώς γεμίζετε τους πνεύμονές σας.

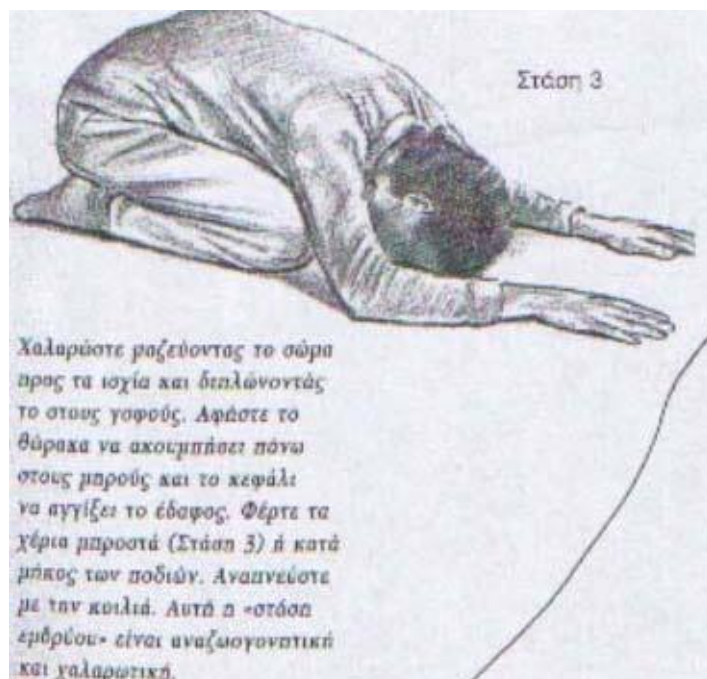
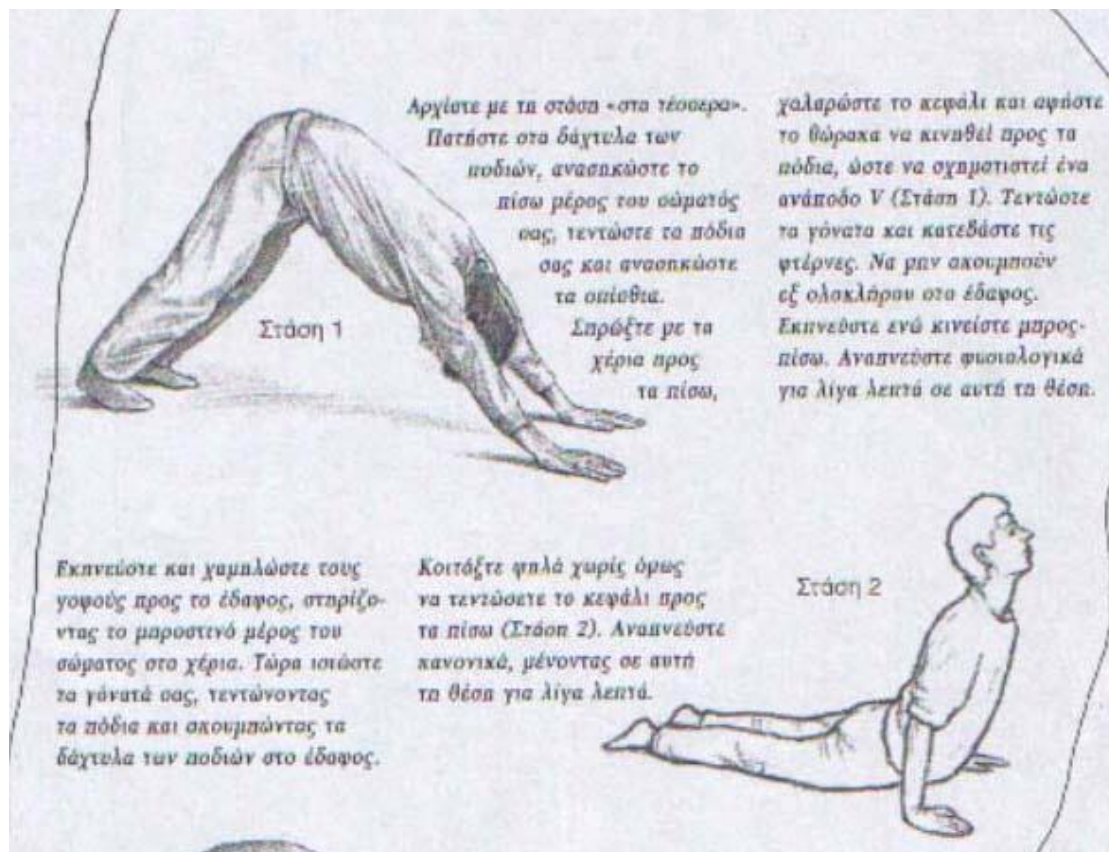
Εκπνεύστε αργά και σταθερά, χαρπλώνοντας ελαφρά το κεφάλι και ανοίγοντας τα χέρια σε μια συμβολική προσφορά προς την «Ουράνια Δύναμη» (Στάση 2). Εισπνεύστε και επενέλθετε στην αρχική στάση.

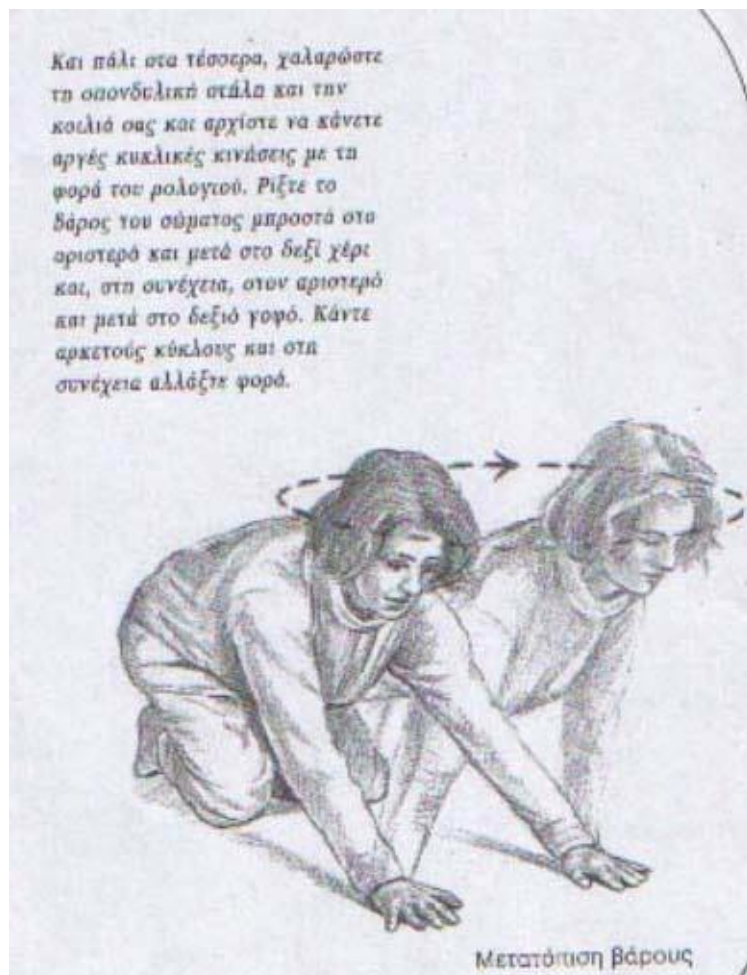


Στάση 3

Τώρα εκπνεύστε βαθιά και ακουμπήστε το σώμα σας πάνω στους μαρούς. Ανοίξτε τα χέρια σας και ακουμπήστε τα στο έδαφος με τις παλάμες προς τα κάτω. Χαλαρώστε εντελώς, με το στήθος ακουμπισμένο στα γόνατα. Ακουμπήστε το μέτωπο στο έδαφος ή τα «Γα» (Στάση 3). Μείνετε ήρεμοι και ακίνητοι, εγχαταλείποντας για λίγο όλες σας τις σκέψεις. Αφήστε την επόμενη εισπνοή σας να γεμίσει το σώμα σας και, νιώθοντας τη ζωή να αναπνέει μέσα σας, ξεναγυρίστε με φυσικό τρόπο στην όρθια θέση.







seiza.

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)



Seiza - εναλλακτική στάση

πίστε με την πλάτη σας  
μή αλλο ευθυτενά, τους  
ταούς να ακουμπούν στις  
πτερόνες, τα πόδια ενωμένα  
... .. ή ανάμεσα  
στις απλωμένες πτερόνες, με τα  
δάχτυλα των ποδιών να δείχνουν  
προς τα μέσα. Η παραλλαγή  
... .. με τα δάχτυλα  
λειτουργία και από κάτω παρέχει  
στάριξη, ξεκούραση και δημιουρ-  
γεί αλλαγή. Αν τα γόνατά σας  
είναι δύσκαμπτα, γονατίστε  
πάνω σε ένα μαξιλάρι ή  
σε τυλιγμένα κοσβέρτα.



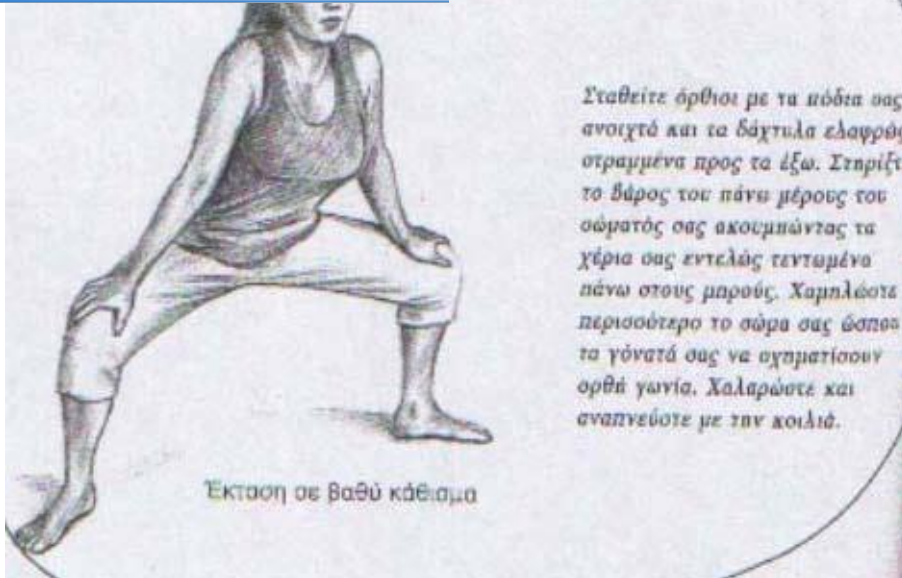
Μισογονατιστή  
στάση

Κάθισμα οκλαδόν  
με λυγισμένα  
δάχτυλα ποδιών

Κάθισμα οκλαδόν  
με επίπεδες  
πατούσες

Αυτές οι θέσεις οκλαδόν αποτελούν μερικούς απλούς τρόπους αύξησης ή διατήρησης της ευλυγισίας σας. Όλες είναι ωφέλιμες: εφαρμόστε τις ενόσω συζητάτε με φίλους ή παρακολουθείτε τηλεόραση.







Περιστροφή σε αχτάρι

Απαλά, σχηματίζοντας αχτάρι και με τα δύο χέρια ακουμπισμένα στο ένα γόνατο (αριστερά), χαλαρώστε τους γοφούς, τα γόνατα και τους αστραγάλους.



Βαθιά έκταση 1

Από το βαθύ κάθισμα, στρέψτε το δεξί πέλμα προς τα έξω, στρίβοντας τη φτέρνα, και την αριστερή φτέρνα προς τα έξω, στρίβοντας το ακροστίφυγμα του αριστερού πέλματος. Τώρα κοιτάξτε δεξιά, φέρτε το αριστερό χέρι μπροστά και γείρετε ακουμπώντας και τα δύο

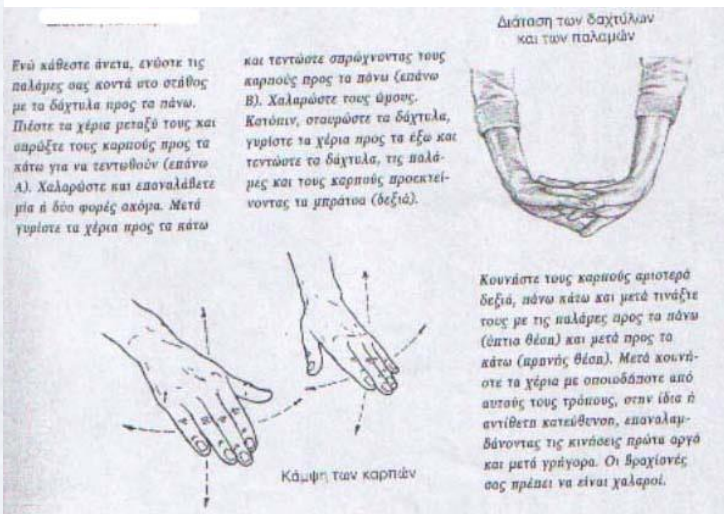
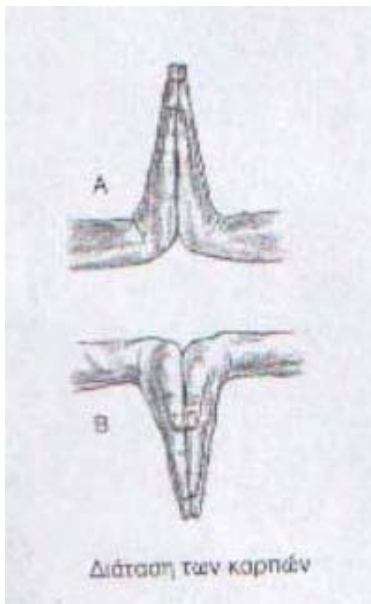
χέρια πάνω στο μηρό. Κρατήστε τον κορμό ευθυτενό, τεντώστε το στήθνο και τραβάξτε τα ραχοκοκαλιά προς τα πάνω. Κοιτάξτε μπροστά και αναπνεύστε βαθιά. Σφίξτε ελαφρά το πίσω γόνατο και κοιτάξτε ψηλά (βλ. αριστερά). Μείνετε έτσι για λίγα δευτερόλεπτα, μετά χαλαρώστε, γυρίστε προς το κέντρο και επαναλάβετε στην άλλη πλευρά.

Από το βαθύ κάθισμα μετατοπίστε το βάρος σας στη μία πλευρά και ακουμπήστε το χέρι πάνω στο λεγόμενο πόδι για στήριξη. Τεντώστε το άλλο πόδι γερίζοντας σταδιακά το πέλμα προς τα έξω. Χαμηλώστε, ακόψτε μπροστά και τοποθετήστε το ένα ή και τα δύο χέρια στο έδαφος για να ισορροπήσετε. Στρέψτε τα δάχτυλα του τεντωμένου ποδιού προς τα πάνω ρολάροντας πάνω στα φτέρνα. Το διπλωμένο πόδι που φέρει το περισσότερο βάρος ίσως να είναι πιο ασφαλές με τη φτέρνα ανασηκωμένα στην αρχή,

αλλά ακουμπήστε τα σιγό-σιγά στο έδαφος. Φέρτε το ένα χέρι πίσω για ισορροπία. Στην τελευταία στάση (βλ. δεξιά) μπορείτε να ισορροπήσετε με τα χέρια στο πάτωμα μπροστά και πίσω. Τα οπίσθια θα βρίσκονται πολύ κοντά στο έδαφος ή θα ακουμπούν κάτω. Προσέξτε. Κάντε αυτά την άσκηση μόνο αν νιώθετε χαλαροί και ευλύγιστοι για να κάνετε μια τόσο έντονη διάταση.



Βαθιά έκταση 2



Στις ασκήσεις του οιάτσου τα δάχτυλα χρησιμοποιούνται με συγκεκριμένο τρόπο. Χρειάζονται δύναμη, ευλυγισία και μια αίσθηση χαλάρωσης. Στις περισσότερες τεχνικές οιάτσου, πρέπει να ρίχνετε το βάρος σας στα δάχτυλα και τους αντίχειρες και όχι απλώς να ασκείτε πίεση επάνω τους. Επίσης, χρησιμοποιείτε συχνά τα δάχτυλα για να παρέχετε σταθερότητα ενώ στηρίζετε στους αντίχειρες. Ακόμα σημαντικότερο είναι το γεγονός πως τα δάχτυλα είναι όργανα της αφής. Σας παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τη φυσική και «ενεργειακή» κατάσταση των ανθρώπων με τους οποίους δουλεύετε.



Χαλάρωση των δαχτύλων

Εκτείνετε ένα-ένα τα δάχτυλα, μετά πιέστε τα ένα-ένα από την άκρη και τεντώστε τα προς τα πίσω (βλ. αριστερά). Κρατήστε τα για ένα λεπτό. Μετά περιστρέψτε τα ένα-ένα γύρω από τον άρθρωση.



Διεύρυνση της έκτασης

Για να αυξησετε την έκταση των δαχτύλων σας, τοποθετήστε τη γροθιά του ενός χεριού σας ανάμεσα σε καθένα από τα δάχτυλα του άλλου σας χεριού (βλ. αριστερά). Ανοίξτε το διάστημα ανάμεσα στον αντίχειρα και το πρώτο δάχτυλο πιέζοντάς τα μαζί με τον τρόπο που υποδεικνύεται (βλ. δεξιά).



Διάταση των δαχτύλων

Κρατήστε τα χέρια μπροστά σας και σφίξτε αργά τις γροθιές σας σαν να κοινοτορτασιείτε πέτρες. Μετά ανοίξτε τα αργά σαν να ασκείται σε αυτά τεράστια πίεση. Επαναλάβετε μερικές φορές. Μετά ανοίξτε και κλείστε τις γροθιές σας ελαφρά και γρήγορα. Αναρωταθείτε: στοματώσατε να αναπνεύσει, κόνατε γκριμάτσες, σφίξτε τα δόντια σας, σφίξτε τους ώμους σας; Χαλαρώσατε.

Ενδυνάμωση των δαχτύλων



Κλασική άσκηση ενδυνάμωσης για τους αντίχειρες και τα δάχτυλα. Απλώς ρίξτε το βάρος σας μπροστά για ένα ή δύο λεπτά, στηρίζοντας το σώμα σας στα τεντωμένα δάχτυλα και τους αντίχειρες.

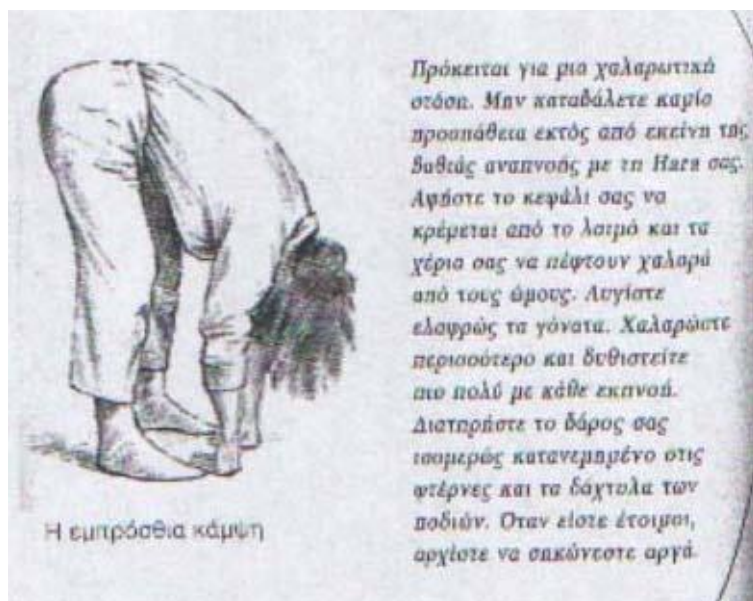


Κλείσιμο και άνοιγμα των δαχτύλων

<<

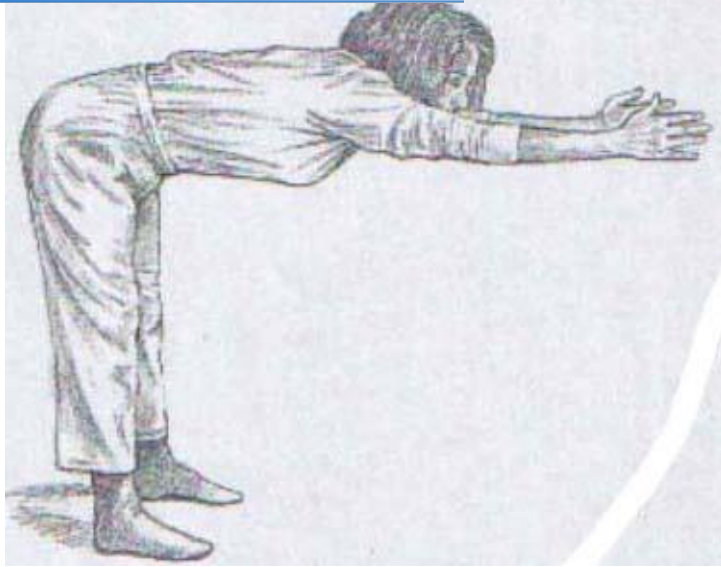
>>

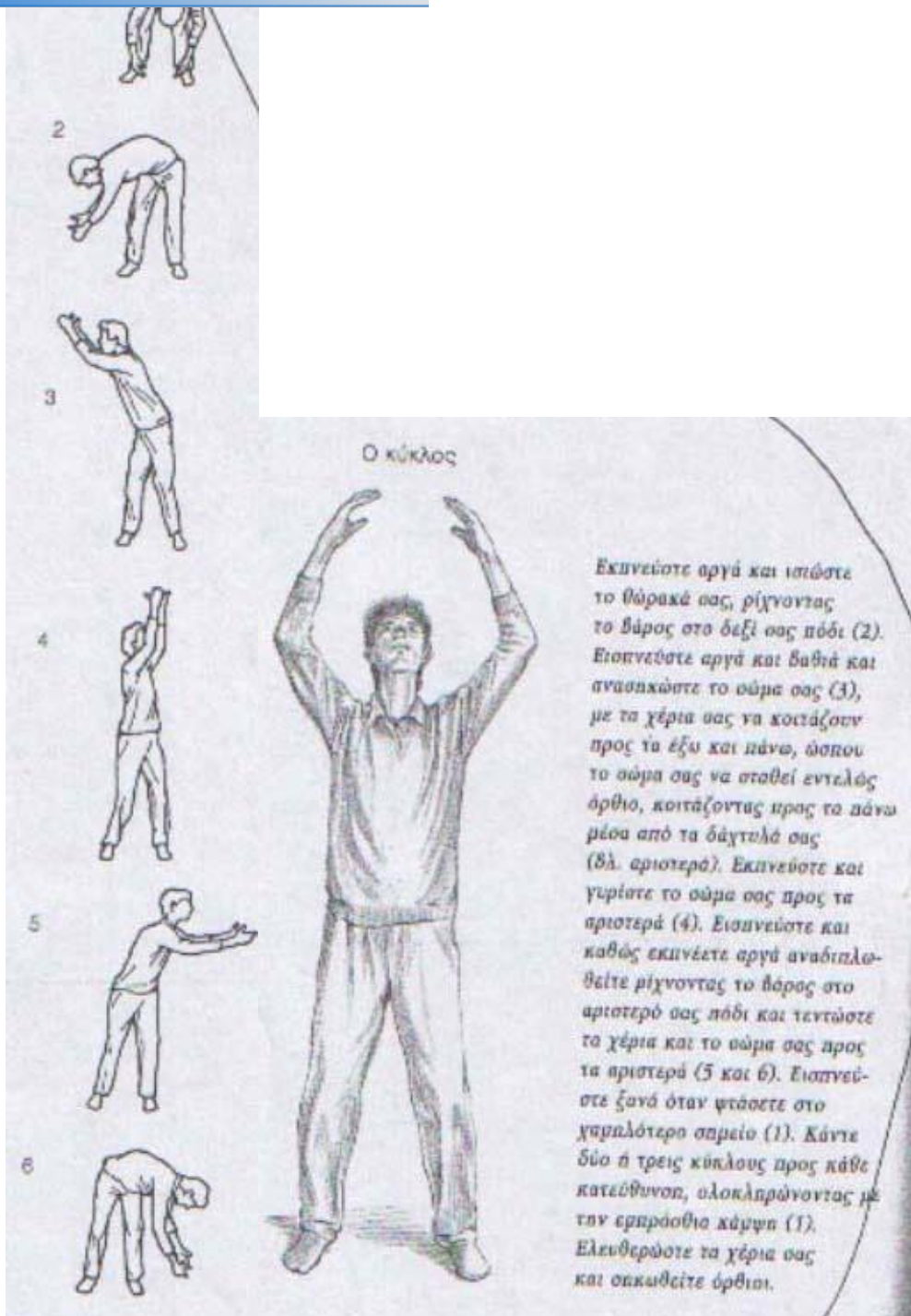
hara,  
tanden.





[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)









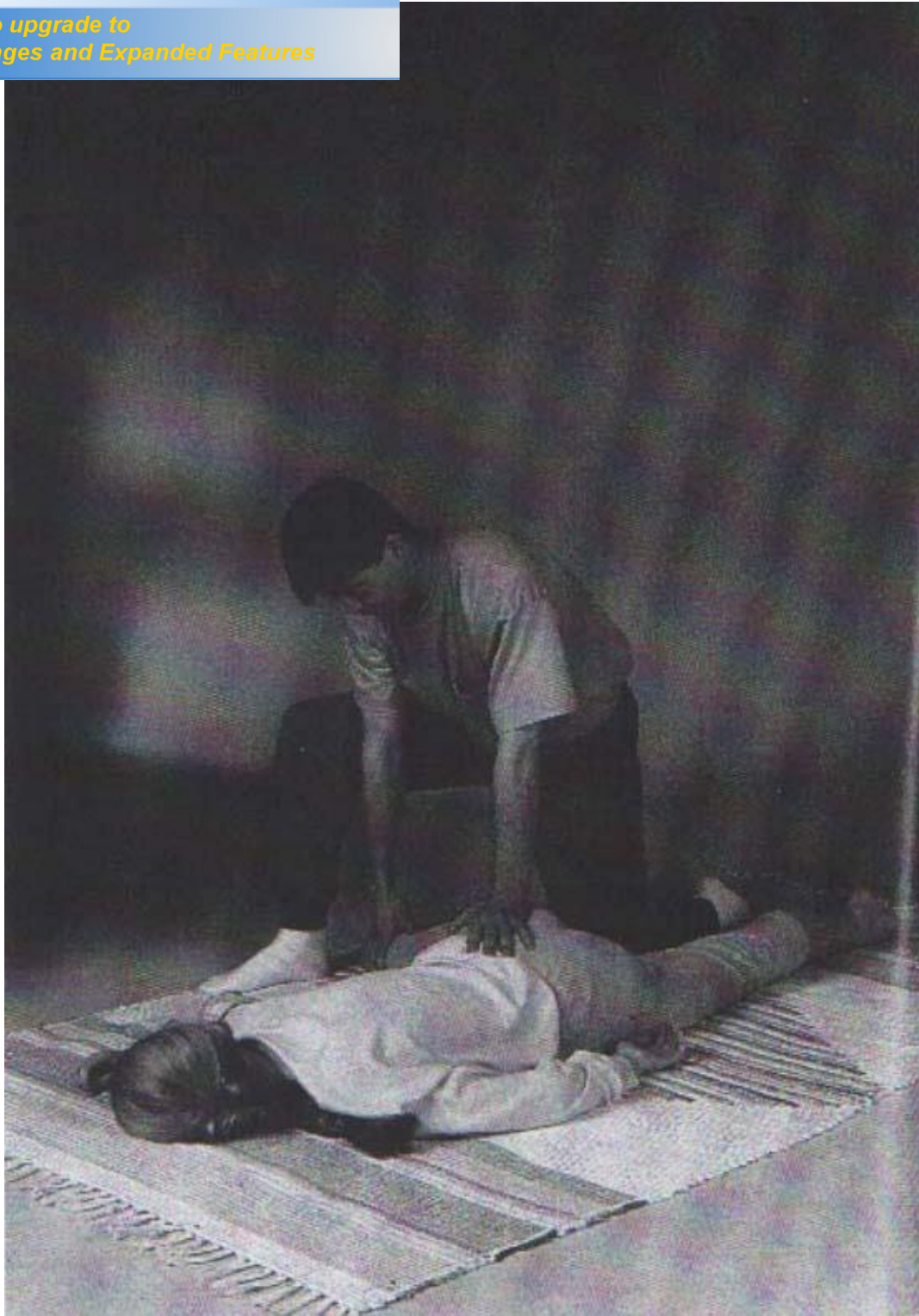
Επλώστε αργά τα χέρια σας ενώ εισπνέετε και στρέψτε τις παλάμες προς τα πάνω, σαν να σπρώχνουν τον ουρανό (βλ. δεξιά). Εναλλακτικά, μπορείτε να εκτελέσετε αυτή την άσκηση ξεκινώντας από την όρθια θέση του «Κόκλου» απλώς στρέψτε τους καρπούς σας προς τα πάνω και χαλαρώστε τους αγκώνες και τα γόνατα, λυγίζοντάς τα ελαφρώς.

Εισπνεύστε το Κι του Ουρανού. Καθώς εκπνέετε, διοχετεύστε τα στα πόδια και τις παλάμες σας. Στηρίξτε τον Ουρανό, χωρίς να καταβάλετε προσπάθεια. Μετά από λίγο, σταματήστε. Κατεβάστε τα χέρια σας και χαλαρώστε. Σταθείτε πάλι, ανασπνέοντας γαλαρά για λίγο λεπτό.



Αδειάστε τον εαυτό σας από τα πάντα και αφήστε το νου σας να αρρησεί.

Τάο Τε Τσιγκ, Λάο Τζου





**PDF Complete**

*Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

siatsu.

22

).

( 3-5 )

( . . )

siatsu.

15-20



**PDF Complete**

*Your complimentary use period has ended.  
Thank you for using PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

5 10

10-15

3



[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)





**PDF Complete**

Your complimentary use period has ended.  
Thank you for using PDF Complete.

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

,

.

,

,

( 4 ) 50 ml 5-10

,

,

100%

50 ml

.

.

.

.

7

.

2-3 (7 )

100 ml

,

.

.

2-3 (5 )

.

.



**PDF**  
Complete

*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)



**PDF**  
Complete

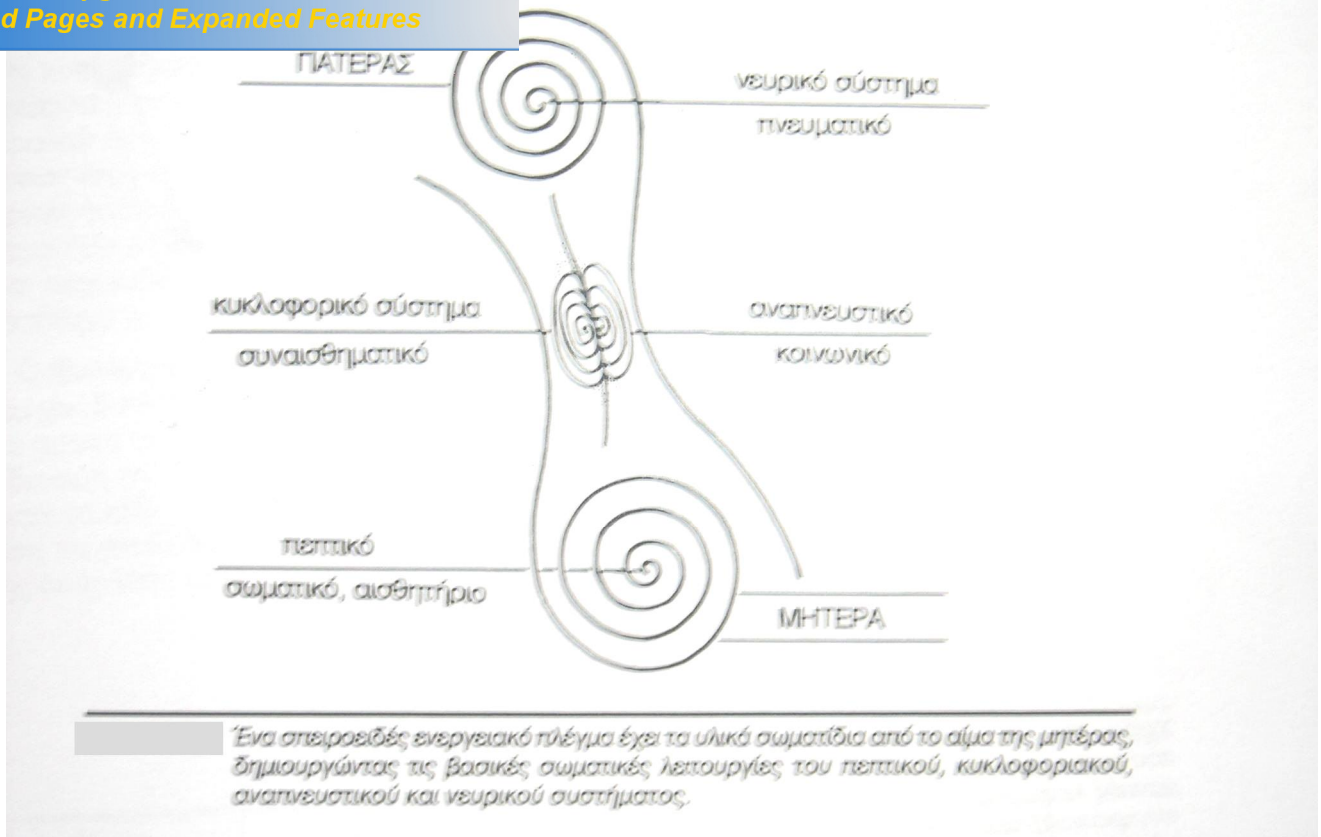
*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

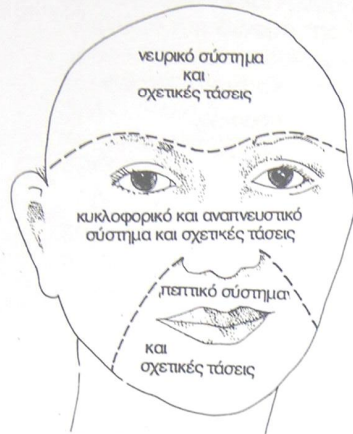
[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

2



[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)



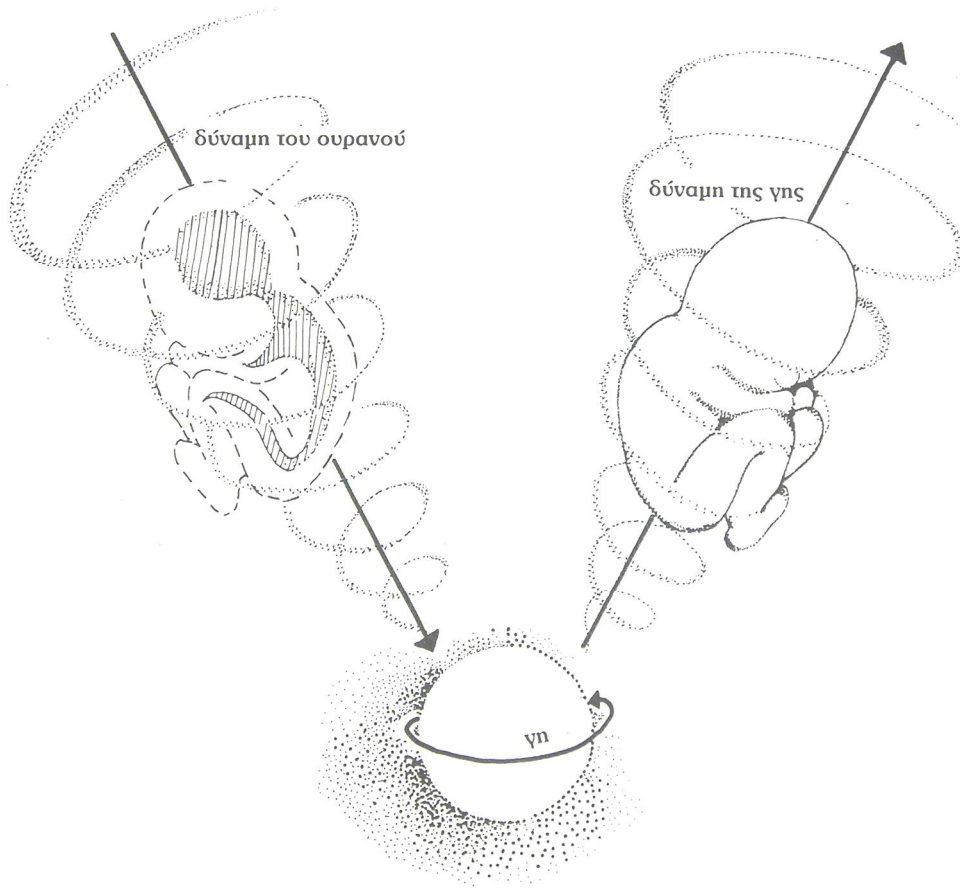



— Τα τμήματα του προσώπου που αναπτύσσονται ταυτόχρονα με τις σωματικές λειτουργίες σχηματίζουν την ιδιοσυγκρασιακή ποιότητα των κύριων συστημάτων.



### Ιδιοσυγκρασιακές Ιδιότητες

Τύπος	Ιδιότητα Γιανκ	Ιδιότητα Γιν
κίνηση	δραστήρια	παθητική
μαλλιά	πυκνά, ξανθά, κόκκινα	αραιά, καστανά, μαύρα
μάτια	μικρά, στρογγυλά, μικρή απόσταση μεταξύ τους	μεγάλα, αμυγδαλωτά, μεγάλη απόσταση μεταξύ τους
μύτη	πλατιά, χοντρή	στενή, λεπτή
στόμα	μικρό, σφιγμένο	μεγάλο, χαλαρό
πιγούνι	τετράγωνο	μιτερό
αυτιά	χοντρά, μεγάλα	λεπτά, ντελικάτα
ώμοι	φαρδιοί	γυρτοί
οστά	βαριά	λεπτά
νοητικό/ψυχολογικό	πρακτικός, με χρονικό προσανατολισμό, δομικός, επικοδομητικός, χρηματικός	θεωρητικός, με προσανατολισμό το χώρο, ελεύθερη φόρμα, δημιουργικός, ευφάνταστος, αισθητικός
καριέρα/έκφραση ζωής	διαχείριση, οικοδομές, επιχειρήσεις, πολιτική, διοικητικό στέλεχος, σπορ	επόπτης, καλλιτέχνης, επιστήμονας, συγγραφέας, ερευνητής, ηλεκτρονική, κομπιούτερ
περιβάλλον	γέννηση άνοιξη-καλοκαίρι, κρύο κλίμα, ορεινή περιοχή	γέννηση φθινόπωρο-χειμώνα, ζεστό κλίμα, επίπεδες περιοχές



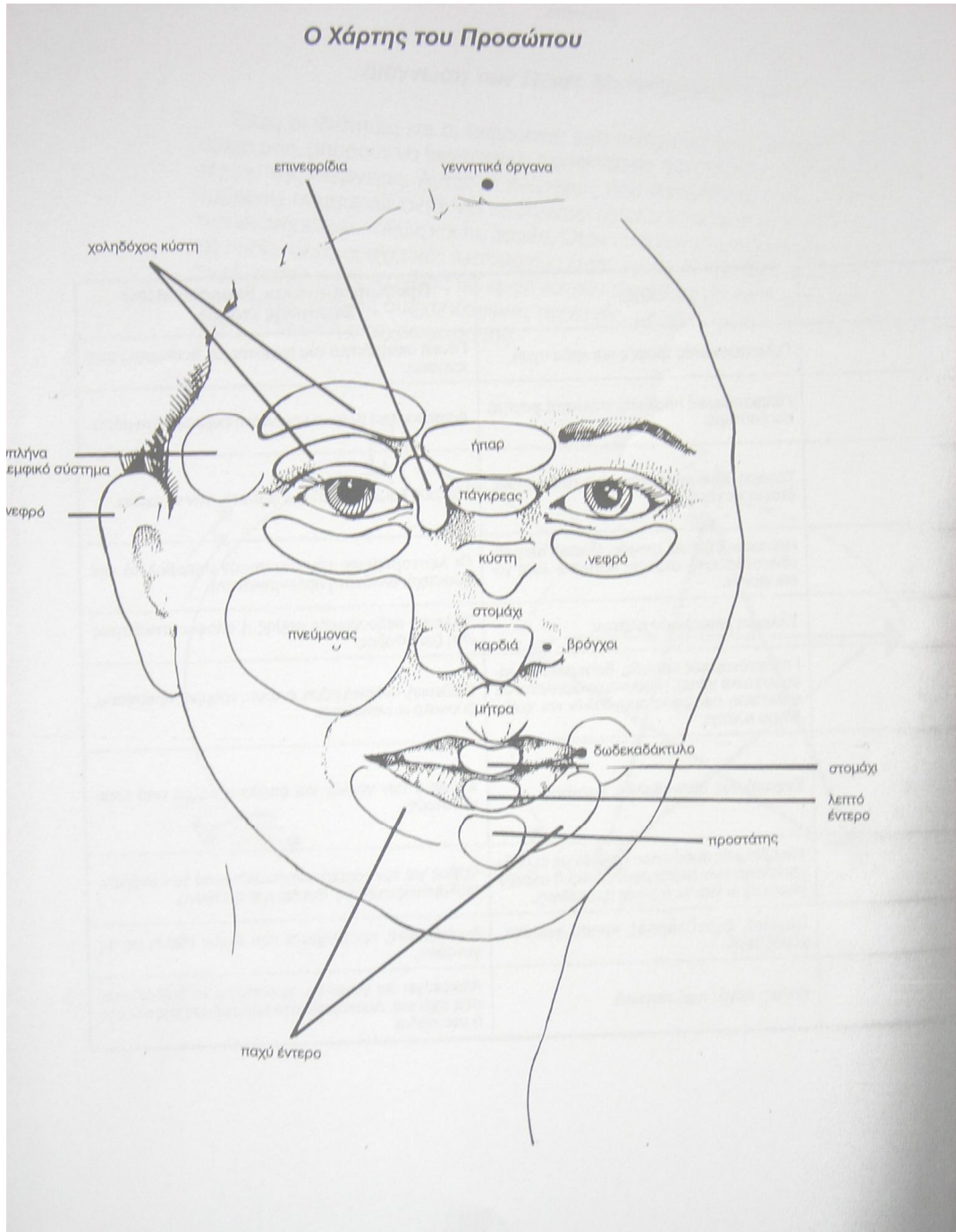


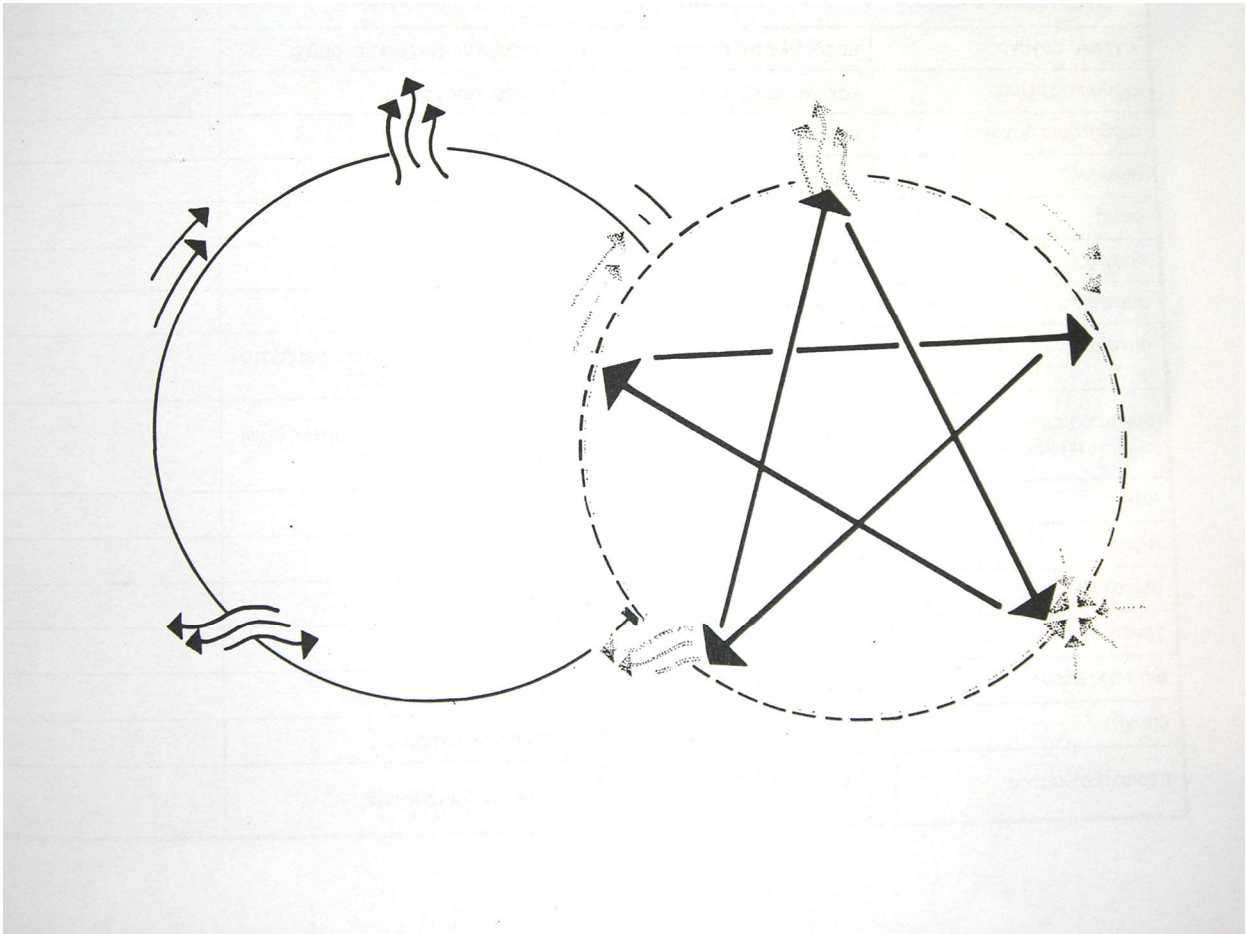
**PDF**  
Complete

*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Όργανο	Εμφάνιση Προσώπου	Σχετικές Παθήσεις
	Βουλιαγμένα μάγουλα και γκριζωπό χρώμα.	Ελλιπής οξυγόνωση, έλλειψη έκφρασης στο πρόσωπο.
ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ & ΒΡΟΓΧΟΙ	κόκκινα πρησμένα μάγουλα, σκληρή υφή.	Εναπόθεση βλεννών και υγρών, κακοσμία στόματος.
	Σπασμένα αγγεία στα μάγουλα και τα ρουθούνια, κρεμαστά προγούλια.	Διαστολή και ανεπαρκής λειτουργία των αεροθυλάκων. Ανεπαρκής ελαστικότητα πνεύμονα και διαφράγματος.
ΠΑΧΥ ΕΝΤΕΡΟ	Πρήξιμο γύρω στο εξωτερικό μέρος του κάτω χείλους.	Διαστολή των εντέρων, τάση προς άτακτες κενώσεις, χαλαρά, ασχημάτιστα κόπρανα.
	Σφίξιμο στο κάτω χείλος.	Δυσκοιλιότητα.
	Μοβ χρώμα στα χείλη.	Σκληρότητα και αδράνεια της λειτουργίας του οργάνου.
	Βάρος στα μάτια.	Αέρια, βάρος στο χάρα, ασχημάτιστα κόπρανα.
ΣΤΟΜΑΧΟΣ	Πρήξιμο του άνω χείλους.	Διαστολή του στομάχου· αν το χείλος είναι κόκκινο, υπάρχει φλεγμονή.
	Σκληρότητα και λευκό χρώμα γύρω από τα όρια του πάνω χείλους.	Διαστολή του στομάχου, δυσπεψία, χαώδης διατροφή από γιν σε γιανγκ.
ΣΠΛΗΝΑ/ΛΕΜΦΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	Πρήξιμο των κροτάφων.	Νωθρότητα και κόπωση.
	Πρασινωπό χρώμα και/ή σημάδια στους κροτάφους.	Προ-καρκινική κατάσταση του λεμφικού συστήματος.

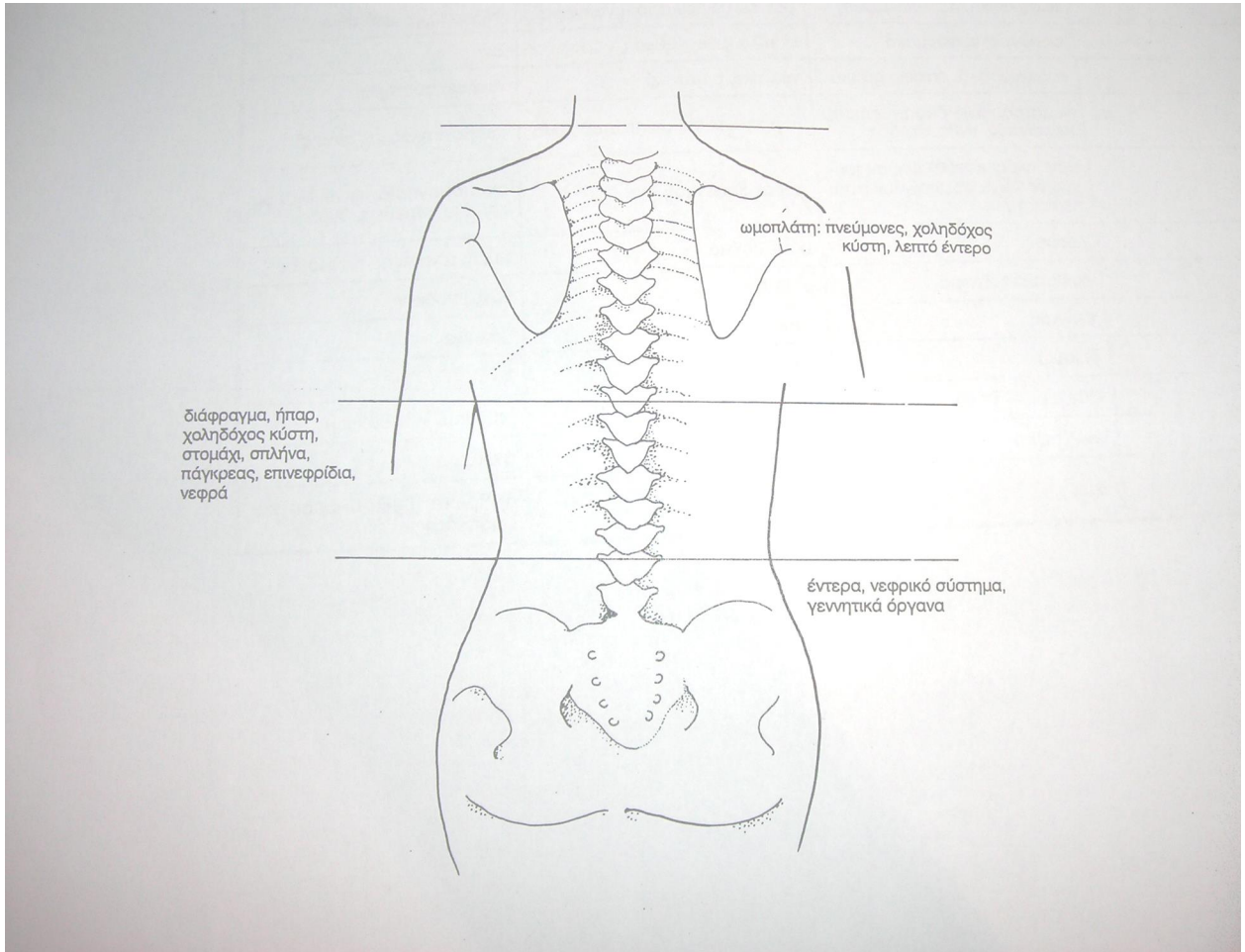


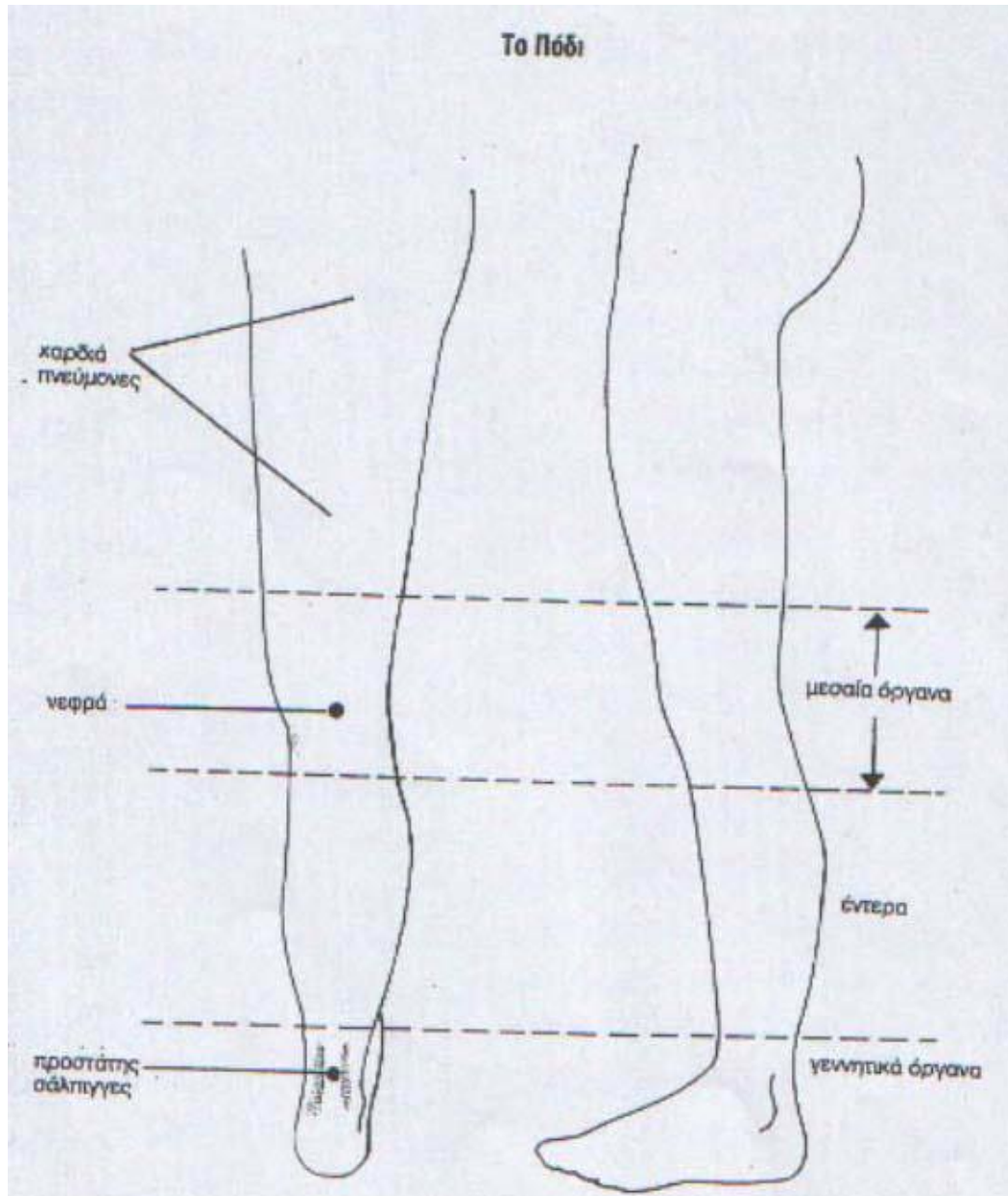


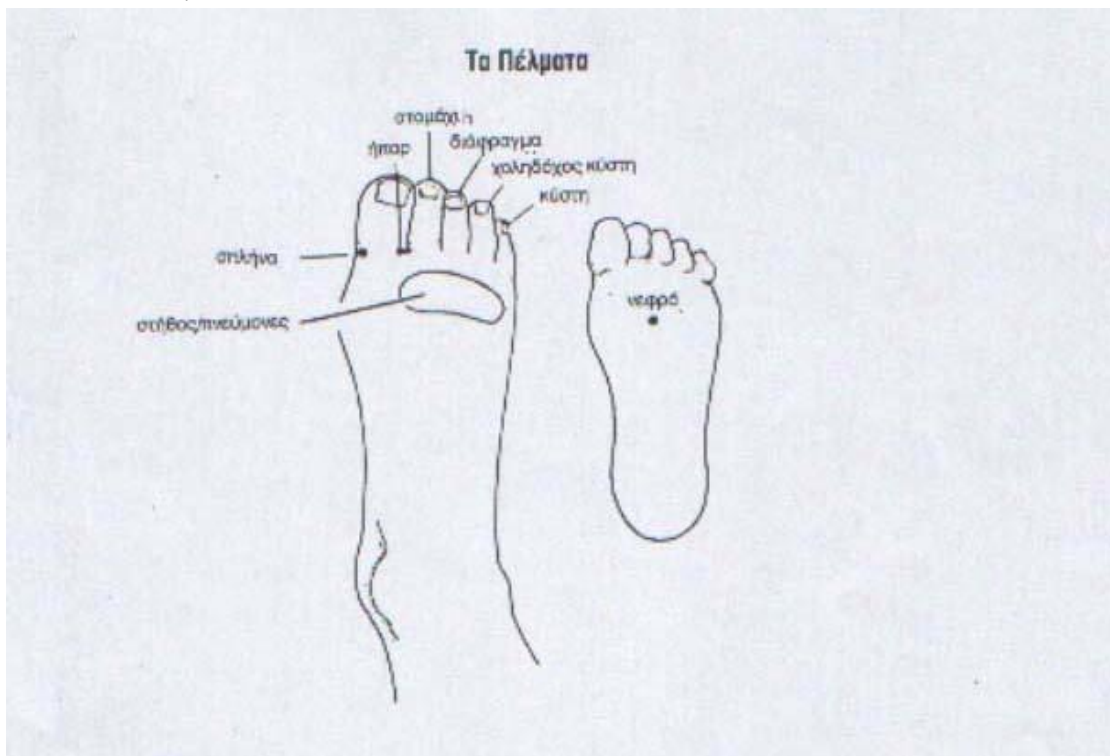


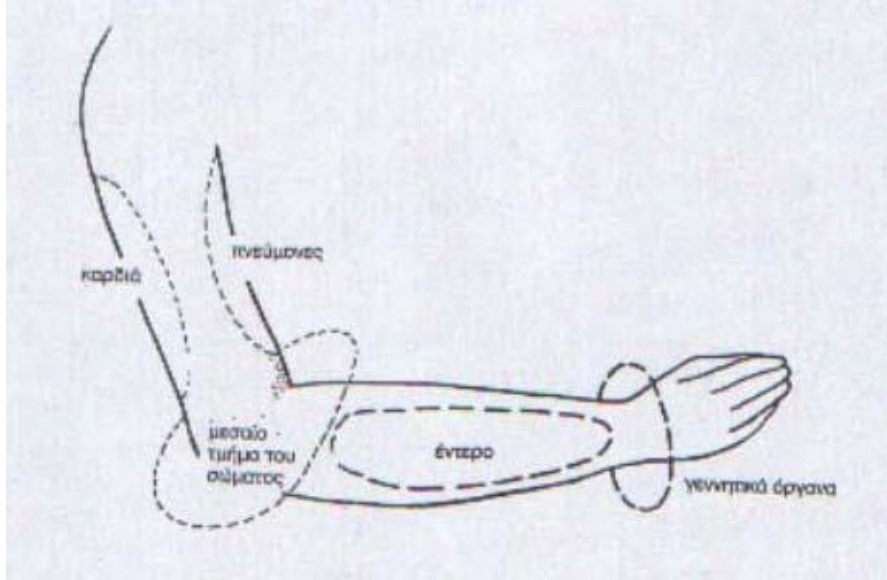
ενεργειακό στάδιο:	φωτιά	γη
σχετικό όργανο:	καρδιά/λεπτό έντερο	σπλήνα/πάγκρεας/στομάχι
αφύσικο χρώμα:	κόκκινο, ροζ, μωβ	κοφέ, πορτοκαλί
αισθητήριο όργανο:	γλώσσα	στόμα
αίσθηση:	ομίχλη	γεύση
φωνή:	γελαστή	τραγουδιστή
όσφρηση:	καμένη	γλυκά
συστήματα:	κυκλοφορικό	λεμφικό
συναισθηματική έκφραση: ισορροπημένη	ευτυχισμένος και γαλήνιος	συμπαθητικός, γεμάτος εμπιστοσύνη, ενθαρρυντικός
συναισθηματική έκφραση: μη ισορροπημένη	ευέξαπτος, ευσυγκίνητος	ζηλιώδης, κυνικός, γεμάτος αμφιβολίες, σκεπτικιστής
ιστοί	αιμοφόρα αγγεία	σάρκα
ακμή	χρώμα δέρματος	χείλη
αιματικό υγρό:	ιδρώτας	σάλιο
γεύση:	πικρά	γλυκό
ώρα της μέρας:	10:00 π.μ. – 3:00 μ.μ.	3:00 μ.μ. – 7:00 μ.μ.
εποχή:	καλοκαίρι	τέλη καλοκαιριού
περιοχή σώματος:	λαιμός, άρθρωση αριστερού ώμου	γόνατα και αγκώνες

3

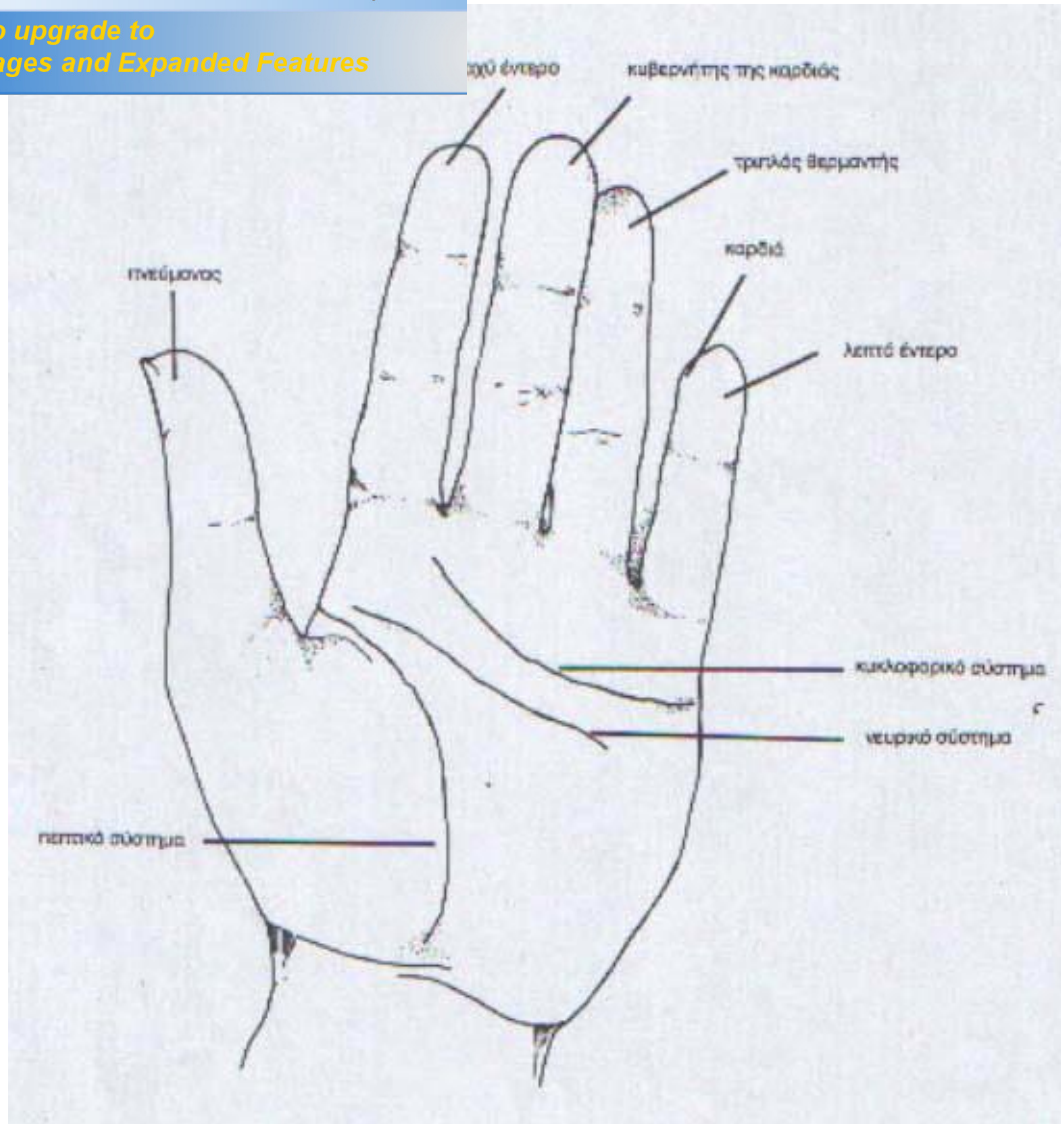








[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)





**PDF Complete**

*Your complimentary use period has ended.  
Thank you for using PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

ó

( ó )

« ».

«futon»

Παλαμιαία πίεση στο εσωτερικό μέρος του ποδιού



Για να ασκήσετε παλαμιαία πίεση, καλύψτε το σημείο του σώματος του παρτενέρ σας με το ανοιχτό σας χέρι. Διοχετεύστε το βάρος του σώματός σας μέσω από την παλάμη σας. Μετά διακόψτε για να τοποθετήσετε το χέρι σας λίγο πιο πέρα και επαναλάβετε. Ακολουθήστε το σχήμα του σώματος του παρτενέρ σας. Με την εξάσκηση, θα μάθετε να επικεντρώνετε την πίεση με διαφορετικά σημεία του χεριού σας.

### Παλαμιαία πίεση

Η παλαμιαία πίεση είναι μια από τις πιο απλές και συνηθισμένες τεχνικές σιάτσου. Σημαίνει «σπίριξη» ή «συγκράτηση» με την ανοιχτή παλάμη. Η παλαμιαία πίεση είναι ήπια αλλά σταθερή: είναι υποστηρικτική, ανακουφιστική και τονωτική – παροτρύνει τη ροή του Κι και αποκαθιστά την κυκλοφορία σε σημεία υποκείμενης αδυναμίας. Χρησιμοποιήστε την τεχνική αυτή για να εξαφανίσετε την ακαμψία και τις αμυντικές αντιδράσεις σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος, προτού συνεχίσετε με την τεχνική της πίεσης με τους αντίχειρες.

Παλαμιαία πίεση στην πλάτη



• « , » , •

, •

« » .

, •

« » ,

: , •

ó





Χρησιμοποιώντας τα δάχτυλα

Χρησιμοποιείτε τα δάχτυλα για λεπτές και ακριβείς κινήσεις στο πρόσωπο. Το χέρι μπορεί να δουλεύουν αριστερά και δεξιά από το κέντρο του μετώπου. Η χρήση και των δύο χεριών μαζί (βλ. επάνω) δίνει μια αίσθηση σταθερότητας.

Ο αντίχειρας και το δάχτυλο μπορούν να χρησιμοποιηθούν μαζί, όταν δουλεύονται ταυτόχρονα δύο κοντινά σημεία, συνήθως κατά μήκος της κεντρικής γραμμής του σώματος - στο κεφάλι, το στήθος, τα βραχίονα ή το ιερό οστό. Η δράση του αντίχειρα και του δαχτύλου είναι πιο αποτελεσματικά, όταν το άλλο χέρι χρησιμοποιείται για στήριξη, όπως φαίνεται κάτω.



Αντίχειρας και δάχτυλο



Αντίχειρας και άρθρωση δαχτύλου

Η τεχνική «Στόμα του Δράκου» είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική κατά μήκος του πάχη του χεριού. Τα δάχτυλα και ο αντίχειρας παρέχουν σταθερότητα και στις δύο πλευρές του πάχη. Με μια μικρή περιστροφική κίνηση προς τα μπροστά, ασκείτε πίεση μέσω της άρθρωσης στη βάση του δείκτη.

Πρόκειται για μια τεχνικά πιο δυνατή από εκείνη του αντίχειρα και του δαχτύλου, ιδιαίτερα αν τα δάχτυλά σας είναι μακριά. Είναι κατάλληλη για εφαρμογή με το ένα χέρι κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης μιας μυώδους πλάτης. Χρησιμοποιήστε την άρθρωση ή το μεσίο τμήμα του διαχωμένου δείκτη για να αναπαραγάγετε την ίδια πίεση που ασκεί ο αντίχειρας.



«Το Στόμα του Δράκου»



**PDF**  
Complete

*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)



**PDF**  
Complete

*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

ó

« »

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

ζας κάνει χρήση και των τριών  
ειδών διεισδυτικής πίεσης. Καθί-  
στε με τις πλάτες ενωμένες, τα  
πόδια σταυρωμένα ή τεντωμένα  
μαρσοτά σας, σκύψτε λίγο μπρο-  
στά και τεντωθείτε. Ανασηκώστε  
τον κορμό σας και προσαρμόστε  
τις πλάτες σας έτσι ώστε να  
ακουμπούν μεταξύ τους όσο το  
δυνατό καλύτερα. Αν και οι δύο  
αισθάνεστε άνετα και σπριζέστε  
καλά, χαλαρώστε, νιώστε ο ένας  
την αναπνοή του άλλου, σπρι-  
ζτείτε ο ένας στον άλλο και  
γίνεται «ένα» για λίγο.



« Hara » «





tsubos

Hara

Hara

Hara

Hara»

« Hara»

Hara

, Hara

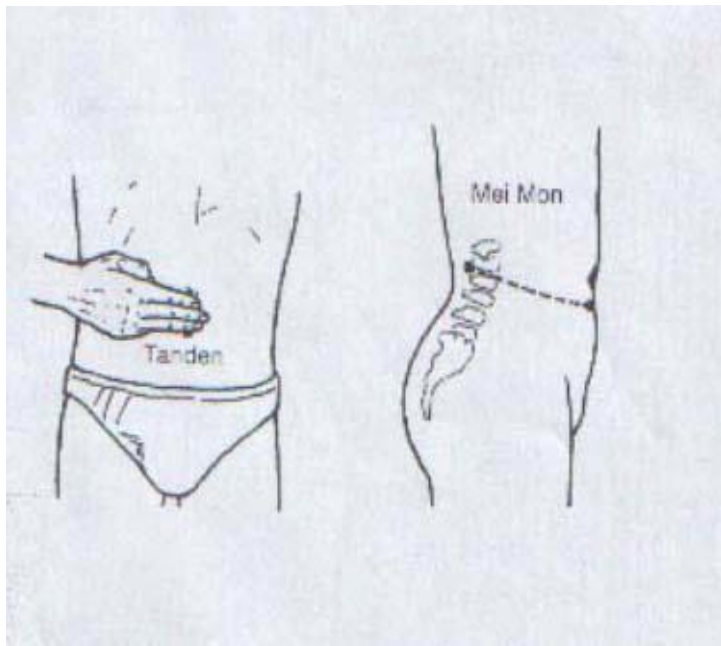
«

Hara»

Hara



Hara  
 .  
 Mei Mon ,  
 » «  
 Tanden « .  
 Tanden  
 ,  
 .  
 » Mei Mon  
 ,  
 «



,  
 Hara .  
 ,  
 Ikido ,  
 .



 *Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

ó

Hara

Hara

Seiza

anden

Hara

Hara

Στη φωτογραφία (βλ. άκρα δεξιά), ο θεραπευτής ζεντάνι υπερβολικά το σώμα του, πράγμα που οδηγεί σε υπερβολικά ένταση. Η δουλειά του μπορεί να στερηθεί ουνέπειας και αρεσίας. Ανοίγοντας τα πόδια για να διαριαυρηγθεί μια γερά βάση (βλ. δεξιά), η Ηατα δρισηκεται στο κέντρο της βαρύτητας της, όπως θα έπρεπε να είναι. Μπορεί να ασκήσει κάθετη πίεση από μια άνετη στάση.

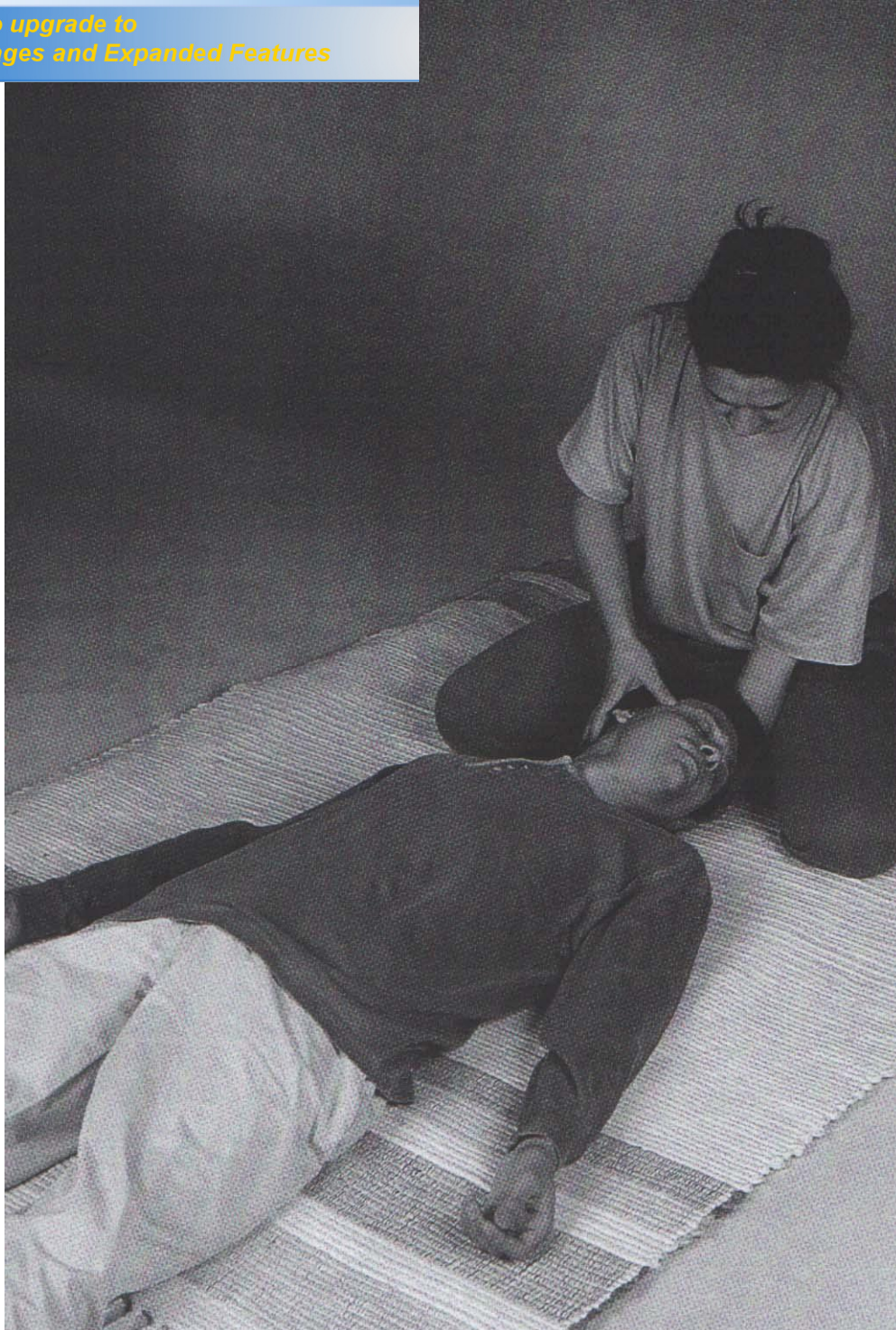


Η Ηατα στο κέντρο βαρύτητας

Χωρίς γερά βάση (βλ. κάτω αριστερά) και σε μικρή απόσταση από τον παρτενέρ του, ο θεραπευτής κινώνει την πλάτη του προκαλώντας πόνο. Δεν μπορεί να ασκήσει πίεση σωστά επειδή το χέρι και ο αντίχειράς του είναι λιγισμένα. «Πιέζει» με τον αντίχειρά του. Στη σωστή στάση (βλ. δεξιά) ο θεραπευτής στέκεται σε ισορροπημένη και άνετη θέση και δουλεύει με τον αντίχειρα και τα δάχτυλά του τεντωμένα. Η δουλειά του θα είναι πιο συγκροτημένα.



Δουλεύοντας από μια γερή βάση





**PDF Complete**

*Your complimentary use period has ended.  
Thank you for using PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

« »

, . « » .

, . , . , .

« »

, . , . , . , .

ó

, . , . , . , . , . , .

?

, . , . , . , . , . , .




**PDF**  
Complete


*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)



τε σε στάση σείξα δίπλα  
αρτενέρ σας, μετακινώντας  
λίγο το ένα χέρι του αν είναι  
απαραίτητο για να μπορέσετε  
να καθίσετε άνετα. Αναπνεύστε με  
τη Hara σας. Κρατήστε τα χέρια  
σας στο επίπεδο του στάθους και  
τρίψτε τα μεταξύ τους γρήγορα  
και δυνατά για 30-40 δευτερόλε-  
πτα, φροντίζοντας ώστε οι ώμοι  
σας να είναι χαλαροί. Με αυτό  
τον τρόπο θα διεγερθεί η ροή  
του Κι σε ολόκληρο το σώμα σας  
και επίσης θα ζεσταίνετε και θα  
ευαισθητοποιήσετε τα χέρια σας  
στην αρχή της συνεδρίας.



Μείνετε για μια στιγμή με τα  
χέρια αναμένα και επικεντρω-  
θείτε στο πώς αισθάνεστε,  
προτού έρθετε σε επαφή  
με τον αρτενέρ σας.

Η πρώτη επαφή

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

κορπίλια και να χαλαρώσουν οι σφιγμένοι μύες προτού ασκήσετε άρση πίεση στην πλάτη. Σταματήστε να σκόνιζε μπροστά και φέρτε το επάνω χέρι σας στην περιοχή των γλουτών/ισχίων στην πλευρά του σώματος που διοσκε-

ως. Μετακινήστε το ικ διαμέτρου αντίθετα από το άλλο, στην άκρη των πλευρών. Σκόνιζε ξανά μπροστά και χρησιμοποιήστε το βάρος του σώματός σας ώστε να δημιουργηθεί μια διάταση ανάμεσα στα χέρια σας. Ίσως να πρέπει να ζητήσετε από τον παρτενέρ σας να εκκεν-

σει τη στιγμή που κάνετε αυτή την κίνηση. Μείνετε για μια στιγμή, μετά διακόψτε την πίεση και φέρτε ένα-ένα τα χέρια σας διαγωνίως απέναντι, επαναλαμβάνοντας τη διάταση αυτή δύο φορές σε κάθε πλευρά.

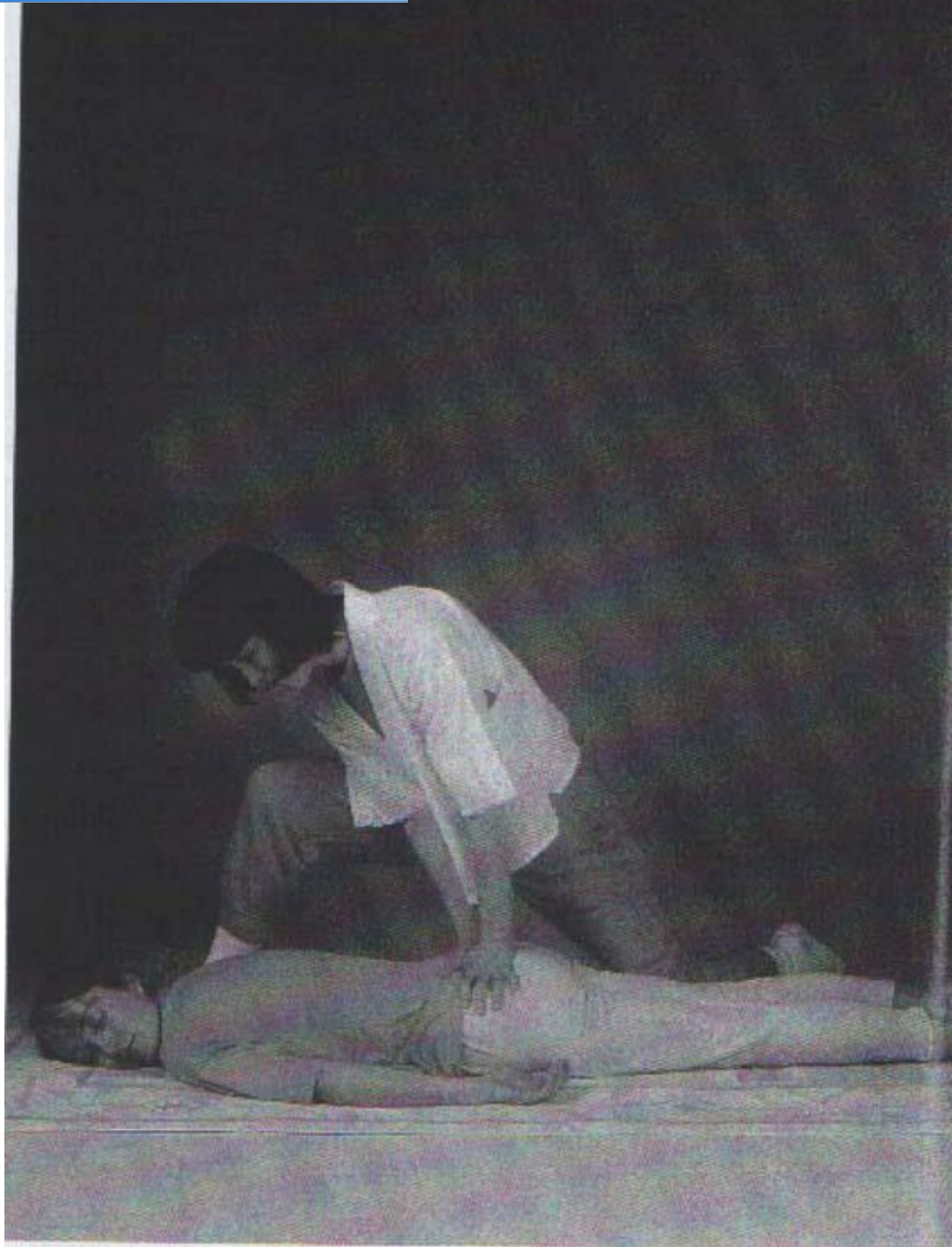
Γυρίστε έτσι ώστε να κοιτάζετε το κεφάλι του παρτενέρ σας, μετά τοποθετήστε τα χέρια σας στο επάνω μέρος της πλάτης, ανάμεσα στις ωμοπλάτες, με τα δάχτυλα στραμμένα προς τα έξω και τη βάση της κάθε παλάμης σε απόσταση 2,5 εκ. από τη ραχοκοκκική ( ). Κινήστε εμπρός τη Ναια σας και σκόνιζε πάνω από την ιλάτα του παρτενέρ σας ασκώντας κάθετη πίεση. Τώρα χαλαρώστε και μετακινήστε ένα-ένα τα χέρια σας χαμηλότερα. Μόλις βρεθούν το ένα δίπλα στο άλλο, σκόνιζε ξανά και ασκίστε



Η μετωπική στάση

κάθετη πίεση. Καθώς πλησιάζετε το κάτω μέρος της σπονδυλικής στήλης, προβάλετε το ένα σας πόδι (βλ. πάνω) για να μεγαλώσετε τη βάση στήριξής σας. Ριζήτε το βάρος σας πίσω με τα χέρια σας κάθετα προς το κάτω μέρος της πλάτης και της οσφυϊκής περιοχής.

Σκόνιζε στη θέση αυτή. Τώρα φέρτε το πόδι σας κοντότερα για να ολοκληρώσετε την κάθετη πίεση στο ιερό σκέτο. Φροντίστε ώστε αυτές οι κινήσεις του ποδιού να είναι απαλές, ο παρτενέρ σας θα σας προσφέρει τη σταθερότητα που χρειάζεστε.



Παλαμιαία πίεση του κάτω μέρους της πλάτης, σε μετωπική στάση





**PDF**  
Complete

*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)



Πίεση των νοσών  
με τους αγκώνες

Οι γλουτιαίοι μύες είναι οι μεγαλύτεροι του σώματος. Συγκρατούν πολλή ένταση και η δοκτυλοπίεση είναι κουραστική. Γι' αυτό, σε αυτή την περίπτωση, χρησιμοποιήστε τους αγκώνες σας. Καθίστε έτσι ώστε να κοιτάζετε τον παρτενέρ σας και στηριχτείτε με το ένα χέρι στο κάτω μέρος της πλάτας (δλ. πάνω).

Με πεπλατυσμένο τον αγκώνα του άλλου χεριού, σκόνιψτε πάνω στον πλασιέστερο σε ενός γλουτού, όσοι μπορείτε να ριζέτε το βάρος σας και που επιτρέπεται στον παρτενέρ σας να χαλαρώσει. Μετά ριζέτε το βάρος σας μαρρωτά στον άλλο γλουτό ενώ προχωράτε την κίνησή σας στα σημεία εκείνα που δέχονται το βάρος σας.

Γέρνοντας απαλά πάνω από τον παρτενέρ σας για στήριξη, περάστε το ένα σας πόδι πάνω από τους μηρούς του. Σταρωόστε το δάχτυλό σας και σκόνιψτε σε καθενιά από τις πλευρές του ιερού οστού, πιέζοντας με τη βάση των παλαμών σας (δλ. δεξιά). Αεζήστε την πίεση ριχνοντας το βάρος σας μαρρωτά. Ίσως να είναι πιο άνετο να στηρίζετε τον ένα σας αγκώνα με το πόδι σας, όπως φαίνεται.

Δακτυλική πίεση του  
ιερού οστού





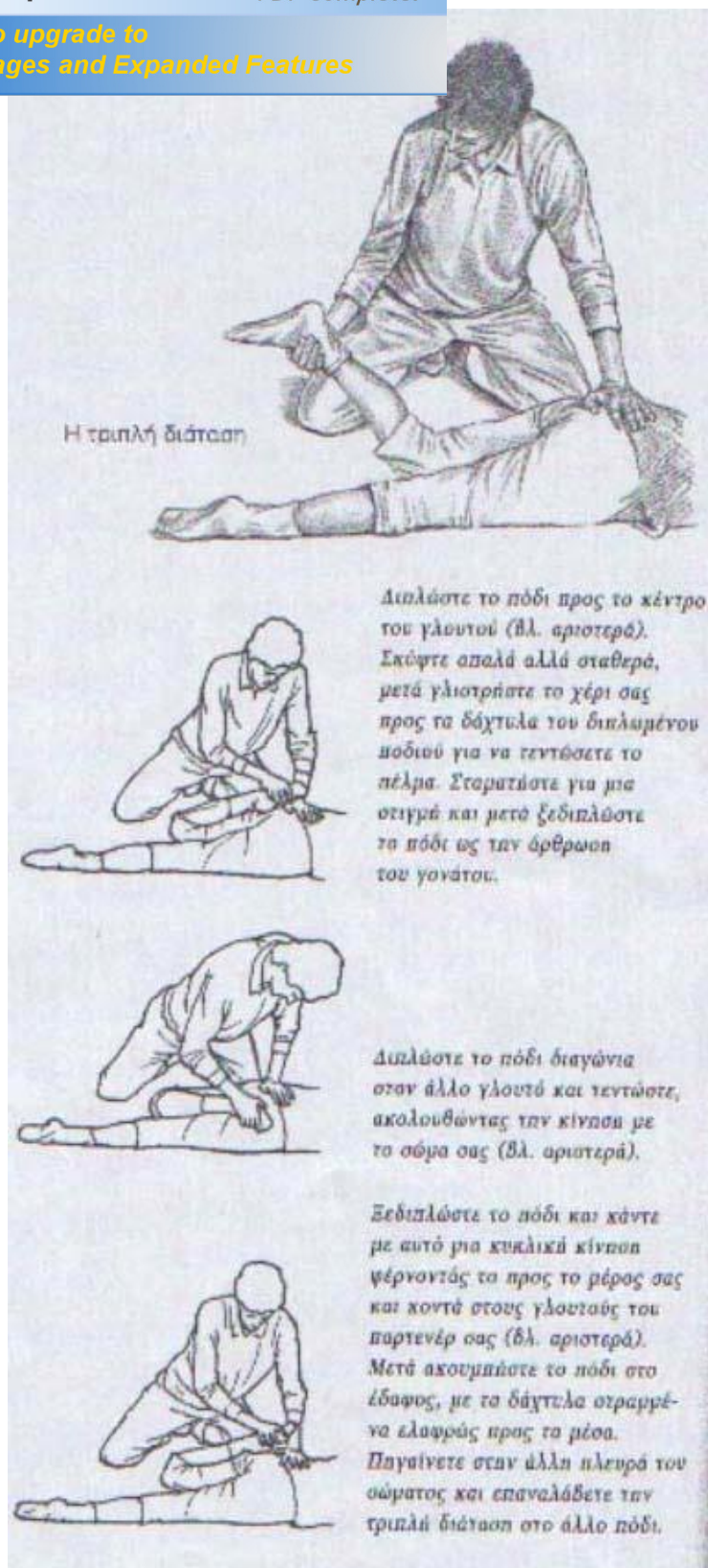
**PDF Complete**

*Your complimentary use period has ended.  
Thank you for using PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

ø « » ,  
,  
.  
, ,  
, ,  
.  
,  
« » ,  
.  
,  
.  
.  
« ».

Hara





**PDF**  
Complete

*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Επιστρέψτε στο επάνω μέρος της πλάτης, δουλέψτε και με τους δυο σας αντίχειρες τους μυς προς τα κάτω, 2,5 εκ. περίπου από κάθε πλευρά της ραχοκακκάλιας. Ξεκινάστε από τον πιο προεξέχοντα σπόνδυλο στη βάση του αυχένα και σταματήστε εκεί που τελειώνουν οι ωροπλάτες.



Πίεση με τους αντίχειρες αριστερά και δεξιά της ραχοκακκάλιας

Τραβάξτε μια νοτιά γραμμή από τη βάση του αυχένα προς την κορυφή του ώμου του παρτενέρ σας. Χρησιμοποιήστε τον πεπλατυσμένο σας αντίχειρα και δουλέψτε το προεξέχον κόκαλο του ώμου σταδιακά και προς τα έξω (βλ. κάτω). Ορισμένα σπείρια ίσως να είναι ευαίσθητα, γι' αυτό να είστε προσεκτικοί. Ο αυχένας σας πρέπει να είναι χαλαρός και

να ακουμπά στο μέσο μέρος του μηρού σας. Χρησιμοποιήστε το άλλο σας χέρι για να στηριχτείτε. Τώρα τραβάξτε μια άλλη νοτιά γραμμή, περίπου 2,5 εκ. χαμηλότερα και σοκώστε πίσω

προς τα έξω, στον μυ που ξεκινά από την κορυφή του ώμου και εκτείνεται κατά μήκος του κόκαλου της ωμοπλάτης. Επαναλάβετε την πίεση μερικές φορές σε κάθε ώμο.



Πίεση των ώμων με τους αντίχειρες



**PDF**  
Complete

*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Hara

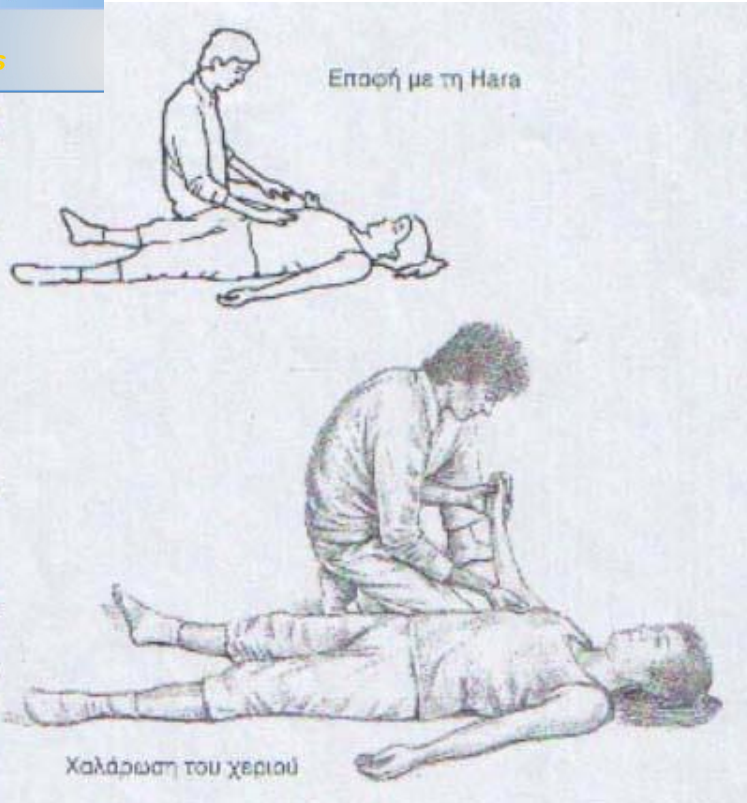
Hara

ó

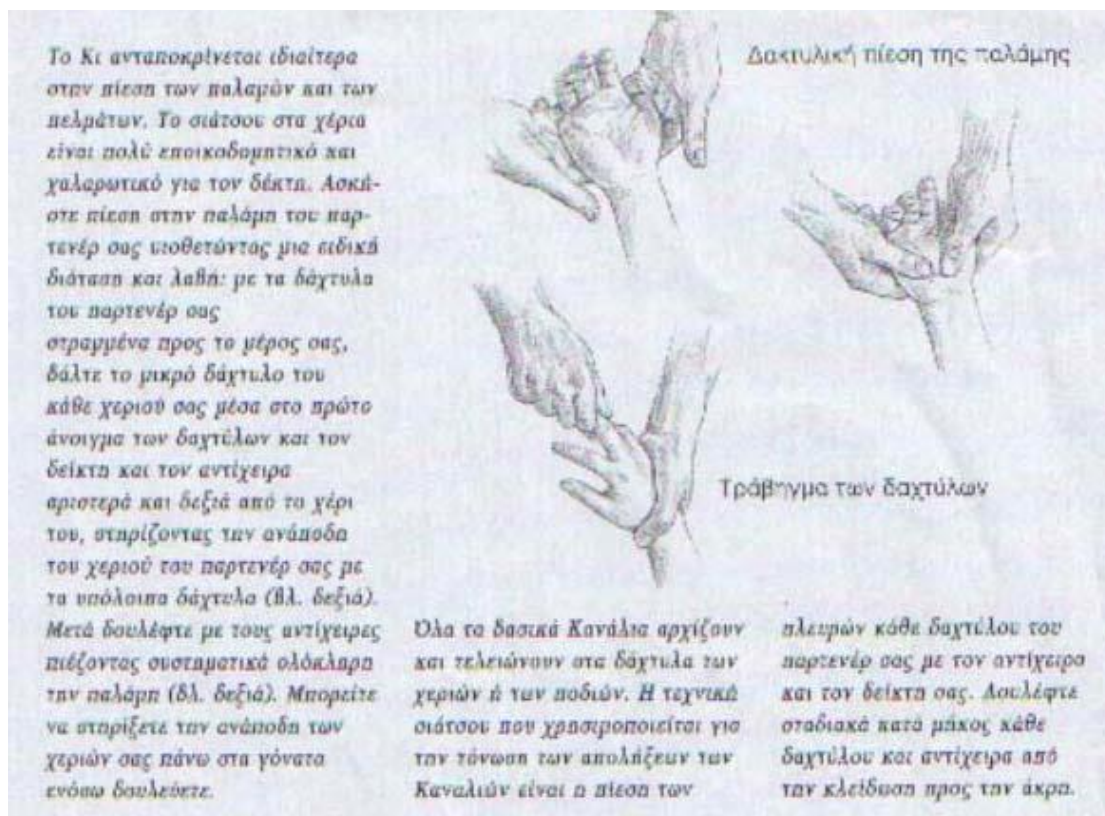
[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

το χέρι σας στη Hara του και τη  
βάση της παλάμης κάτω από τον  
αγκυλό. Χαλαρώστε το χέρι σας,  
χωρίς να σκιάσετε ή να ασκείτε  
πίεση. Παρατηρήστε, νιώστε την  
αναπνοή και συντονιστείτε μαζί  
της προτού ξεκινήσετε. Ακόμα  
και ως αρχάριοι, μπορείτε να  
αποκτήσετε βαθιά επαφή με  
το Ki του παρτενέρ σας.

Πιάστε το χέρι του παρτενέρ σας  
από την παλάμη ή τον καρπό,  
σπρώξτε το άλλο σας χέρι από  
τη Hara του και, γέρνοντας  
ελαφρώς προς τα πίσω, τεντώστε  
το χέρι του. Τώρα μετακινήστε  
το κοντινό χέρι σας από τον ώμο  
στον αγκώνα και, κρατώντας το  
χέρι του παρτενέρ σας, λυγίστε  
και περιπλέξτε τον πήχη.











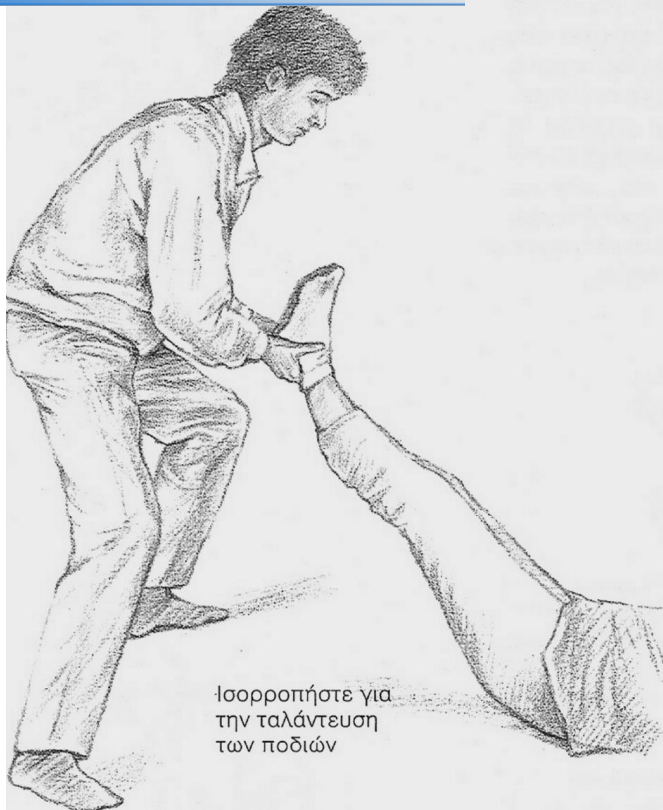
Με μια απαλή κίνηση, διαταράχ- ντας την πλάτη σας όσο πιο ίσια γίνεται, εκμηδύνετε καθώς τεντώ- νετε τα γόνατά σας για να ανα- σπασίσετε τα πόδια του παρτενέρ σας σε γωνία περίπου 30 μοιρών



Σε βαθύ κάθισμα κοντά στα πέλματα του παρτενέρ σας, με τα γόνατα ανοιχτά και τα χέρια και τη μέση σε όση το δυνατό πιο ίσια στάση, πιέστε τα πέλματα του παρτενέρ σας κάτω από τους αστραγάλους, για να ανασπασίσετε τις φτέρνες λίγο πάνω από το έδαφος (δλ. πάνω). Σταραχτιάστε και αναπνεύστε.



και πλαιοιάστε λίγο για να ακουμπήσετε τα χέρια στους μηρούς σας (δλ. πάνω). Στηριζόμενοι από τα βάρος του παρτενέρ σας, γείρετε πίσω για να τεντώσετε τη σπονδυλική στήλη, ενώ χαλαρώνετε και αναπνεύστε.



Ισορροπήστε για  
την ταλάντευση  
των ποδιών

Μόνο όταν είστε σίγουροι και έτοιμοι, δοκιμάστε να ταλαντεύσετε τα πόδια του παρτενέρ σας με μια μεγάλη τοξοειδή κίνηση, για να χαλαρώσετε τη μέση και την οσφυϊκή χώρα - ανακούφιση για την κουρασμένη, πονεμένη πλάτη. Ξεκινήστε με μικρές πλάγιες κινήσεις ενόσω στηρίζετε ακόμα στους μηρούς σας. Μετά μετατοπίζετε το βάρος σας από πόδι σε πόδι καθώς ταλαντεύετε τα πόδια του παρτενέρ σας και σπρώχνετε τα πέλματά του προς τα έξω, πάνω και μακριά από εσάς σε κάθε πλευρά (βλ. πάνω και κάτω δεξιά σελ. 74) - μόνο λίγες φορές προτού σταματήσετε. Μετά ακουμπήστε προσεκτικά τα πόδια στο έδαφος. Για δικό σας όφελος, διατηρήστε την Hara σας χαμηλά και την πλάτη σας ίσια.

Hara



**PDF**  
Complete

*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

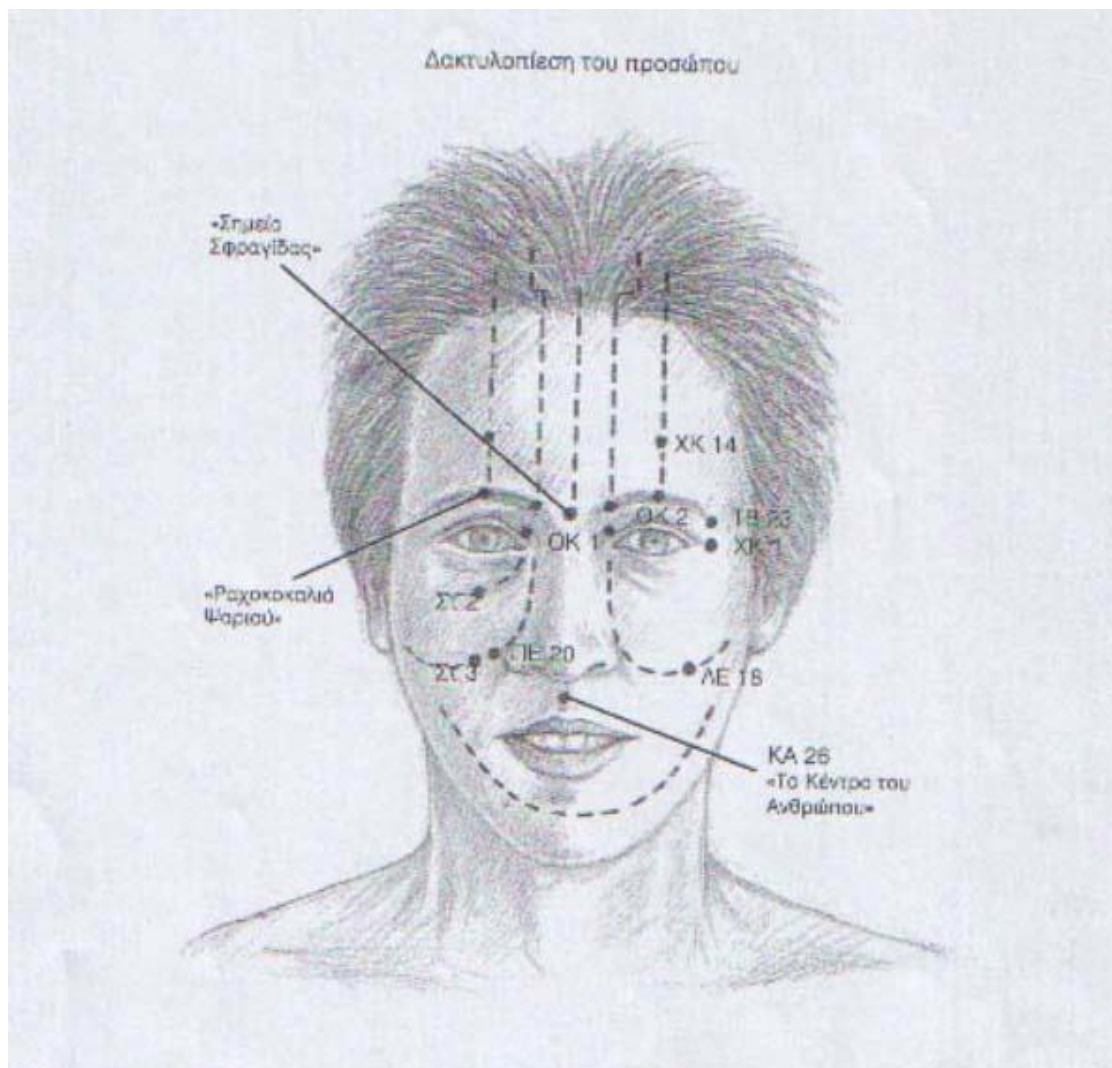
 *Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

20

15





 **PDF Complete**  
Your complimentary use period has ended.  
Thank you for using PDF Complete.  
[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

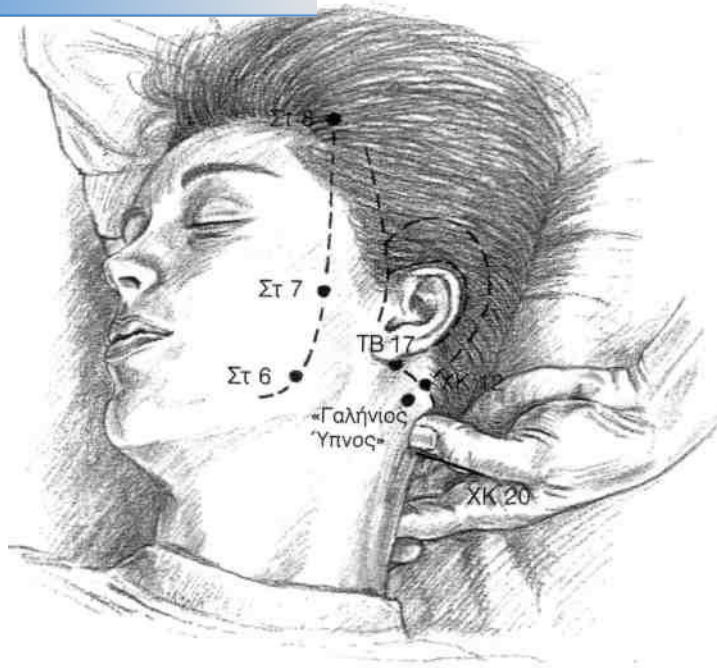
( . . . ),

1, « 0,25 »,

» 2,5 « , » 14, « ,









1



2



3

( 1).

( 2).

( 3).



Πίεση στη βάση του κρανίου

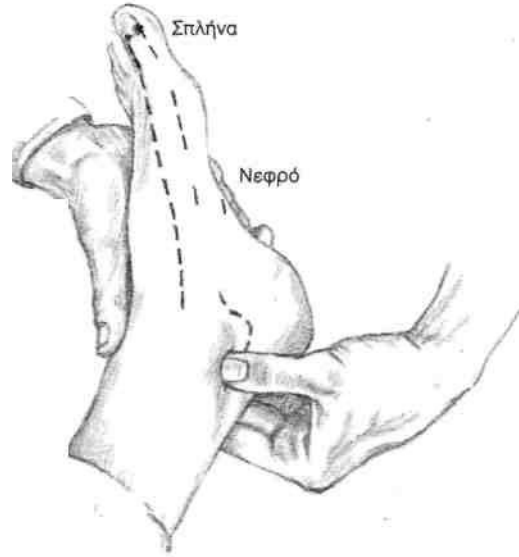
»

«

»

«

tsubos.



tsubo

3

2

4



Διάταση και περιστροφή  
των δαχτύλων

Ουροδόχος Κύστη



Πίεση με τον αντίχειρα  
του Καναλιού της Ουροδόχου  
Κύστης στο πέλμα

Διάταση του  
πέλματος



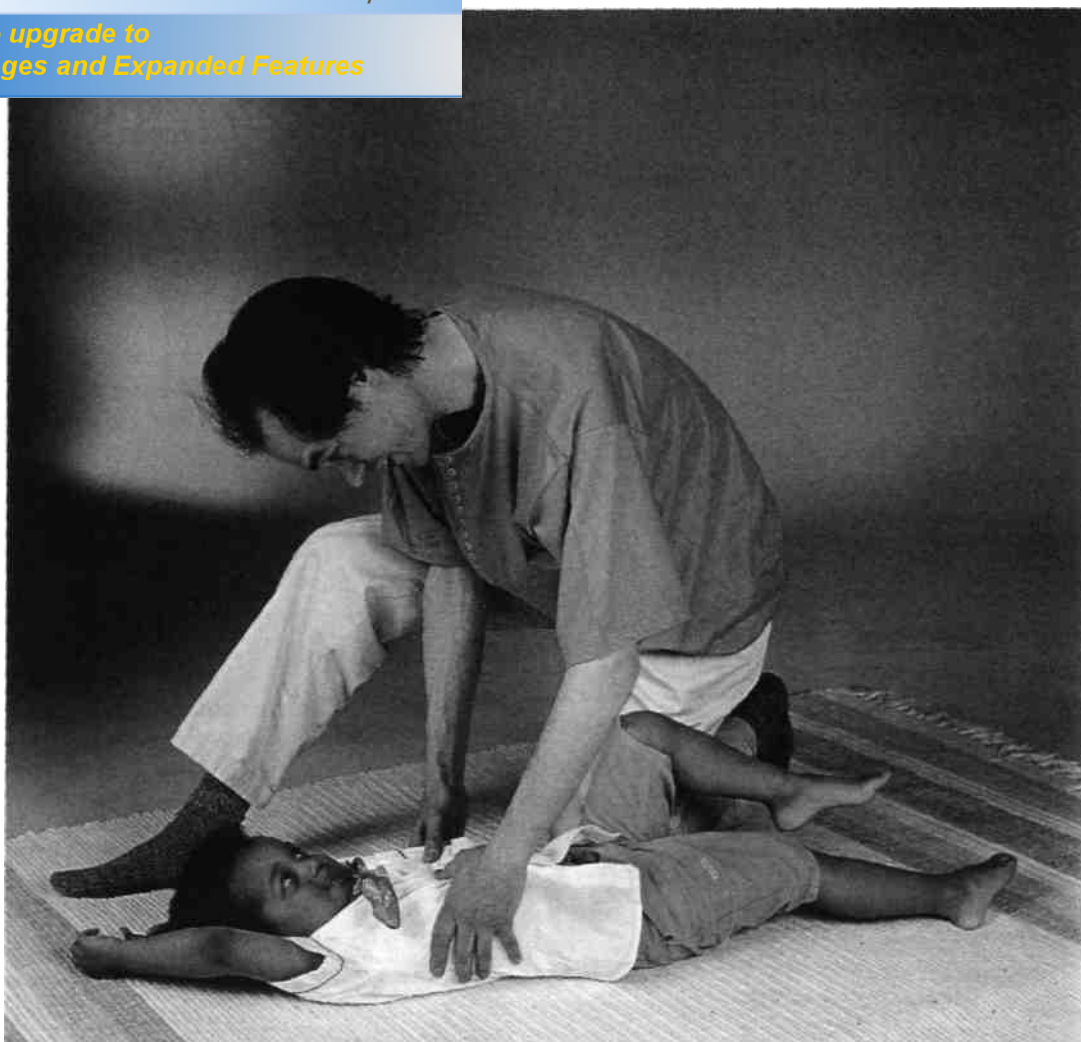
4.

36

ει ν. ara

Ήπιο μασάζ  
για την πλάτη





Μασάζ με ελαφρά χτυπήματα για το στήθος – προς τα έξω για τον έντονο βήχα, προς τα μέσα από την περιοχή των πλευρών, αν το στήθος είναι εξασθενημένο.

( ) ,

4 6.

Δακτυλοπίεση του Καναλιού της  
Ουροδόχου Κύστης για την  
καταπολέμηση της πρωινής αδιαθεσίας



« . » . , ,  
6 , 36  
44. , 3.



4, 60 6





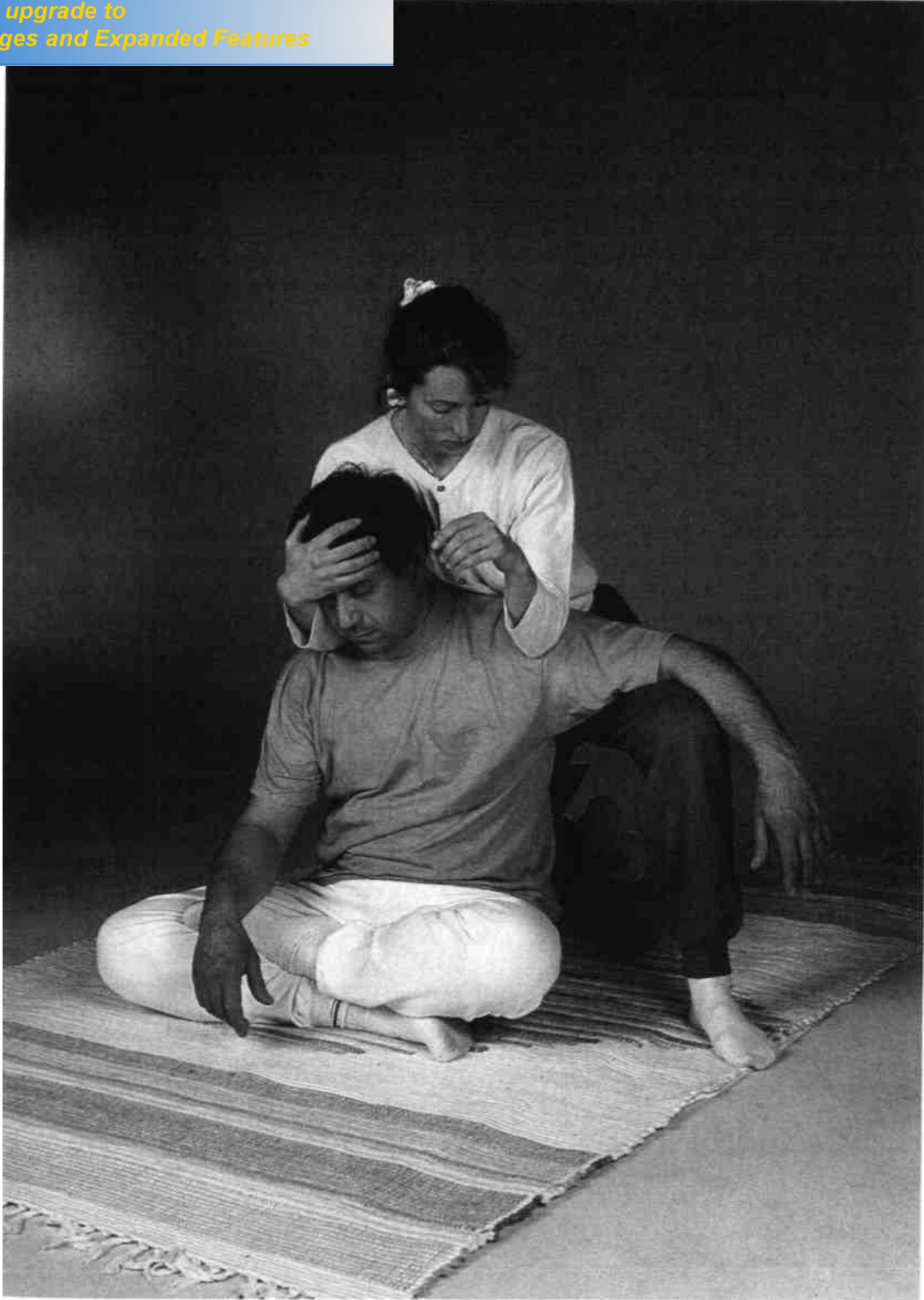
Πίεση με τον αντίχειρα των σημείων  
του ιερού οστού κατά τον τοκετό











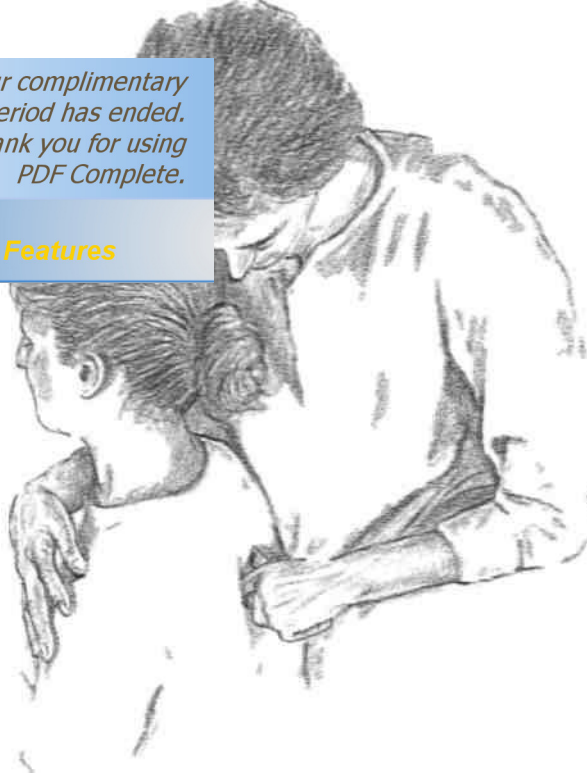




Περιστροφή του ώμου

urner





Λαβή καρπού









*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

<< >>

.

,

.

.

.



**PDF**  
Complete

*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

- 1. Goodman Saul, ,
- 2. Jarmey Chris óTindall John, :formamentis lector
- 3. Lundberg Paul, ,
- 4. Namikoshi Tokujiro, :
- 5. , , ,
- :



**PDF Complete**

*Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

	.1
	.2
	.3
	.3
	.3
	.4
	.7
	.7
	.7
	.8
	.9
	.10
	.11
	.11
ó	.12
	.13
	.15
	.23
	.23
	.23
	.25
	.26
	.26
	.26
	.26
	.27
	.29
	.30
	.30
seiza	.30
	.31
	.34
	.35
	.36
	.36
	.36
	.38



**PDF Complete**

*Your complimentary use period has ended.  
Thank you for using PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

5

.39  
.40  
  
.42  
.42  
.42  
.42  
.43  
.43  
.43  
.43  
.45  
.45  
.45  
.45  
.45  
.46  
.47  
.47  
.50  
.53  
.54  
.56  
.57  
.57  
.58  
.59  
.60  
.61  
.61  
.62  
.62  
.63  
.64  
.65  
.65  
.65  
.65  
.66  
.66  
.66  
.66  
.67





**PDF Complete**

*Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

		.67
		.68
		.68
		.69
		.69
	2	.70
	Hara	.71
Tanden	Mei Mon	.71
		.71
		.72
		.72
		.72
		.72
		.75
		.76
		.77
		.80
		.82
		.82
		.82
		.84
		.84
		.84
		.85
		.86
		.86
		.87
		.89
		.89
		.91
		.92
		.93
		.95
		.96
		.97
		.100
	5	.101
		.102
		.103
		.104
		.105
		.107
		.111
		.115

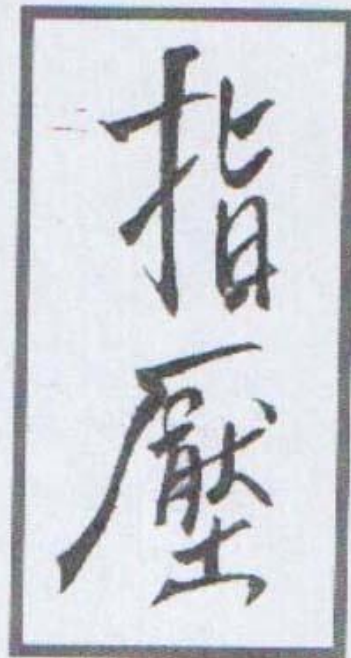


*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

.116

.117



Σιάτσου σημαίνει σχέση - κάτι περισσότερο από μια  
απλή «δακτυλοπίεση».

Απλώνουμε τα χέρια μας για να δεχτούμε,  
και απλώνουμε το σώμα μας για να δουλέψουμε.

Λόγω του βάρους μας χρειαζόμαστε κάτι για να στηριχτούμε,  
η Γη μάς δανείζει το σώμα της για στήριγμα.

Στο σιάτσου οι παρτενέρ μας δανείζουν το σώμα τους για στήριγμα.

Μετά, χαλαροί και δυνατοί,  
μπορούμε να προσφέρουμε το χέρι μας για βοήθεια.

Αναπνέοντας το Πνεύμα των Ουρανών,  
δύο άνθρωποι γίνονται στην πραγματικότητα ένα.