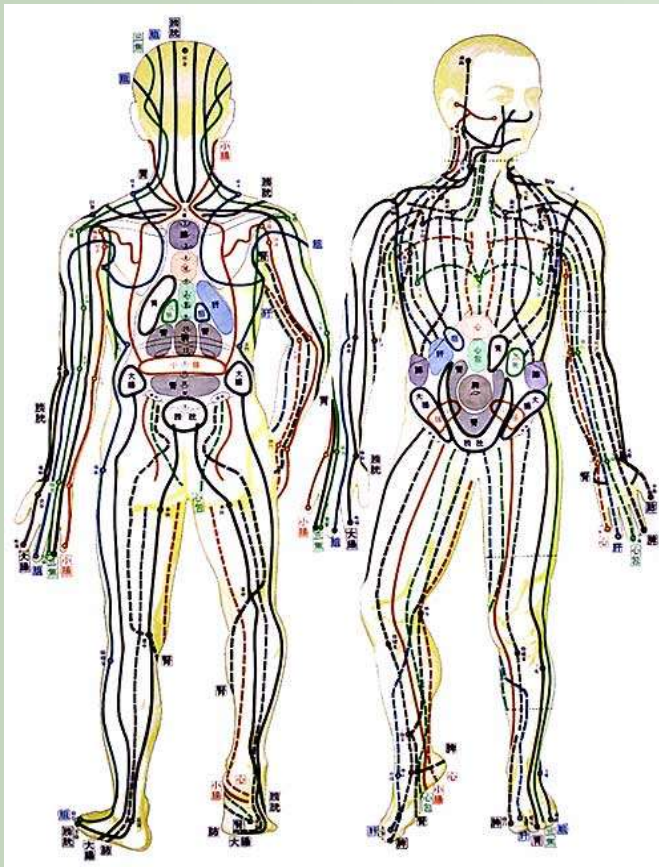


Τεχνικές Μάλαξης

Βενετία Χαραλαμποπούλου

Οι σημειώσεις είναι από τον κ. Φουσέκη

Shiatsu



- Shiatsu = πίεση με τα δάχτυλα
- Δρα πάνω στους μεσημβρινούς και χρησιμοποιεί τα σημεία βελονισμού
- Περισσότερο εμπειρικό παρά στηριγμένο στην επιστημονική

Shiatsu

- Αποτελέσματα
- Βελτίωση ψυχικής διάθεσης και ευεξίας
- Βελτιώνει την φυσική κατάσταση
- Τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος
- Ανακούφιση από άγχος – stress
- Μειωση του πόνου
- Αύξηση ευλυγισίας
- Βελτίωση της πέψης
- Ανακούφιση από πονοκεφάλους - ημικρανίες

Shiatsu

- Ενδείξεις
- Καταπολέμηση άγχους – κατάθλιψης
- Πονοκέφαλοι – ημικρανίες
- Πεπτικές διαταραχές
- Μυικοί πόνοι
- Αρθροθυλακίτιδες
- Διαστρέμματα – εξάρθηματα
- δυσκαμψία

Shiatsu

- Αντενδείξεις
- Πυρετός
- Λοιμώξεις
- Υπέρταση
- Αιμορραγίες
- Θρομβοφλεβίτιδα
- Οξεία δυσκοιλιότητα
- Χρόνια κόπωση
- Καρκίνος
- οστεοπόρωση

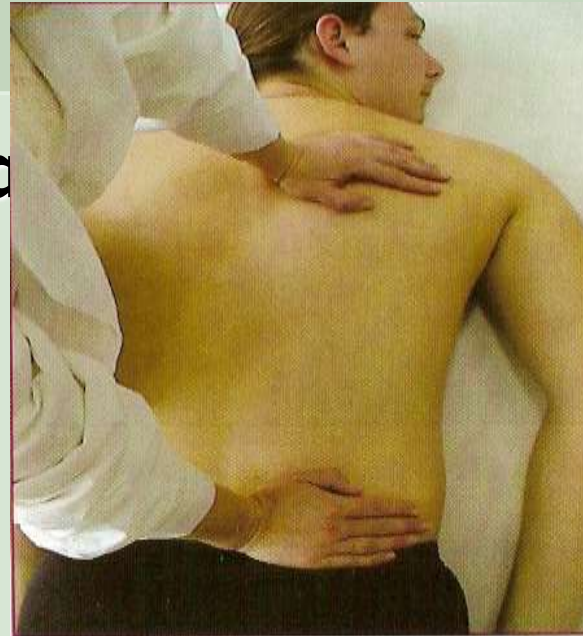
Shiatsu

- Χειρισμοί
- Κινητοποιήσεις (Περιοαγωγή – χαλάρωση)
- Διατάσεις
- Πιέσεις



Shiatsu

- Πιέσεις με την πα



- Απευθύνεται σε αδύναμες περιοχές και γενικότερα σε αδύναμα άτομα
- Ενισχύει την κυκλοφορία του σώματος.

Πιέσεις με την παλάμη



Shiatsu

■ Χειρισμοί με τον αντίχειρα



ΕΙΚΟΝΑ 6.21

Παρασπονδυλικά πίεση με τον αντίχειρα κατά μήκος του μεσημβριού της ουροδόχου κύστης.

ΕΙΚΟΝΑ 6.22

Ταυτόχρονη πίεση με το δείκτη και τον αντίχειρα.



■ Άσκηση πίεσης πιο βαθιά αποτι με την παλάμη

Shiatsu

■ Χειρισμοί με τα δάχτυλα



Shiatsu

- Χειρισμοί με τους αγκώνες

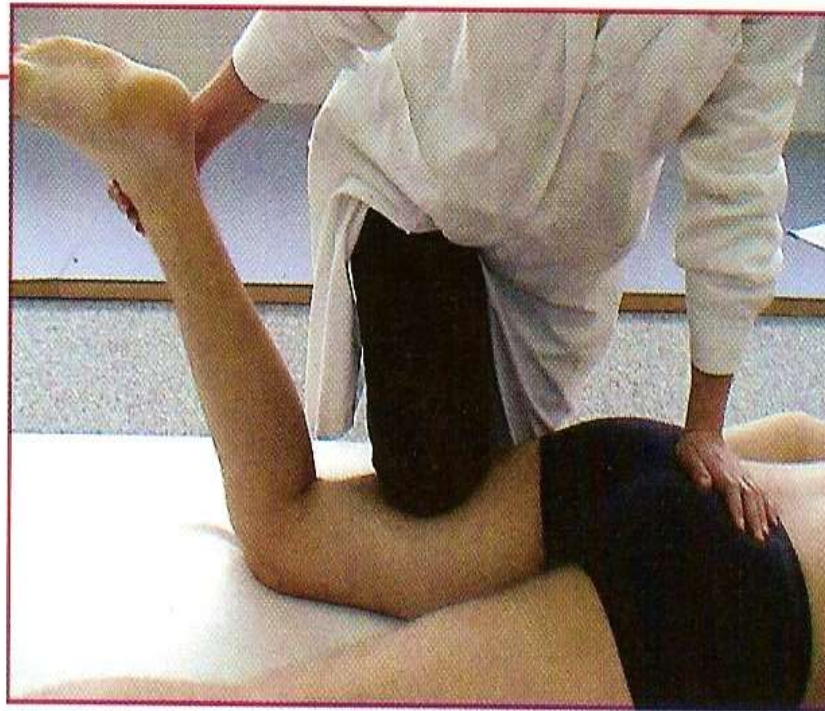


Shiatsu

■ Χειρισμοί με τα γόνατα

ΕΙΚΟΝΑ 6.27

Εφαρμογή πίεσης με το γόνατο.



Shiatsu

■ Τρόπος εκτέλεσης

- Η πίεση που ασκείται πρέπει να είναι κάθετη
- Η ασκούμενη πίεση πρέπει να είναι στατική
- Η πίεση αυξάνεται σταθερά και μετά μειώνεται
- Διάρκεια 3-5 δευτερόλεπτα
- Η πίεση προέρχεται από το βάρος του σώματος
- Η άσκηση πίεσης γίνεται στην φάση της εκπνοής
- Όλα τα σημεία πιέζονται 3 φορές χωρίς να χαθεί η επαφή με το δέρμα



ΕΙΚΟΝΑ 6.31

Α-Δ. Διατάξεις στην πλάτη.



ΕΙΚΟΝΑ 6.32

Πιέσεις με τις παλάμες στην πλάτη.



EIKONA 6.29

"Βάδιση" πάνω στο πέλμα του ασθενή.