

וובינר 4 מצח



הסרטים בתוכנית מאד פשוטים, לכן יש הרבה שאלות. כל פנים נראים אחרת, כל עור אחר, שפה שונה וכל השאר. אנשים שונים. ציירה קוים על הפנים, זה עוזר להמחיש את ההבעות, במיוחד בטיפול של 1x1. לעודד אותם לצייר קוים ולראות איך הם מזיזים את הפנים. הקוים על המצח – היתה מרימה גבה אחת וככה היא רואה את התזוזה בפנים.

חזרה על תרגילים:

לעשות 3 פעמים כל תרגיל. אפשר גם יותר. אפשר לחזור על תרגיל באופן לא סימטרי, במיוחד אם יש בעיה לא סימטרית.

פעם ראשונה – לומדים את התרגיל, פעם שניה מבינים בשכל, פעם שלישית מבינים יותר. אם חוזרים על התרגיל 5 פעמים זה קצת משעמם. 3 מספר חזק, בדרך כלל נתפס יותר מאחרים.

שאלה חוזרת היא – כמה לחץ לעשות בכל תנוחה. רואים את המתח באיזור הצוואר.

רואים במבוגרים את ההתכנסות של הכתפיים פנימה.

אם אלו המקרים אז כדאי לעשות תנועות של המצח בשכיבה על הרצפה, כי מחייב להרים את הידיים ולפתוח את התנועה. אפשר לעשות את התנועה כששוכבים על הגב, מקל על התנוחות ומשחרר מתח.

כדאי לעשות תרגילי חימום, זו בדיוק המטרה שלהם.

לשים לב שלא מקמרים את הגב אם יושבים ומתרגלים. אם רואים שהתלמידים יושבים כפוף – לשים כרית קטנה מתחת לאגן, לעשות את תרגיל השמיניות.

להרים כתפיים ואז לשחרר (כמו בטאי-צ'י) – יוצר מתח ואז מודעים לשחרור.

כשרואים את המתח על התלמידים עושים תרגיל חימום כדי לשחרר (לא אומרים שזה שחרור, פשוט עושים).

אם אפשר להגיע מאחורי התלמיד ולשים יד על העורף כך שיוכלו להניח את הראש ולבצע את התרגיל – זה עוזר.

שריר המצח – פרונטליס – מחובר עד העורף. לכן מרגישים לחץ בעורף אם מתרגלים את המצח.

משעשע – לשים את הידיים בחלק האחורי של

הגולגולת ולהזיז תא המצח, מרגישים את התזוזה הזו מאחור.

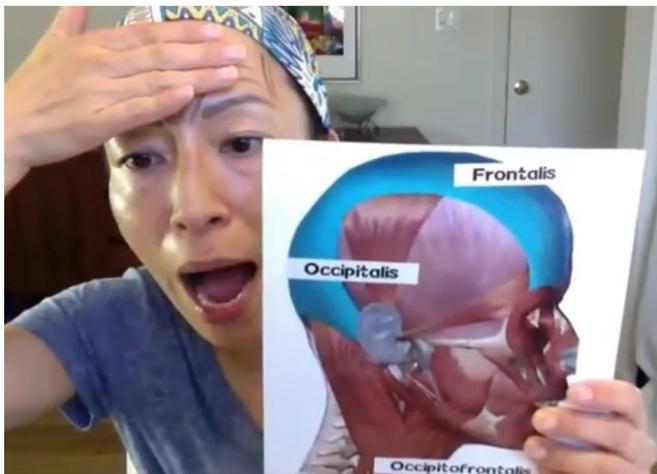
קצה השריר נמצא בקוים הצדדיים שציירה על המצח.

שמים יד בצד ומרימים את המצח, הצד לא זז הרבה. המצח זז לגמרי.

חיבור אחר – לסת נוקשה יוצרת מתח באותו שריר.

תלמיד לחוץ – להרגיש איפה המתח נמצא, השריר יכול להיות נוקשה ובכלל לא לזוז.

אפשר לשחרר כתפיים, לנסות עיסוי (התרגיל מהשיעור) לשחרר את האיזורים הנכונים.





מתח בא לידי ביטוי בקווי 11, מתחיל בצואר ומגיע למצח.

השרירים של המצח מחוברים לשרירי הצואר. למצוא את נקודה בה שרירי הצואר מתחברים לכתפיים ולשים את הידיים שם, לעשות תנועות אקראיות עם המרפקים לצדדים, תנועות קטנות, משחרר את המתח בצואר ומשם בעורף ובמצח.

קווי 11

כשמרימים תא המצח הוא נעצר בנקודה שנוגעת. לא כל המצח מתקמט.





1.

הקפאת מצח

מתמקד בשרירים של המצח (אלו שיש בהם קמטים).

אם מרגישים עייפות וקושי בידיים פתוחות – אפשר לסגור אותן קצת.

לשים את הבהונות בצדדים, להרים מעט את המצח ואפשר גם למתוח את ה-11.

אפשר לעצום עיניים, להרגיע. ללחוץ על המצח ולמעשה לתמוך בשריר שיזוז מעט ככל האפשר.

הלחץ אישי לכל אחד, מי שלא מזיז את המצח אז לא צריך ללחוץ הרבה, תלוי בתלמיד.

בידאו אומרת לפקוח עיניים, אפשר גם אחרת.

*** ללחוץ את העיניים קצת ולהחזיק 5 שניות ואז לפקוח – כמו שיש בתרגיל העיניים. כשהעיניים פתוחות יתכן

מתח בעורף כי עכשיו ברור שהכל מחובר, אז אפשר לתמוך מאחור, אפשר לסגור מעט מרפקים, ואז לשחרר.

התרגיל הראשון והבסיסי.

לנסות אחרת – אצבעות במרכז המצח, אגודלים על הרקות, למשוך את המצח לצדדים, לפתוח כתפיים ושוב

לחזור על התרגיל עם עיניים מאומצות ולחוצות קצת, לעצום רגע ואז לפקוח מאד לחמש שניות.

מדברת תוך כדי ההסבר, בהתחלה זה לוקח זמן, אחרי שמנסים אפשר לעשות את התרגיל 10 שניות, כי זה

בדרך כלל הזמן של ההסבר כשמתחילים.

למה טוב ללחוץ?

כוח המשיכה לוקח למטה, אז צימצום העיניים דורש יותר תנועה ולכן יעיל יותר.

כשמלמדים את התנוחה הזו –

טוב לשאול לפני שעושים כל דבר -

להגיד – לפקוח את העינים בבקשה ולהסתכל במראה בעיניים פקוחות – להסתכל על המצח – לכמה אנשים יש

קמטים במצח. זה אומר שכל יום כשפוקחים את העיניים – יוצרים קמטים במצח, לכן אני מראה לכן אימון איך

לעצור את קימוט המצח, תרגיל שיוצר הרגל חדש.

עוד משהו בלימוד – לשים ידיים ואז לתת להן

להרגיש את התנועות השונות שיוצרות קמטים.

לסיכום –

- לצייר קוים כדי להיות מודעות לתנועות

המיותרות.

- להרגיש עם הידיים את התנועות המיותרות.

- אם יש מתח אז הבעיה מתחילה בכתפיים,

להיות מודעים לזה.

- אם יש חוסר סימטריה אפשר לשים את

האצבעות לא במרכז.



2.

עיסוי מצח

חוזרת על המצח שרואים בתלמידים שבא לידי ביטוי בכתפיים – התנועה הזו מרגיעה גם את הכתפיים. שוב אפשר לא לפתוח את המרפקים הצידה לגמרי, אפשר פחות, שיהיה נוח. אם יש הרבה מתח – להתחיל בשחרור מהעורף ואז לחזור לראש.

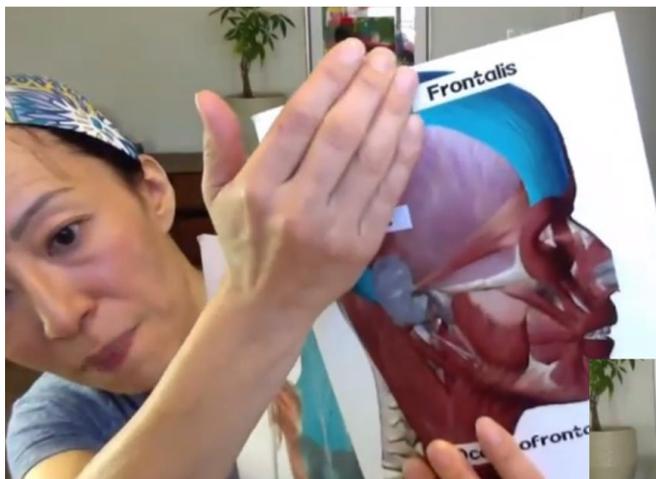
3.

נקודות לחיצה – אגרופים על המצח והגבות. אלו נקודות דיקור ליופי שנמצאות בעפעפיים ובמצח. אפשר לגלוש על המצח ואפשר רק בלחיצות. איך שנוח לתלמידים. לפעמים יש כאב בנקודות שונות, עוזר לשחרר את המתח באיזורים ספציפיים.

שאלה – מה הנקודות שמעוררות את המצח? הנקודות לאורך הגבה – מבפנים החוצה. לוחץ על כדור העיין, מרענן. בדרך כלל אנחנו מסתכלים למעלה ולמטה, עיסוי כזה משחרר לחץ מכדור העין ומשחרר כך לחץ, כאבי ראש, ראייה צלולה וכו'.

4. הרמת מצח עם ידיים.

הרמת החלק של המצח וגם החלק הצדדי של הטמפל שפחות זז בדרך כלל. להניח את הידיים ולא ליצור מתח בכתפיים כי זה מקרין על ה-11.



אפשר כך, העיקר לא ליצור לחץ בכתפיים שמחוברות לגב ולוחצות על הכל.

5.

הרמת מצח עם גוף

כשרואים קמט במקום מסויים במצח אז רוצים להרים לא סימטרי אלא את המקום הספציפי שלו. אפשר לדייק את הנגיעות כי המתח נוצר על ידי השענות על הגוף ולא על ידי הזזת הידיים.



להניח את הראש על הידיים ומרפקים על השולחן, או להשען אחורה ולהניח את הראש על משענת הכסא כך שלחץ הידיים נוצר ללא התנגדות של השרירים האחוריים.

כשמורידים את הראש למטה – האם להתכופף עם הגוף או להוריד רק את הראש? אידיאלי – גוף ישר ככל האפשר שלא לאמץ את שרירי הגב, להתכופף בלי ליצור לחץ או מאמץ.

6.

התרוממות מיידית, מתמקד בשרירים של המצח.
קודם כל האגודל במרפס עליון – להגיע לשם –
המרחק בין האגודל לאמה מקו 11.
אגודלים על הקודקוד וקצות אצבעות במרכז המצח
מעל הגבות.
כשמרימים – מזיזים את קצות האצבעות לכיוון
הקודקוד וגם הצידה – מותחים את קו 11.
יוצרים יותר מרווח בין קו 11 ומאפשרים להם
להשתחרר
נושמים פנימה בהרמת הידיים ונושפים כשמורידים
לצד הפנים מאד בעדינות, לאורך צידי הצואר
מתחת ללסת.
נגיעה עדינה עד הבריח, צידי חזה וצידי הגוף.
יש סיבה לכך – מעוררים את זרימת הלימפה (דרך



(התימוס).

לא צריך הרבה לחץ אלא להיפך – נגיעה עדינה. גם ליד בתי השחי (לימפה שוב).
התרגיל חוזר על עצמו – חשוב עם הנשימה כקצב התרגיל.
להרים עם השאיפה, לעצור, להוריד עם הנשיפה.
אפשר להוסיף אמירות חיוביות בזמן התנועה.
מרומם – מותח את קווי ה-11, פותח את החזה, תנועות שקשורות לשמחה. אם אומרים בקול רם משפטים
חיוביים – מחברים את התנועה למסר חיובי ושמח.
משפטים חיוביים יכולים ליצור התנגדות ראשונית, בכי, שחרור, טוב לסיים של שיעור.
יכול ליצור התנגדות וקושי, אבל מאפשרים ואז זה יכול לקרות עם הזמן.

7.

תיפוף על המצח.
מאד פשוט ואוהבים את זה.
לאנשים שמרימים את הגבות ויוצרים קמטים – לעודד לטפוח.

8.

מיישר קו 11
בסרט מחליקים את האצבעות אחת מתחת לגבות והשניה בקו השיער.
אפשר גם לעשות נקודות ולא פס רציף, 3 נקודות ויותר.
אם יש עור יבש אז לעודד לשים קרם לחות ואז לעשות את התנועה הזו. משחרר את המתח מסביב למצח.

9.

אין יותר קוי 11
למה אנחנו יוצרים את הקוים אהלו?
אנחנו מאמנים את השרירים שלנו לא להכנס כל
הדרך פנימה, האצבע עוצרת אותם.
אנחנו מזיזים גבות ועניים, אבל מאמנים לעצור את
התנועה בעצירת השרירים – במקום להשתמש
בשרירים המרכזיים מתחילים להשתמש בשרירים
הצדדיים.

שאלות –
כמה לחץ צריך להפעיל בתרגילי 11?
לא הרבה. מרגישים את התנועה אבל מדגישים את
התנועה מהגבות עצמן ולא מהאמצע. בהמשך לא
צריך לשים אצבעות.



מרגיע
התנועה לא גדולה – עד קצה הגבות או 3 נקודות – התחלה אמצע וסוף.
אם נוצרים קמטים באיזורים אחרים – העור יבד או לא גמיש, אפשר להעביר אצבעות גם שם.

עיסוי מצח
השריר אורכי, כשמזיזים את השריר לצדדים זו תנועה נוספת.

אין לי קוי 11, יש קו אופקי בין הגבות, איזו תנועה מומלצת?
מה יכול ליצור את זה? אולי משקפיים.
אפשר לעשות את התרגיל של רוממות ולמתוח כלפי מעלה, אבל לשים את האצבעות יותר קרוב לאף ולמתוח. אם
הקמטים לא סימטריים – לשים את האצבעות לפי הקמטים ולא סימטרי – כל צד על הקמט במקום שלו ואז למתוח
כלפי מעלה.

קוי 11 – איך אפשר למתוח את השרירים באופן סימטרי?
להשתמש בשתי ידיים ולא בשתי אצבעות של יד אחת.

איפור – לא רוצים לקמט את המצח –
פשוט להחזיק את המצח עם היד כך שאין קמטים אלא רק הרמה ישירה של המצח.
לרבים אין סימטריה בפנים, אז כשמתאפרים – לא להתרגל להתאפר באותו כיוון כל פעם, לשנות תנוחה ולאפר
קודם מהצד השני. הגוף מנסה לאזן את עצמו, לכן אם צד אחד משתחרר השני מקבל מסר של שחרור גם כן.
כנ"ל כשמסירים איפור – לא להרים גבות וליצור קמטים אלא להחזיק את המצח בין הידיים.

אני צריכה משקפיים כדי לראות את עצמי. איך אפשר לבצע תרגילים עם משקפיים ולראות את עצמי באותו זמן?
אנשים מגיעים לסדנאות עם משקפיים וזו בעיה שכיחה. אפשר לתרגל עם מראה במרחק ממש קרוב עד
שמרגישים בטוח ואפשר להיות בלי המראה. קודם כל לראות את התנוחה ואז לתרגל אותה.

מרגישה שלא עובדת נכון. שהשרירים נופלים אחרי התרגיל ולא להיפך.

בתרגיל הראשון של הקפאת המצח – אפשר להרים את המצח ואז לא מרגישים שהוא יורד למטה. מתחבר לתרגיל של המשקפת שנלמד בתרגילי עיניים.

כשלימדה ביפן – הם לא משתמשים במצח כשמדברים ולכן אין קמטים במצח. באמריקה לכולם יש קמטים במצח – זה חלק מהשפה. זה אחד האיזורים שמתעמקים בהם. ביפן הבעיה העיקרית היא נפילת העור. לכן כשאומרת להוריד את המצח למטה זה מצוין לקמטים עמוקים במצח (הרמה לא תעזור, משיכה למטה כן). אפשר לשלב סט שני ולהגיד – להרים. תלוי בתלמידים ובצרכים



שלהם. שילוב תרגילים גם של העיניים יתן תמונה מלאה של התרגילים. לנסות להתמקד בעיניים כי הכל מחובר, ואז חיזוק העיניים מאפשר לשחרר את המצח.

נקודות לחיצה של המצח – איך לדעת כמה חזק ללחוץ. הנקודות הן קצות הגבה והאמצע, 3 נקודות. זה הדימוי. לחץ גדול מדי משאיר סימנים. בכל מקרה מזיזים את האצבעות לאורך עיגול העין ולא סתם אופקי החוצה.

המצח בעיקר בצדדים חלש. לא סימטרי. צד אחד ממש חלש. אפשר לשים יד בצד החלש וליצור התנגדות של הקפאה בצדדים, אבל רק בצד החלש ולתרגל אותו כך שיתחיל להתחזק. מה כדאי לעשות כתרגיל ראשון למי שחלש ולא סימטרי? – תיתן שיעור שלם על חוסר סימטריה.

שחרור –

חיוך לא משחרר אלא מאמץ. רפוי ורגוע זה ללא פרצוף ככל האפשר. אמנם פומיקו מחייכת בוידאו אבל זה מטעה. לא מחייכים כשרוצים לשחרר.

הרעיון בעיסוי מצח הוא שחרור והרגעה. רצוי לא להגזים כדי להשיג את השחרור. לא חייבים ללחוץ כי הסירקולציה מושגת גם על פני העור העליונים.

תיפוף – האם לסנכרן עם הנשימה? לא חשבה על זה, תמיד נושמת טבעי. רצוי לנשוף באופן מלא, אפשר את כל ה-10 שניות של התיפוף.

בהקפאת המצח האם צריך להסתכל למעלה? אין צורך, אבל כשמסתכלים למעלה נוספת עוד שכבה של תירגול. יכול להיות יותר מדי להבין את כל הפרטים, אבל אפשרי. להוסיף בחלק השלישי אחרי שמתרגלים פעמיים בקלות כמו שצריך.

הרמת מצח – מרגישה מתח בעורף. אפשר פשוט לשנות תנוחה.



אם צמצמתי עיניים נוצרים קמטים מסביב לעיניים.
ללחוץ פחות.
המטרה של לחיצה לא לצמצם אלא פחות, רק תנועה קטנה .

האם לצמצם עיניים כשמרימים מבט למעלה בפיק מי אפ – אפשרי, מוסיף עוד מתיחה לתנועה.
אפשר לפרק כל תרגיל ולהוסיף על הבסיס, להתאים את התרגילים לכל תלמיד או להמשיך. רצוי תמיד לא להעמיס יותר מדי מידע, להוסיף רק אם מתאים.

פיק מי אפ – אפשר בצידי הגבות החיצוניים אם יש שם נפילה של השרירים.

קוים אנכיים מעל הגבות
קוים אנכיים על הלחיים
נוצרים מכל מיני אפשרויות:
שינה על הצד למשל. קוים אופקיים נוצרים בקלות על המצח כי זו התנועה של השריר. אם יש קוים אנכיים זה יכול להיות מהרגל כלשהו.
שמים את האצבעות על הקמטים האנכיים ושם לתרגל.
להתאים את תנוחת הידיים לקמטים ולשנות בהתאם.
חשוב מאד להבין למה נוצרו הקפלים האלו ולמנוע את הגורם. לא שכיח שיש קמטים אנכיים כאלו.

העלמת קוי 11
כששמים את האצבעות עוצרים את תנועת השרירים. מאמנים את השרירים לא לזוז. מיד לא מייצר את התנועה. עוצרים את התנועה לפני שיוצרת קמטים וכך מתרגלים לעצור את התנועה באופן טבעי בהמשך.
עדיין הטוב ביותר הוא לצייר קוים על המצח ואז להבין איפה לשים את האצבעות.



אתגר –
ללכת למראה
למצוא קו אחד – העמוק והארוך ביותר,
לחשוב למה הוא נוצר
להציע תרגיל ממה שלמדנו היום ולעשות את זה עד שבוע הבא – להעלים את הקמט או לראות התקדמות.
מציעה ספר –
מדבר על תנוחות הגוף, איך אנחנו משנים את עצמנו דרך שינוי תנוחות גוף.

הקשר בין התנוחות, החישה והגוף.