

וובינר צוואר

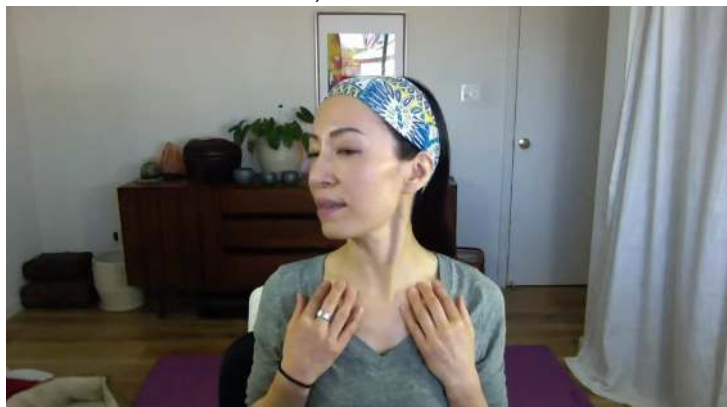
היום גומרים את כל התנוחות ואחר-כך נעבור לתיקונים.
לפני כן כמה דברים לדבר עליהם – להגיש מה שצריך. להיות אנשים של בוקר – ממליצה על ספר.
דיברה בפייסבוק לפני כמה שבועות על כפתור הבטחון העצמי – להדליק ולכבות אותו.
כפתור ההוראה – לפעמים הכי פחות בא לה לדב רולהסביר, אבל אז מדליקה את הכפתור וענה כמו מורה. שמה לב שברכע שנכנסת למצב של הוראה יכולה לענות.
לא צריכה להיות כזו כל הזמן, רק כשצריך.
כולם התחילו ממקום מסוים וכך נכון.
רוצה שהשיעור יהיה יותר פעיל – לענות לה תוך כדי הוובינר שתוכל לראות איפה להסביר יותר או להתקדם הלאה.

מוקסמת מאיזור הצוואר.

צוואר ברבור בלי ידיים
הפליזמה – השריר לאורך הצוואר – להרגיש אותו,

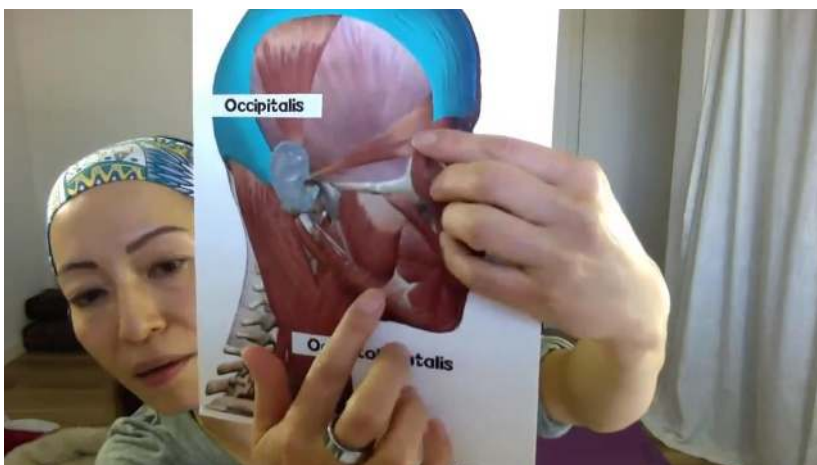


לשים את האצבעות על עצמות הבריח, ואז לסובב את הראש ימינה או שמאלה ולהרגיש את התנועה



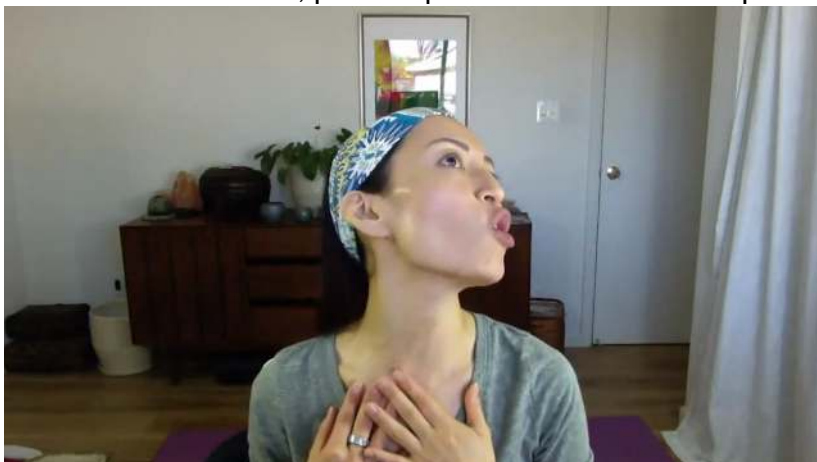
שריר שטוח ממש גדול הפליזמה.

צוואר ברבור – עובד בעיקר על השריר הזה ובגלל שמחובר ללסת, כשמסובבים מתחילים לעצב את קו הפנים.
מוסיפים את תנועת הפה, משתמשים בסנטר ובלחי.

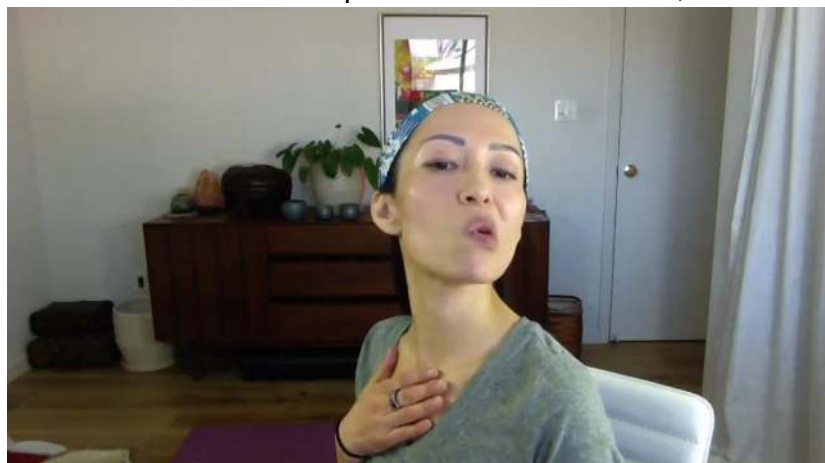


פלטיזמה מחוברת ללסת. ניקור בפה – משתמשים בלחי ובצוואר.
למה 45 מעלות ימינה? כי אז משתמשים בזווית המקסימלית לעבוד על הפלטיזמה. שינוי הזווית גורם להרגשה שונה.

כשאומרים לכווץ את הפה – זה בסדר. כי גם מזיז את רקמת החיבור (פאשה) אבל בלי קשר לתזוזה התנועה גם עוזרת להמנע מתנועות אקראיות של הרגלים שעושים באופן רגיל. כאן מבצעים את התנועה במתיחה הצידה ואחר-כך תנועה נגדית – מול כל כיווץ מגיע חיור, וגם או גדול כדי למתוח למעלה ולמטה (מול המתיחה הצידה).



למה מכווצים את הפה? כדי להגדיל למקסימום את אפקט המתיחה.
כמה מותחים ומכווצים – תלוי ביכולת של התלמיד. יכול להיות עם פה פתוח או סגור בנשיקה.
הסנטר יכול להיות רגוע, הפוקוס הוא בשריר הגדול, לא בסנטר. לשים לב לא לכווץ את הסנטר.
תנוחה נגדית – רק אחרי כל התרגיל, לא אחרי כל פעם (חוזרים על התרגיל 3 פעמים קודם).



האם את מזיזה את הפה הצידה יותר לכיוון אליו את מפנה את הפנים, או הפה קדימה עם הפרצוף?
מזיזה יותר הצידה לכיוון הצוואר כי זה יותר עוד מתיחה.

אם רואים מתיחה בצוואר אז לשנות על ידי משיכת הסנטר עוד קצת. הרעיון הוא ליצור החלקה בצוואר. מצב הלשון – אפשר לשים בגג הפה – נותן עוד מתיחה. אפשר בלי לכווץ את הפה אם לא רוצים ורק למשוך את הלשון למעלה, גם נותן מתיחה אבל בלי כיווצים. אפשר תמיד להעזר באצבעות - לשנות כיוונים, להתאים למתח בכתפיים אם יש ולשים ידיים על הכתפיים. מה שעוזר זה טוב.

כשמזיזה את הפרצוף לצד להשאיר את הכתפיים באותו גובה. המטרה היא להרגיש את הפלטיזמה זזה, לא מקומות אחרים בגוף. אפשר לשים את הידיים על הכתפיים כדי להשאיר אותן באותו גובה.



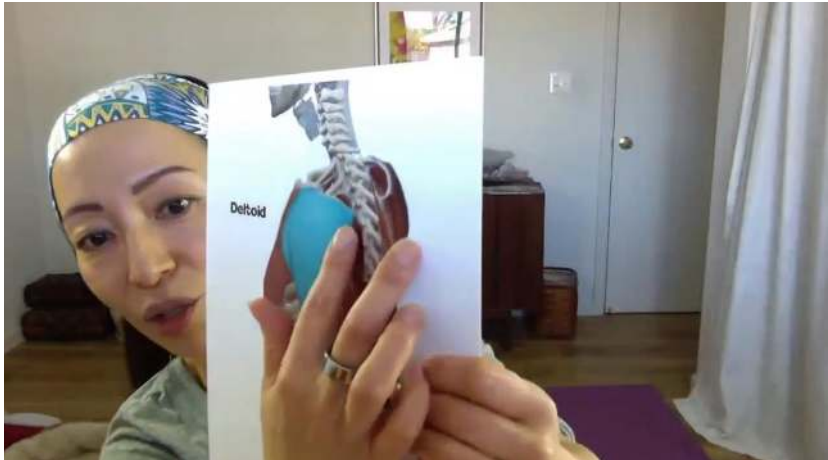
התנועה אולי מתקצרת אבל נעשית יותר נכון בהתאם למגבלות התנועה בכתפיים.

צוואר ברבור עם ידיים

אוהבת את התנועה הזו, כשעושים את הברבור רוצים להגיד למה עושים את זה. לא רק משלבים אצבעות. אם יש כבר מתח בכתפיים הם עולות למעלה, במיוחד אם יושבים על הרצפה והכל מתוח – לא מרגישים כלום. מה שכדאי לעשות זה לשים כרית מתחת ולהעזר בה לישיבה יותר משוחררת. להרגיש את השכמות נפרדות.



כשמחברים את הידיים להרגיש את השחרור בין השכמות, חזה פתוח ולב פתוח. מה שעושים זה מפרידים את השכמות, להרגיש את השחרור בין השכמות



ולדחוף את הידיים הרחק ממך. להדגיש – שכמות למטה, לדחוף את הידיים ולהעלות למעלה ולמטה כדי להרגיש את המתיחה בין השכמות.



זה לא רק כיווץ הפה אלא כל הפלטיזמה – להרגיש איך הכל מחליק. לעשות שני צדדים ואפשר להחליף מיקום של אצבעות ולחזור לע הפעולה. אם מבצעים את הפעולה טוב אז אפשר להפוך את הידיים.



כשעושים את זה איפה מרגישים? הכתפיים מתוחות עוד יותר? אפשר לשחק עם זה. אם יש בעיות כתף מה לעשות – לבדוק מה מתאים, לא יותר מדי. כששמים את הלשון בהצמדה למעלה מרגישים את המתיחה בסנטר. אפשר להרים את הסנטר כך.

אם משהו לא נוח אז לשים את הידיים על התימוס, על הכתפיים – כל מרחב שאפשר לשנות כך שיעזור לבצע את התרגיל בצורה נוחה.

תמיד להזכיר שהשכמות חשובות, לשחרר ורק אחר-כך לעשות את הכיווץ בפה. לזכור להיות זקופים, אם מעגלים את הכתפיים זה לא עובד באותה צורה. לזכור להיות זקופים. אפשר לשנות את זווית הידיים עד שמרגישים שהתרגיל עובד נכון. מאתגר.

המבט – למעלה.

אתגר – אפשר להתבונן לצד השני למעלה.

מעצב צוואר וקו לסת

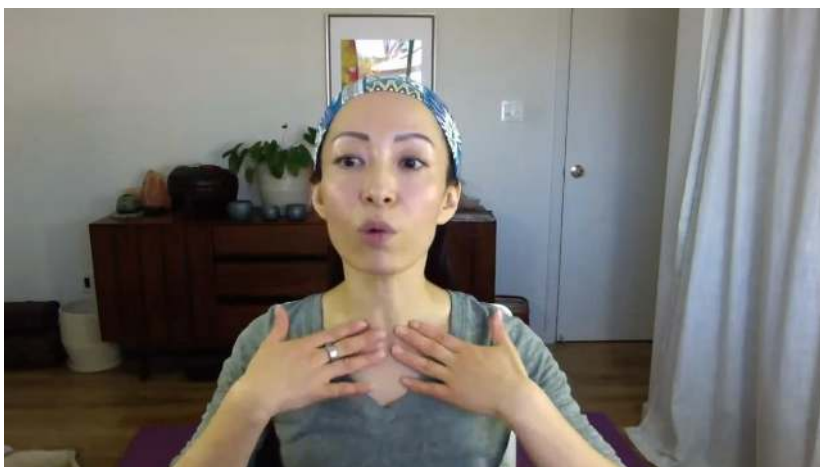
הי-הי-הי

איפה זה?

היו הרבה תלמידים שלא יכלו לבצע את זה. כלום לא קרה. מה עושים?

שמים את הידיים על החזה ומרגישים את התנועה באצבעות.

אפשר גם להגיד – הו-הו-הו UUU.



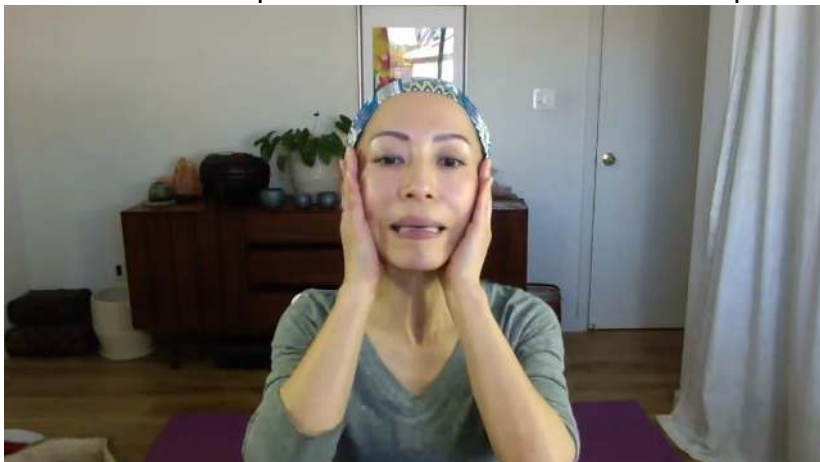
אם מרימים את הכתפיים אז להזכיר להוריד אותן.

לשים לשון למעלה, גם בסדר.

הרבה דרכים להוסיף.

אם יש יותר מדי מתח באיזור הפה – לשחרר ולהשתמש יותר בשרירים בצוואר, להעזר בלשון.

אם עדיין דואגים אז אפשר לשים ידיים בצידי הפרצוף.

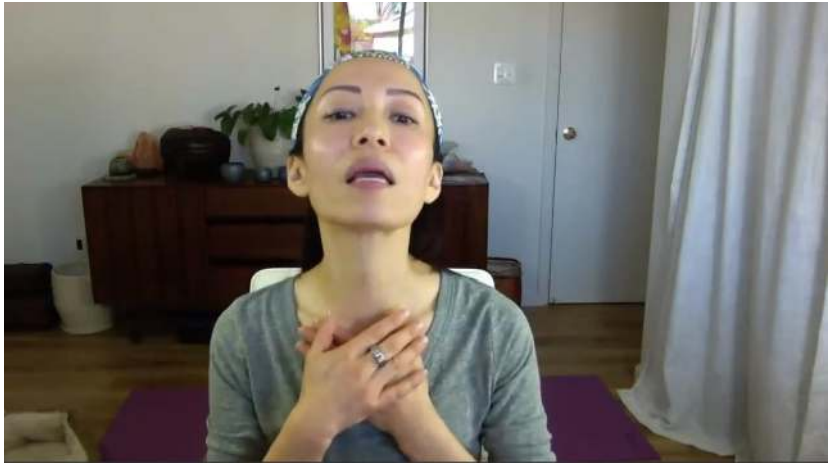


לזכור שוב את 3 הנקודות – לחיים וסנטר – שם המתח וכל השאר רגוע.

אם מרגישים מתח גדול מדי בסנטר – אפשר לשים אצבעות ולשחרר, או על 3 הנקודות כדי להבין איפה התנועה.



ג'ני – מלחיץ קצת. לא חייבת לעשות.
 יכולה לשים ידיים ויכולה להשתמש שתנועה של הלשון במקום בכיווץ הפה.
 לא חייבים לבצע את כל התנועות.
 אפשר לשים ידיים על התימוס ולהוריד מעט למטה כך שהתנועה הרבה יותר עדינה.



האם יכול ליצור לסת מרובעת?
 לא, אם משתמשים בשרירים הנכונים - לא מזיזה את השרירים בלחיים אלא מתמקדת בצוואר ולכן זו תנועה אחרת. ככל שמשתמשים בשרירים הם נעשים גדולים, אז לשחרר איפה שרוצים וכך רואים את השינוי במקום הנכון.
 המיקוד הוא בחלק התחתון של הפה ובצוואר, לא בלחיים או בחלק העליון של הפרצוף. להתמקד בחלק התחתון. על ידי משיכת הלשון יכולה להיות התנפחות בצוואר למטה. זה לא נכון. כשמפעילים באופן קצר את הלשון רואים שינוי בחלק התחתון של הלסת.
 איך מזיזים את הפה כשמשיעים את הצליל?



רוצה להפעיל יותר את שרירי הלחי. ההסבר שנתנה – האלטרנטיבה ששיתפה היא למי שחושש משימוש יתר בשרירים, ולכן יכולים להשתמש בפה בלי להשתמש יותר מדי בשרירים בלחי. אם יש שינוי שלילי באיזור השפתיים לחיים אז להשתמש בשרירים אחרים באותה תנועה.

עיצוב צוואר וקו לסת עם ידיים.

להרגיש אם יכולים לחבר ידיים מאחורי הגב. אפשר להתחלק לזוגות וש אחד יגיד לשני כמה חסר כדי להפגיש את הידיים.



לפני שנכנסים לתנועה אפשר לשחרר הרבה מתח מהגוף ואיזור הידיים – לחיצות באיזור בית השחי ובלוטת הלימפה, לשחרר מתח באיזור הידיים



ואז אגודל מתחת לבית השחי ולהמשיך בעיסוי



אחרי זה לבדוק אם יש יותר גמישות.
 תמיד ליצור עוד אפשרויות לשחרור.
 אפשר גם עם מגבת, תיקף תראה.
 קודם לשבת זקופים, לבדוק שהכתפיים מאוזנות, לגעת אם יש מתח בכתף אחת, ליצור סימטריה. לשבת זקוף, ריצרץ וכו'.

אומרת להרים יד ואז עם השניה למשוך אותה כלפי מעלה. כל הזמן לשים לב לכתפיים שמתרוממות ולהוריד למטה.



ואז כאילו לשים תפוז בין השכמות וללחוץ, ורק אז להוריד יד.
לשים לב שלא מתכופפים קדימה.
למשוך את היד הצידה כמו בתמונה



ואז להחזיק במרפק ולמשוך, ביד השניה לטמה - לחפש את עמוד השדרה.



אם נוטים קדימה או פותחים את הידיים זה בסדר, רק להמשיך, לא להתעמק בדיוק יותר מדי.
לשחרר, להרגיש את השינוי בין ימין לשמאל.
שוב להתחלק לזוגות ולהראות לבן הזוג אי מגיעים יותר קרוב ואיך מצליחים לשנות.

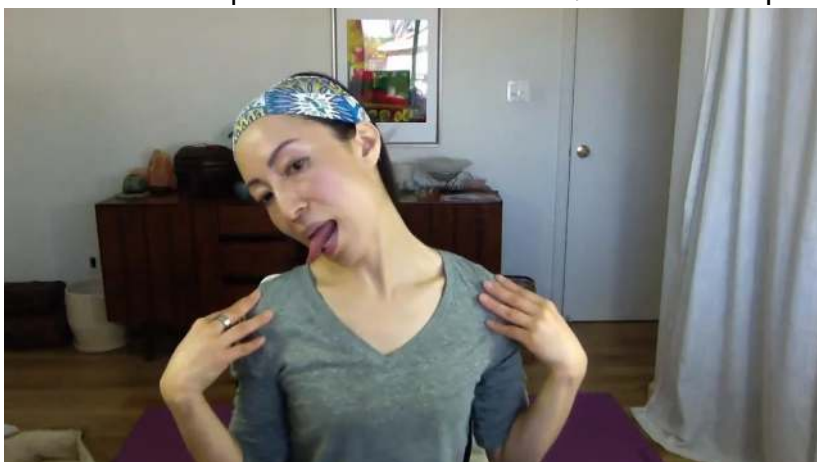
עוד אפשרות – מגבת – לחבר בין הידיים אם לא מצליחים להגיע עם הידיים אחת לשניה.
לתת זמן לחקור את הגוף, לא ללחוץ להשגיות.
במודול הראתה דרך אחת, כאן הראתה איך לחלק ליותר תנועות כדי להגיע לתוצאה בצורה נוחה יותר.

לשון למטה בלי ידיים

עובדים לא רק על הפלטיזמה אלא גם על השריר הצדדי הארוך.

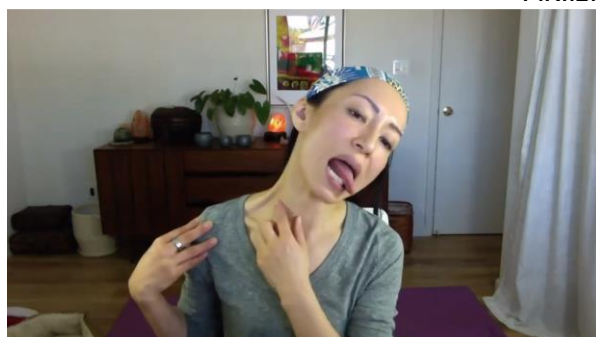


כשיש כאבי ראש זה בדרך כלל השריר שצריך לשחרר.
לשים לב שלא מרימים את הכתף הנגדית.
אם כן אז לשים ידיים על הכתפיים ולראות שמזיזים רק את הראש ולהוציא את הלשון.



אנשים לא אוהבים להוציא את הלשון, עניין של תרבות.
אפשר להגיד קודם כל להטות את הראש, ואז להוציא את הלשון.
להרגיש איזו זווית נותנת יותר עבודה לגרון (לא להתמקד בהוצאת הלשון אלא בזווית).
להזיז את הלשון לצדדים שונים ולראות לאן מכוונת ויש יותר תועלת – לכיוון הרצפה. מגיעים לזה יחד.

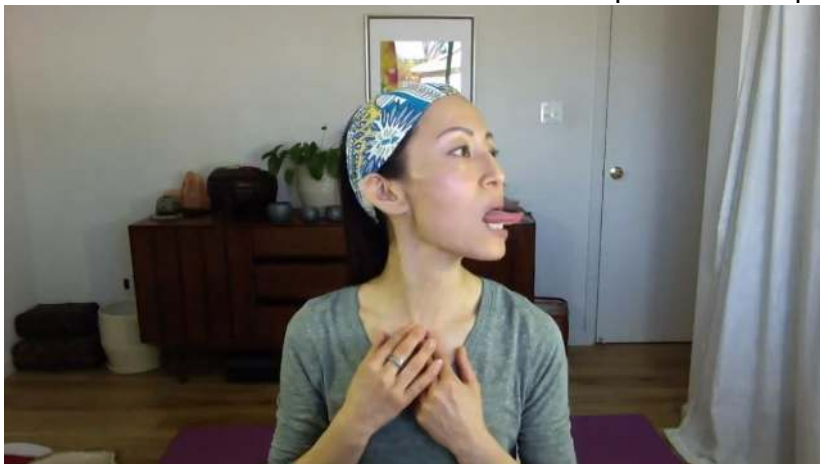
כשעושים את התנועה הזו אנחנו מזיזים את הגרון, כולנו זקוקים לזה.
איך להרגיע את השרירים? קודם להזיז את הראש הצידה ואז להטות למטה. הכי נוח.
כשמרימים את הלשון למעלה לא מרגישים שינוי משמעותי, כשמושכים למטה מרגישים שינוי משמעותי יותר בצד הצוואר.



למשוך לשון עם ידיים

קודם היתה הטייה של הראש, עכשיו מזיזים הצידה. התנועה שונה.

על ידי הזזה הצידה – כדי להרגיש לשים את הידיים על הבריח להזיז את הראש הצידה ולמשוך את הלשון מקבילה לאדמה. כך מרגישים יותר את המתיחה.



אפשר למשוך את הלשון עוד יותר אחורה ולמעלה – משפר את המתיחה. לחפש איפה עובד יותר טוב, תמיד אפשר לשנות לפי הצורך האישי. התנועה עם ידיים יותר פנימית לעומת הקודמת שיותר חיצונית.

הרמת צוואר כפול בלי ידיים

לפני שעושים כל תרגיל – לשאול אם יש כאב או חוסר נוחות ולהקשיב לגוף ולפעול בהתאם. לא אוהבת להגיד לא לעשות אלא לעשות בהתאם ליכולת של הגוף. מקבלת הרבה שאלות – כמה צריך לתרגל – כל פנים שונות ולכן לכל אחד תשובה אחרת. אם קשה אז להתחיל במעט תנועות, ואם מתקדמים אז אפשר יותר, לכן התשובה היא לעשות בהתאם לגוף.

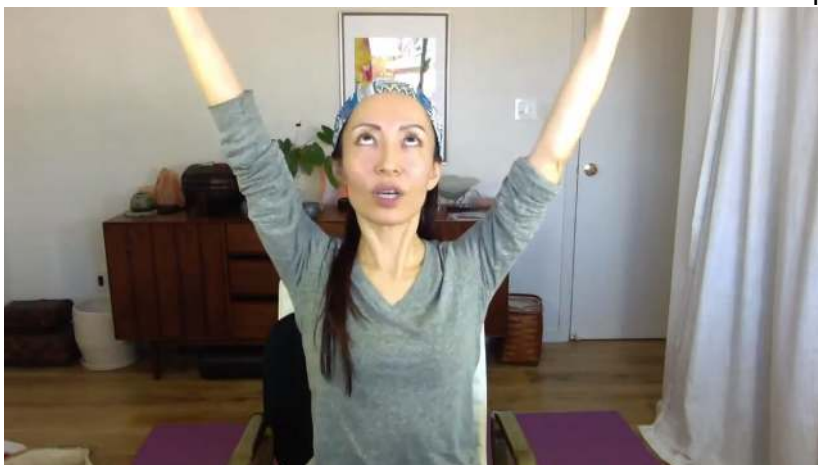
תזוזה עם מבט קודם ורק אחר-כך הגוף

קודם כל להסתכל למעלה, כמה יכולים להסתכל למעלה. עכשיו להסתכל למעלה רק עם העיניים ועכשיו להרים את הראש גם – משחרר את התנועה, מאפשר יותר תזוזה לאחר בירת קלות. אצל חיות כשקוראים להן אז הן קודם מסובבות את האוזן, אחר-כך את העין ורק אחר-כך את הגוף. בני אדם מזיזים הכל בבת אחת. זה פוגע בצוואר ובגב. אם נזיז קודם כל את המבט ורק אחר-כך את הגוף זה יעזור להגמיש את הגוף כולו. לא רואים בוידאו כי הקליטה מזמן ואז לא ידעה את זה.

צוואר כפול עם ידיים

להגיד אותו דבר לגבי כאב וכו'. הוספת ידיים מזיזים יותר גוף ולכן זה יותר קשה לחלק מהאנשים. לשים לב שהכתפיים למטה. כשנושמים פנימה והחוצה הגוף מתמקד בנשימה. כשמרימים את הידיים הכתפיים עולות, להגיד להוריד כתפיים

קודם להזיז מבט

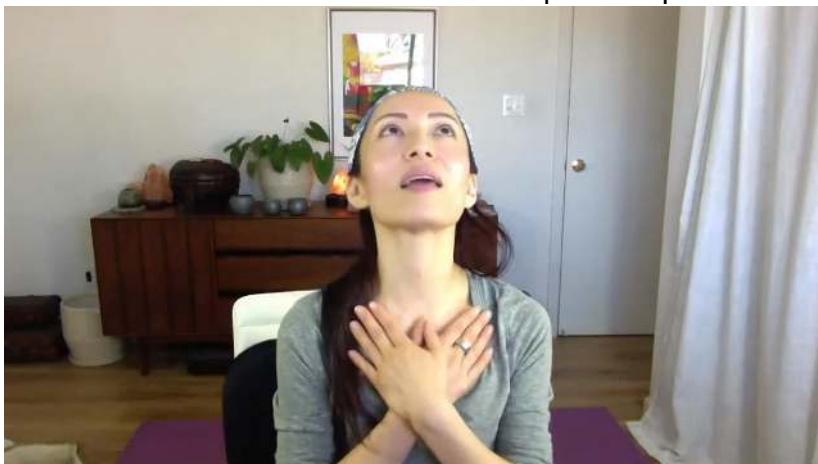


אחר-כך ראש ובסוף את הסנטר למעלה.
כדי להעלות את הסנטר – להצמיד את הלשון למעלה, זה עוזר.
להזיז את הלשון ממש לאט, יותר יעיל. 5 שניות מצד לצד. דורש יותר מאמץ, לכן חשוב להאט. מערב יותר שרירים.

האם כדי לחזור מהתנועה צריך קודם להוריד מבט ורק אחר-כך את הראש והגוף?
טבעי לקרב את הידיים יחד, לנשום ואז לשחרר.
לא חשבה על זה, טבעי. יותר משמעותי כשמרימים את המבט והראש.

הלשון שלה היתה קצרה בהתחלה.
ככל שתירגלה יותר הלשון נעשתה גמישה יותר.
ככל שמתבגרים הלעיסה פחות יעילה.
כשעושים את כל תרגילי הלשון אמרו לה שפחתו בעיות העיכול.
כשמזיזים את הלשון מצד לצד זה יותר קשה.
כשעושים את הלשון מחודדת זה קשה.
כל תרגיל שמתרגל את הלשון עוזר גם לעיכול.

אפשר גם בדרך הזו אם קשה להרים ידיים



זו תנועה מצויינת להפטר מקוים אופקיים בצוואר.

נקודת לחיצה מתחת לאוזן
הרבה שרירים ובלוטות באיזור הזה.
כואב קצת.



כשפותחים וסוגרים את הלסת מרגישים את התנועה.
אם יש דלקת אז מרגישים כאב באותו איזור.
אם מרגישים שהלסת זזה מעט הצידה – זה בגלל הטיית הלסת. הרבה סיבות יכולות לגרום לזה – לעיסה על צד אחד, שינה על צד אחד.
קוים לצד הפה רק בצד אחד יכולים להעיד לע תזוזה של הלסת.

לא צריך לדבר על זה יותר מדי.
לסגור עיניים, להרגיש את הכאב או חוסר הנוחות והאם שווים בשני הצדדים.



לסגור ולפתוח את הלסת, לראות אם מאוזן או זז הצידה. היא מגזימה כדי להראות שלפעמים זה מתזוזת הלסת ולכן הפה מושפע, זה לא קשור לפה אלא ללסת. זה הבסיס של השרירים, דרך מעולה להביא למודעות.

שאלות
האם הצוואר צריך להיות סימטרי בתרגיל של עיצוב קו הלסת?
היא תסביר יותר בתיקונים. להשען על הלסת וכו'.

משיכת לשון –
האם אפשר לא להוציא לשון בתנועה הזו?

יש הרבה סיבות שלא רוצים להוציא לשון. אפשר להצמיד לשון לחיך עליון וזה גם בסדר. לזכור שהלשון היא שריר המחובר לגרון, יותר יעיל עם הזזת הלשון. אם דואגים להעמקת קמטים אז ליישר עם היד.

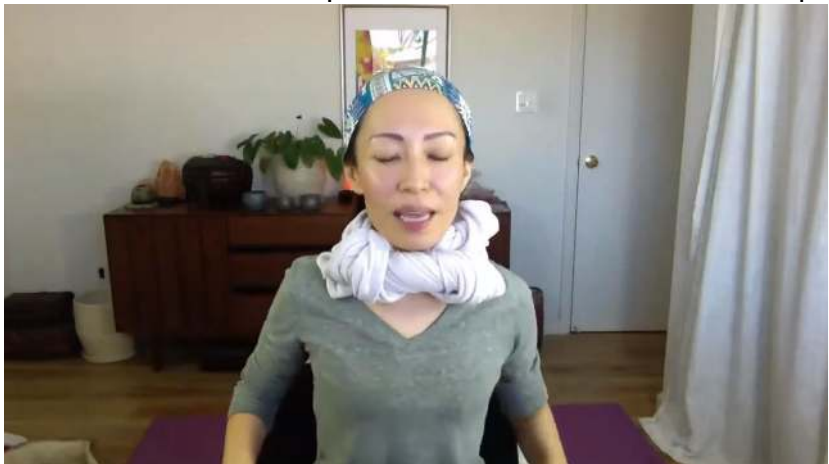
צוואר ברבור

קשה לה להזיז לצד אחד יותר מהשני – ככל הנראה כי הכתף מתוחה יותר. שתבדוק אם הכתף אכן מתוחה. אם קשה לה למתוך לשמאל זה אומר שהכתף הימנית מתוחה. לבדוק ולראות אם צודקת. אפילו באיזור עמוד השדרה מימין. ואז לשחרר את בית השחי, השרירים – עיסוי וכו'.

קמטים וקווים מהסנטר לצוואר וכל התרגילים לא מצליחים לעזור ולהחליק קמטים. אולי כשישנה על הצד זה מה שקורה – הראש מוטה מעט למעלה ונוצרים קווים בצד.



לקחת מגבת רכה, לשים מסביב לצוואר ולישון איתה



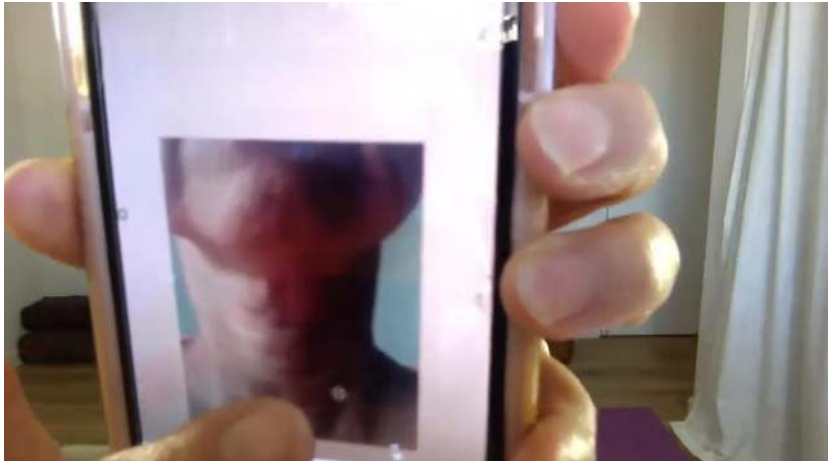
שומר על לחות באיזור הצוואר, שומר על מרחק נכון מהכתפיים כשישנים על הצד. יכול לעזור.

גם כשיושבים ליד המחשב - אפשר לשים את התמיכה לצוואר אבל לא ממליצה לישון עם זה כי פחות נוח. עוד תרגיל שממליצה – לעסות את הצוואר לצדדים ומלמטה למעלה בחלק הקדמי



בתרגילי הצוואר לשים ידיים על התימוס.

יש הרבה קמטים באיזור הצוואר – קודם כל למה יד לה קמטים?



אם מורידה את הראש למטה כל הזמן.
לשים את המגבת
לעשות את המסאז',



לשים אצבעות על התימוס בכל תרגילי הצוואר.

אם אני ישנה על הצד אני שמה את השמיכה באיזור החזה כדי להוריד קמטים מאיזור החזה והצוואר.

מתחילים להיות קוים אנכיים, לכן לשים שמיכה עוזר.
האם לשתמש באותה טכניקה על הצוואר?
אפשר לשים את המגבת. קשה לשלוט בשינה, אבל זה עוזר. אפשר לאמן את הגוף לשינה על הגב. מה שעוזר זה כיסוי עיניים כבד. הגוף אומר לא לזוז ולכן ישנים יותר על הגב.
זזים בשינה כדי לשחרר לחץ, זה מאפשר לישון יותר על הגב, עוזר לצוואר וגם לאיזור הלסת.
לפעמים אם הכרית גבוהה וקשה זה דוחף את הלסת.



יכול ליצור חוסר סימטריה באיזור הפה. יש הרבה אפשרויות לחוסר סימטריה ולכן השינויים יכולים להיות מהרבה תיקונים.

עיצה לקוי אופקיים על הצוואר.
שוב המגבת – לשים את המגבת סביב הצוואר. לא חייבת כשישנה אלא במשך היום ולראות מה קורה.
להשתמש במגע של האצבעות על התימוס ולהרגיש אם יכולה לשמור על תנוחה נכונה.
יכול להיות שיש לה הרבה מתח בכתפיים ומכווצת את הצוואר, מה שמשפיע על קמטים אופקיים בצוואר.
טוב לבצע תרגילים לאורך היום ולבנות את השרירים למקום שהם צריכים להיות.
איזור הצוואר משתפר באופן משמעותי, אפילו אצל אנשים מבוגרים.

יש עוד קצת זמן אז רוצה להתמקד בשלוש תנועות שרוצה להכיר היום שעוזרות לשינויים רבים.

קודם כל רוצה שנרגיש את תנועת הלסת.
המ שנעשה זה לגלות מה קורה ללסת – האם מקבילה או הולכת הצידה.
הראשון זה לשים אצבעות ליד האזניים – אצבע ואמה על ציר הלסת ולהרגיש את התנועה.



נשים את האצבעות.

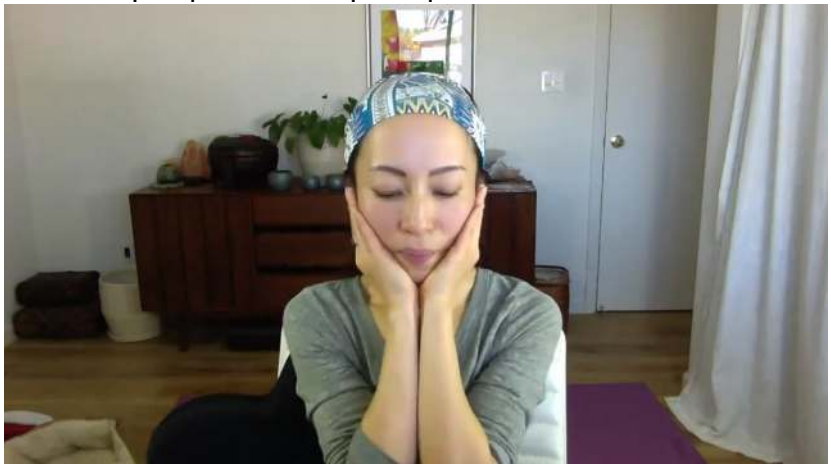
1. עכשיו לפתוח את הפה בעדינות ולסגור. האם התנועה שווה בשני הצדדים?
הפה שלה עדיין נפתח ונסגר בהטיה הצידה.

2. לסגור את הפה ולראות אם השיניים מתיישרות בקו האמצע.
אם לא אז הלסת מוטית הצידה. (אצלי השיניים לא באמצע).
לסגור את הפה ולהרגיש איזה צד יותר נוגע בשיניים – האם יש הבדל בין שני הצדדים.
כשהיא סוגרת את הפה צד אחד מורגש אחרת מהשני.
כשבודקת את יישור השיניים עשוי להיות יותר הצידה.
מה שעושים – מאזנים מעט על ידי דחיפת הסנטר והתאמה.

שמים את הסנטר בין הידיים שנשענות על החזה או על השולחן.

רוצים להזיז רק את החלק העליון.

לא לפתוח את הלסת אלא את החלק העליון. הלסת מוחזקת בין הידיים.



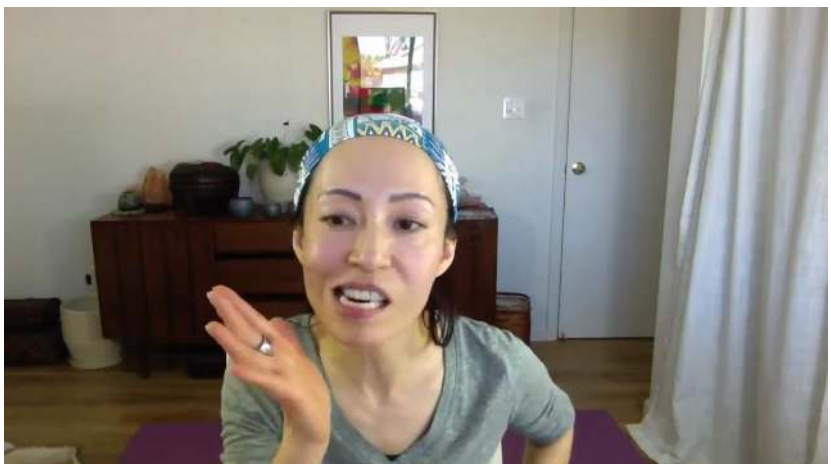
פותחים כלפי מעלה לשון צמודה למעלה, לזוז לאט במשך 5 שניות עד פתיחה מלאה,
להחזיק 5 שניות

לחזור ולסגור את הפה 5 שניות.

האם מרגישים שצד אחד יותר הצידה מהשני? אם מסובך אז נעביר לובינר הבא של התיקונים.

שני

לשחרר את הלסת ולהזיז הצידה. איזה צד משוחרר יותר?



אם משוחרר יותר לצד ימין אז לשים את היד על הסנטר בצד המשוחרר יותר (או לפי הצד אליו הלסת התחתונה זזה לפי אמצע השיניים) ולהשעין את היד על משטח יציב. לדחוף את הסנטר לכיוון היד ולהפעיל לחץ של 60-70%, להחזיק 10 שניות.



עכשיו להרגיש את השיניים – האם נוגעות יותר טוב, יותר בקלות? לחזור שוב על התנועה לעוד 10 שניות. תדבר על זה עוד בתיקונים ואיך הכל קשור גם לגוף.

להרבה אנשים יש קוים אנכיים, נראה כמו עור רפוי. מה אפשר לעשות? מה שאפשר לעשות – להסתכל על הכתפיים – כשמזדקנים הן בדרך כלל עולות ונדחקות. כשהכל מתכווץ פנימה המרחב של איזור הצוואר מצטמצם ואז נוצרים קמטים. הגב רחב יותר מהחזה, הכל מכווץ פנימה. מה שצריך לעשות – להרחיב את בית החזה והתנוחה. זה לא יעלים את כל הקוים האנכיים, אבל יכול הועיל. וכמובן עיסוי הצוואר לצדדים ולמעלה למטה.

אם לא רוצים ליצור קמטים מעל הפה בכיווץ – טוב לתרגל כי לא שמים לב שחוזרים על התנועה בהרגלים יומיומיים. אחר-כך לחייך ולעשות תנועה נגדית. מאחר ואלו שרירים גדולים צריך לתרגל בעדינות ולתרגל במידה כדי שהגוף יתרגל. לנשום – חשוב לנשום תוך כדי התנועה. את כל התרגילים שעושים – לזכור לנשום תוך כדי ויחד עם התנועה, יכול לעזור בנושאים שונים.

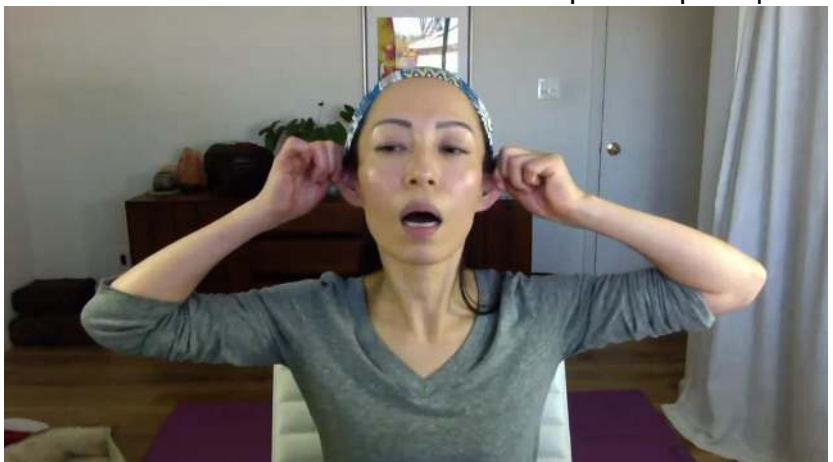
שאלה שלי - תירגול של הברבור מכאיב באוזן מה שקורה הוא כנראה שמשתמשת בכל השרירים. כדאי לשחרר את האוזן – למשוך כלפי מטה, לשחרר את הלסת למשך כ 20 שניות



עכשיו את החלק האמצעי שוב 20 שניות



והחלק העליון של האוזן 20 שניות



מה קורה הוא שאני מפעילה את השריר יותר מדי,



כנראה יש כאבי ראש או מתח בעורף,

יכול להיות אותו דבר. אז צריך לשחרר את האוזן. לפעמים יש בחילות וגם זה יכול להיות.
שחרור האוזן יכול לעזור ולהקל על התרגיל.

טיפול

הגוף כל-כל מחבר לפנים.

הכל מחובר.